

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**С. М. БАБЮК  
Д. В. МАРЧУК  
В. М. МАРЧУК**



## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА**

Навчально-методичний посібник

Електронне видання на CD-ROM



Кам'янець-Подільський  
2021

УДК 796.412.24(075.8)(075.034)

ББК 75.6я73

Б12

*Рекомендувала вчена рада Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 13 від 28 жовтня 2021 р.)*

### **Рецензенти:**

**Є. П. Козак**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

**М. М. Кужель**, кандидат психологічних наук, старший викладач, в. о. завідувача кафедри фізичного виховання Подільського державного аграрно-технічного університету.

**Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М.**

**Б12 Теорія і методика гімнастичного багатоборства:** навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см.

Посібник розрахований на студентів факультету фізичної культури, учителів фізичної культури в ЗЗСО, тренерів. Зміст навчально-методичного посібника охоплює практичний аспект роботи на приладах гімнастичного багатоборства з навчальних дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» і «Теорія і методика гімнастики» для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт. Практична та методична частини навчально-методичного посібника враховують наступність матеріалу і розміщені за ступенем зростання складності. Основний практичний матеріал викладено з коротким аналізом послідовності техніки виконання гімнастичних вправ, методики навчання та ілюстрований рисунками. Навчально-методичний посібник спрямований на підвищення рівня знань основ гімнастики, що дає підстави рекомендувати його до практичного використання в процесі професійної діяльності викладачів факультету фізичного виховання, вчителів фізичної культури і фахівців з гімнастики.

УДК 796.412.24(075.8)(075.034)

ББК 75.65я73

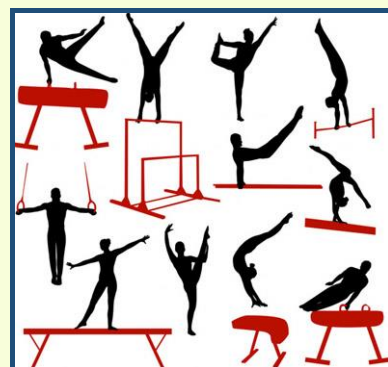
© Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М., 2021

# ЗМІСТ

**ВСТУП**



**ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ  
ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ**



**СПОРТИВНА ТЕХНІКА ТА ОСНОВИ  
ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ**



**ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ**



**ВПРАВИ НА БРУСАХ**



**ВПРАВИ НА КІЛЬЦЯХ**



**ВПРАВИ НА КОНІ З РУЧКАМИ**



**ОПОРНІ СТРИБКИ**



**ВПРАВИ НА БРУСАХ РІЗНОЇ ВИСОТИ**



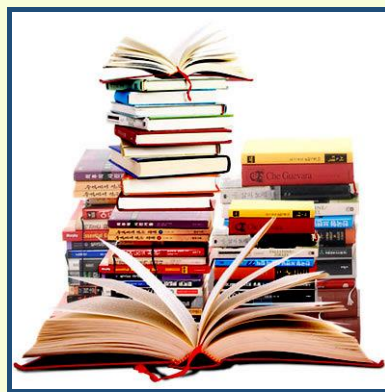
**ВПРАВИ НА КОЛОДІ**



## АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ



Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Навчальне електронне видання на CD-ROM

**БАБЮК Сергій Миколайович**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

**МАРЧУК Данііл Володимирович**

*асистент, майстер спорту України зі стрибків на батуті,  
суддя першої категорії*

**МАРЧУК Володимир Миколайович**

*старший викладач, заслужений тренер України зі спортивної акробатики,  
суддя міжнародної категорії*

*кафедра теорії і методики фізичного виховання  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка*

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА**

*Навчально-методичний посібник*

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).  
Об'єм даних 21,1 Мб. Обл.-вид. арк. 12,6. Підп. 4.11.2021. Тираж 10. Зам. № 951.

Видавець і виготовлювач Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка, вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300  
Свідоцтво про внесення до державного реєстру суб'єктів видавничої справи  
серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

## ВСТУП

**Гімнастика** – це історично сформована сукупність специфічних засобів і методів фізичного виховання людей. Вона є системою спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних прийомів, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей і зміцнення здоров'я.

**Спортивна гімнастика** – один з найбільш популярних видів спорту, в якому складнокоординаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена за критеріями важкості програми, її композиції, якості виконання. До особливостей спортивної гімнастики відносяться: необхідність опановувати вправи у всіх видах багатоборства, техніка виконання нових елементів і вправ, велика кількість стресових і травмонебезпечних ситуацій з подоланням негативних емоцій при виконанні ризикованих елементів підвищеної складності, змагальна діяльність гімнаста характеризується відсутністю безпосереднього контакту з суперником, гімнастиці притаманний творчий компонент.

Гімнастика є випробуванним дієвим і універсальним засобом фізичного виховання. Її значення обумовлене доступністю і різноманітністю засобів, ефективністю впливу на організм. Вітчизняна школа гімнастики сильна гармонійним розвитком оздоровчих масових форм гімнастики і її спортивних видів. Гімнастичні вправи багато структурні і багатофункціональні. Ці властивості відкривають широкі можливості для підбору вправ і вдосконалення способів їх застосування в оздоровчих, освітніх, виховних та прикладних цілях. Подальший розвиток гімнастики в загальноосвітніх та професіональних школах, в середніх і вищих навчальних закладах потребує розробки нових підходів до визначення найбільш цінних вправ для виховання і вдосконалення фізичних якостей і рухових здібностей, набування прикладних умінь і навичок, засвоєння і вдосконалення техніки виконання вправ. Гімнастичні вправи в сукупності зі словом педагога, музикою, умовою проведення занять мають величезний по різнобічності вплив на людину як на особистість і як на суб'єкт пізнавальної та практичної діяльності в цілому.

Багато вправ мають безпосередньо прикладне значення, наприклад, деякі підйоми, опускання, перевероти, перемахи, рівноваги, зіскоки та інше. З огляду на ту обставину, що більшість вправ в гімнастиці класифікується на кілька однорідних груп, можна сподіватися, що ознайомлення з технікою і методикою навчання одного елемента допоможе оволодіти технікою виконання інших однорідних елементів і з'єднань.

### ***Гімнастика вирішує такі основні завдання:***

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку, фізичній підготовці, формуванню правильної постави;
- збагачення спеціальними знаннями в галузі гімнастики, формування гігієнічних навичок, заохочення до самостійних занять фізичними вправами;
- розвиток рухових і психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності, життєво необхідними, побутовими, воєнно-прикладними руховими вміннями та навичками;
- підготовка висококваліфікованих спортсменів;
- формування організаторських та професійно-прикладних умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності;
- виховання естетичних, вольових, моральних якостей.

Успіх в оволодінні знаннями, руховими вміннями та навичками в галузі гімнастики розглядається в залежності від здатності тих, хто займається і методичної майстерності педагога. Взаємини між педагогом і учнем носять особистісний характер.

Наявність різних освітніх технологій, постійна поява нових вимагає від викладача гнучкості, творчості, високої педагогічної майстерності. Кваліфіковане викладання гімнастики можливе за умови міцного засвоєння теоретичних і методичних основ навчання, виховання і спортивного тренування, які повинні бути добре відпрацьовані у процесі педагогічної практики. В ході практичної діяльності кожен педагог, в залежності від його індивідуального складу характеру і особистісних якостей, добирає найбільш ефективні методи і методичні прийоми. Вибір того чи іншого методу залежить також від навчального завдання, характеру і складності вправи, що вивчається, часом, місцем і умовами, в яких проводяться заняття, від фізичної та технічної підготовки студентів, загальних і часткових завдань навчання. Завдання педагога полягає в



тому, щоб з безлічі різних за структурою вправ і можливих способів їх виконання вибрати такі, за допомогою котрих можна було б збагатити знаннями студентів, покращити рухові навички та вміння, розвинути необхідні здібності.

Гімнастичні вправи являють собою складну динамічну структуру свідомо виконуваних рухів, спрямованих на досягнення заздалегідь поставленої мети: підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових, психічних, особистісних здібностей, збагачення студентів руховим досвідом, спортивними і трудовими навичками і іншим, при цьому через роботу м'язів в тісний контакт вступають певні ланки тіла, системи енергозабезпечення, сенсорні системи, психічні та особистісні властивості гімнаста. В основі техніки гімнастичних вправ лежать закони механіки, динаміки, анатомії, фізіології і психології.

### ***Гімнастичні вправи існують в наступних типових кінематичних формах:***

- утримання статичних поз;
- зміна пози (в умовах близьких до статиці);
- обертання навколо опори;
- безопорне обертання;
- форсована зміна напрямку обертання;
- зміна положення на опорі і переміщення відносно неї.

Вправи на гімнастичних снарядах і акробатичні вправи займають провідне місце серед засобів гімнастики. Обсяг вправ з кожним роком постійно збільшується, їх складність зростає. За останні роки техніка вправ на гімнастичних приладах прогресує швидкими темпами і піднімається на вищий щабель майстерності. Штучно створені вправи на гімнастичних приладах і акробатичні вправи створюють гарні передумови до швидкого оволодіння новим рухом. Ніякі інші засоби гімнастики не можуть забезпечити такого розвитку і зміцнення м'язового і зв'язкового апаратів рук і тулуба, як вправи на приладах і акробатика. Різні обертання, оберти, перевертання, виси і упори, стійки і рівноваги надзвичайно корисні для тренування вестибулярного апарату, сприяють розвиткові сміливості і рішучості, виховують уміння орієнтуватися в обстановці та просторі.

У навчально-методичному посібнику описані в доступній формі і узагальнені результати наукових і методичних розробок, досвід роботи вчителів, тренерів в галузі базової (початкової) гімнастики. У змісті описується техніка гімнастичних вправ, методика навчання, описані помилки при виконанні, методичні вказівки до виконання вправ на гімнастичних приладах і акробатичних стрибків, до кожного з яких додається ілюстрація в малюнках. Зміст навчально-методичного посібника сприяє в набутті спеціальних знань, рухових умінь і навичок, в засвоєнні теоретичних і методичних основ навчання.

# ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Поняття методики в теорії гімнастики і в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал спортивної гімнастики, можливо лише при умові достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх у спортивній гімнастиці багато в чому залежить від раціональної методики навчання. Правильна реалізація дидактичних принципів – необхідна умова успішного оволодіння технічною основою гімнастичних вправ.

## Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці

Методика навчання гімнастичних вправ базується на деяких загальних засадах, тому при вивченні вправ слід дотримуватись принципів доступності та індивідуалізації, систематичності, наочності і прагнути до того, щоб учні свідомо й активно оволодівали практичним матеріалом. *Принцип доступності та індивідуалізації* передбачає облік індивідуальних особливостей гімнастів і відповідність рухових завдань, які пропонуються їм. Для здійснення цього слід враховувати індивідуальні властивості кожного учня, його вік, стать, рівень загальної і спеціальної фізичної підготовки, вольові якості, здатність до засвоєння готових рухів. Якщо гімнастичні вправи будуть надто складними, учні їх не виконають, крім того, може бути заподіяна шкода їх здоров'ю. В основу принципу доступності покладені правила дидактики: “від легкого до важкого”, “від відомого до невідомого”, “від простого до складного”. Оцінюючи трудність гімнастичних вправ, слід розрізняти їх координаційну складність і величину затрачених фізичних зусиль. Перше і друге не завжди співпадають. Наприклад, деякі вправи силового характеру можуть бути легкими в координаційному відношенні і важкими в м'язових зусиллях. Проте ряд координаційно важких гімнастичних вправ не потребують великих фізичних зусиль.

Суттєву роль в забезпеченні доступності відіграє використання спеціальних засобів і методів, направлених на формування безпосере-

дньої готовності до виконання завдань. Особливе значення при цьому мають підготовчі, а, зокрема, підвідні вправи. На сьогодні розроблені системи підвідних вправ для багатьох основних рухових навичок. Проте в цілому ця проблема ще до кінця не вирішена. Необхідно провести велику роботу зі створення і упорядкування запасу підготовчих вправ. Від цього залежить подальша раціоналізація методики викладання гімнастики. При вирішенні окремого завдання велике значення має індивідуальний підхід до кожного учня. Це необхідно здійснювати як при формуванні знань, умінь і навичок, так і в вихованні фізичних і духовних якостей. Індивідуальний підхід виражається в диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження і способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічного впливу у відповідності з індивідуальними особливостями гімнастів.

*Принцип систематичності* проявляється в неперервності і послідовності занять, завдяки чому забезпечується необхідний зв'язок між різними сторонами освітнього процесу і його змістом. У процесі занять слід дотримуватись норм роботи і відпочинку з урахуванням закономірностей фізичного розвитку учнів. Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає неперервність освітнього процесу. Функціональні і структурні зміни, які проходять в організмі під час і в результаті виконання гімнастичних вправ, зворотні, тобто їм властивий зворотний розвиток у випадку припинення їх. Достатньо відносно невеликої перерви, як розпочинається процес згасання попередньо набутих умовно-рефлекторних зв'язків, знижується досягнутий рівень функціональних можливостей і навіть виникає регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів та ін.). Тому і зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного удосконалення створюються лише в тому випадку, коли процес навчання неперервний в тому розумінні, що він не має перерви, яка приводить до небажаних затрат. Успішно оволодіти спеціальними руховими навичками і високою спортивною майстерністю можна лише при суворій регламентації занять і відпочинку. Для здійснення цього принципу необхідно знати закономірності відновлення працездатності й індивідуальні особливості та можливості учня. Цей принцип передбачає певну систему розподілу програмового матеріалу і визначення необхідного часу для його засвоєння (робочі програми, графіки розподілу матеріалу, ін-

дивідуальні плани тренувань, конспекти тощо.). При цьому слід врахувати, що на працездатність учнів впливає як фізичне, так і психічне навантаження. Особливо багато нервової енергії тратиться на початковій стадії вивчення елемента або з'єднання, виконання яких пов'язане з ризиком. У подібних випадках необхідно особливу увагу приділити дозуванню вправ. Важливим моментом у реалізації цього принципу є старанний підхід до обліку зростання фізичного розвитку, до засвоєння програмового матеріалу, до якості виконання вправ, а також реєстрація досягнень і невдач на змаганнях, виконання контрольних норм, зобов'язань тощо. Реалізуючи цей принцип доцільно дотримуватись наступного порядку навантаження, враховуючи його направленість: швидкісні сили – на витривалість. При тому після занять, спрямованих переважно на розвиток витривалості, передбачається такий інтервал активного і пасивного відпочинку, який би виключав вплив небажаних наслідків на чергові вправи швидкісного або силового характеру. Подібний порядок виправдовує себе в багатьох випадках, але він, звичайно, не єдиний доцільний. Адже послідовність занять і вправ залежить від багатьох конкретних умов, при тому і від особливостей контингенту учнів, від загальної направленості занять на етапах освітнього процесу, від величини застосовуваних навантажень і особливостей їх динаміки тощо. Врахувати всю сукупність тих умов і обрати найбільш доцільний шлях, звичайно, не просто. На сьогодні ця проблема вирішується далеко не в повному обсязі. З часом, безперечно, буде досягнуте по-справжньому оптимальне програмування кожного заняття і системи занять в цілому. Майбутнє за сучасними методами оптимального програмування і моделювання.

*Принцип наочності* передбачає широке застосування різноманітних засобів і прийомів, які в достатній мірі забезпечують глибоке розуміння суті вправи, яка вивчається, і сприяє створенню правильної уяви про техніку гімнастичного елемента. Практичне пізнання, як відомо, починається з чуттєвої сфери – “живого споглядання”. Живий образ вправ, які вивчаються, формується при безпосередній участі як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – органів зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів і т.п. Суттєво при тому, що інформація різних органів чуття доповнює одна одну, уточнює загальну картину руху. Чим більше інформації отримає учень від органів чуття, тим скоріше і легше (при відповідно рівних умовах) формуються на цій основі рухові

уміння і навички, тим результативніший прояв фізичних і вольових якостей. Принцип наочності реалізується шляхом показу натуральних рухів (безпосередня наочність), демонстрації різних засобів наочності й образного пояснення (опосередкована наочність – малюнки, кіно- і відеоматеріали, графіки, макети, додаткові зорові орієнтири і т.п.). Завдяки застосуванню наочності учні набувають достовірних знань і поглиблюють своє мислення. Наочність сприяє виявленню істотних ознак вправ, які вивчаються, їх технічної основи, спорідненого зв'язку та ін., а також значно сприяє підвищенню активності учнів у засвоєнні матеріалу, мобілізує їх увагу, підвищує інтерес до занять. Для підвищення ефективності в реалізації принципу наочності слід враховувати вікові особливості учнів, об'єм загальних і спеціальних знань, якими вони володіють, рівень їх технічної підготовки (руховий досвід).

***У освітньому процесі з гімнастики використовуються такі методичні прийоми:***

1. Показ вправи. Цим методичним прийомом широко користуються в роботі з молодшими школярами, з новачками, при розучуванні нових вправ. При демонструванні слід звертати увагу на основні елементи, що становлять основу техніки вправи, супроводжуючи це лаконічним поясненням. Показ вправ має бути зразковим естетично і за технікою. Якщо з якихось причин (наприклад, матеріал складний) учителеві не під силу продемонструвати вправу, можна показати загальну її структуру або докладно пояснити техніку. До показу складних вправ можна залучати добре підготовлених учнів.

2. Найбільший ефект досягається при раціональному поєднанні безпосереднього показу натуральних рухів з використанням засобів опосередкованої наочності: малюнки, кіно-, відеозаписи, макети гімнастичних приладів тощо. У сучасній методиці навчально-тренувальної роботи застосовують відеомагнітофон. За його допомогою гімнаст відразу отримує інформацію про виконуваний ним рух і відповідно корегує черговий підхід до приладу.

3. Принцип наочності передбачає словесні пояснення рухів. Образне слово – одне з важливих засобів забезпечення наочності. Його зрозумілість і дієвість буває тим вища, чим конкретніше воно спирається на раніше сформовані рухові уявлення. Роль другої сигнальної системи в руховій діяльності (включаючи і формування нових рухів) з віком і у міру на-

копичення рухового досвіду підвищується. У процесі навчання розширюються і закріплюються зв'язки між чуттєвими образами і їх відображенням у другій сигнальній системі, і завдяки цьому створюються передумови для більш широкого застосування слова як фактору опосередкованої наочності. Підвищенню активності другої сигнальної системи в формуванні й удосконаленні рухових навичок сприяє застосування ідеомоторних вправ, що базуються на уявному відтворенні рухових дій, словесних звітах, самонаказах. Таким чином, способи реалізації принципу наочності досить різні і їх застосування залежить від особливостей контингенту учнів. Найбільші складнощі при реалізації цього принципу виникають через недостачу у дітей рухового досвіду. Тому необхідно, щоб матеріал, який вивчається, подавався в максимальній доступній формі.

Відносно обмежені можливості застосування на заняттях з дітьми засобів наочності, в основі яких лежать зорові сприйняття, потребують широко застосовувати у процесі вивчення різних варіантів фізичної допомоги: підтримку, фіксацію найбільш суттєвих положень, які зустрічаються у ході виконання рухової дії, "проводку" по руху і т.п. Ці прийоми допомагають відчувати вправу, запам'ятати складне положення, зорієнтуватись в просторі тощо. Тому їх слід віднести до своєрідних способів реалізації принципу наочності, які адресовані безпосередньо руховому аналізатору. Необхідно пам'ятати, що успіх навчання значною мірою залежить від розумного поєднання дидактичних принципів. Лише при такій організації освітнього процесу можна досягти бажаних результатів у всебічному вихованні учнів. Принцип свідомості й активності передбачає виховання свідомого ставлення до занять спортивною гімнастикою, розуміння загальної мети цих занять і конкретних завдань для досягнення цієї мети, розвиток стійкого інтересу до систематичного і цілеспрямованого спортивного тренування.

Для досягнення значних результатів в гімнастиці необхідна систематична і копітка робота, з якою може успішно справитись лише захоплений чоловік. Початковий інтерес до гімнастики як до виду спорту може перерости в потребу постійно займатись лише при умові свідомого і творчого сприйняття освітньо-тренувального процесу. Вже з перших кроків необхідно привчати учнів свідомо ставитись до занять, поступово формувати в них необхідні поняття про суть спортивного тренування, пояснювати значення і взаємозв'язки його основних сторін, виховувати ініціативу і самостійність, стимулювати розвиток творчих проявів.

Необхідною умовою свідомого ставлення до занять гімнастикою є відповідна мотивація. Мотиви, які спонукають до занять гімнастикою, різноманітні. В багатьох випадках, особливо у дітей, ці мотиви, з педагогічної точки зору, випадкові або мало суттєві (наприклад, прагнення придбати гарну фігуру, захоплення зовнішніми формами рухів, спортивні інтереси у вузькому розумінні і т.п.). Педагог, тренер з гімнастики зобов'язані розкрити учням справжній зміст гімнастики і, спираючись на початкові мотиви, зі знанням справи підвести учнів до розуміння суспільного її значення як засобу гармонійного розвитку, укріплення здоров'я, підготовки до творчої праці і захисту Батьківщини. Реалізація принципу свідомості й активності буде полягати перш за все в тому, щоб забезпечити глибоке розуміння мети занять, які проводяться, розкрити перспективну лінію удосконалення, зробивши її внутрішньою потребою кожного учня. Важливе місце в реалізації даного дидактичного принципу має навчання учнів свідомому управлінню руховою діяльністю. Для цього застосовують спеціальні вправи, які допомагають точно оцінювати просторові, часові і силові параметри рухів. Вони розвивають в учнів здібність до свідомого аналізу власних рухів, підвищують об'єктивність їх самооцінки і покращують самоконтроль за якістю виконання рухових дій. Викладач має довести до свідомості учня не тільки те, що і як виконувати, але і чому пропонується власне та, а не інша вправа, чому необхідно дотримуватись тих, а не інших правил її виконання. Активність учнів на заняттях в значній мірі визначається їх ставленням до освітньо-тренувального процесу, мотивацією їх діяльності. Мотиви, що спонукають учнів до активної діяльності, досить різні і залежать від віку учня, його спортивної кваліфікації, періоду тренувального процесу і ін. Якщо для досвідченого гімнаста стимулом для активної діяльності є необхідність оволодіння новою програмою або наближення змагань, то для початківців (особливо юних) цих мотивів, як правило, недостатньо. Суттєву роль в розвитку активності учнів відіграють систематична оцінка і заохочення досягнутих ними успіхів. Мова йде не тільки про поточну оцінку, яку дає викладач в процесі занять, але і про спеціальну систему нормативних оцінок і заохочуючих мір, які виражають офіційне схвалення кожного досягнення спортивної майстерності (присвоєння розряду, нагородження за місце на змаганнях, дошка пошани тощо).



## Фізіологічні основи формування рухових навичок

Рухові автоматизми, довільна рухова діяльність удосконалюється завдяки багаторазовому повторенню рухів. У міру повторення довільний рух стає звичним, виконання його не потребує спеціального вольового контролю. На певному етапі формування довільного руху з'являється здатність до автоматизованого, тобто підсвідомого виконання окремих частин або всього руху в цілому. Типовим прикладом підсвідомих рухових актів є первинні автоматизми, пов'язані з різноманітними вегетативними або вродженими соматичними рефлексами. Рухову навичку можна віднести до вторинних автоматизмів тому, що початкові рухи, які складають основу навички, усвідомлюються (знаходяться під контролем кори головного мозку). Поява автоматизму у виконанні окремих рухів або цілісного акту є однією із суттєвих ознак рухової навички. Рухова навичка розглядається як спосіб управління рухами і як довільний руховий акт, найбільш характерною рисою якого є автоматизм регуляторних впливів зі сторони центральної нервової системи (ЦНС). Ступінь усвідомлення окремих елементів і руху в цілому змінюється в міру удосконалення навички. На початку розучування вправи, внаслідок великої іррадіації збудження, дія усвідомлюється повністю. По суті, вся кора і найближчі підкоркові центри беруть участь в аналізі цього руху. В міру удосконалення рухової навички сфера свідомого контролю за рухами звужується. Автоматизована форма управління рухами здійснюється на фоновому рівні активності кори великих півкуль. Усвідомленість або неусвідомленість автоматизованого руху є процесом, який функціонально легко змінюється в залежності від змін умов зовнішнього середовища. В усвідомленні рухів приймають участь коркові поля, які мають оптимальну збудливість. Отже, в кожний момент буде усвідомлюватися частина руху, яка викликає оптимальне збудження. Говорячи про автоматизм і свідомий контроль в навичку, не можна їх протиставляти. Усвідомлюється цілісна рухова діяльність. Однак ступінь свідомого контролю за автоматизованим рухом різний і може довільно змінюватись.

Високий ступінь усвідомленості руху не виключає, а допускає у визначених умовах виконання окремих його частин або руху в цілому автоматизовано. Автоматизм полегшує рухову діяльність, сприяє економічній витраті енергетичних ресурсів. Вищі відділи центральної нервової системи звільняються від контролю за елементами руху і переключа-

ються на виконання складніших рухових завдань на основі інформації про обставини, яка до них поступає. Навичку слід розглядати як багатокomпонентну систему, куди входять: аферентна, еферентна, вегетативна і центральна частини. В залежності від виду діяльності роль окремих компонентів змінюється. Наприклад, при виконанні вільних вправ важливими є еферентний і вегетативний компоненти, при виконанні вправ на приладах, акробатичних вправ – еферентний і центральний. На сьогодні внесені суттєві доповнення в уявлення про просторову обмеженість умовно-рефлекторних зв'язків, які лежать в основі формування рухового стереотипу. Наявність великої кількості виконавчих механізмів, здатних функціонувати окремо один від одного, уможливорює виконання одного і того ж руху різними способами. Виконання одних і тих же вправ у різних гімнастів проходить при різному ступені участі цих механізмів. Подібне спостерігається у одного і того ж гімнаста при повторенні автоматизованих рухів. Фази формування рухової навички - багатоступеневий процес. Від елементарних умінь, що складають основу доцільної рухової діяльності, які стали в результаті багаторазового повторення навиками, здійснюється перехід до синтезування цілого ряду навичок вищого порядку.

### **Методи і прийоми навчання гімнастичних вправ**

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

**1. Метод виконання вправи в цілому (цілісної вправи)** передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії. Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової ін формації, коли учень та учитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування. В теорії і практиці гімнастики виділились декілька різновидностей цілісного методу. Власне цілісний метод – пряме застосування цілісного руху. При розучуванні вправ цим методом за-

стосовується вичленування окремих компонентів рухових дій. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання елемента учень ставить перед собою визначене завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання (в більшості при удосконаленні рухової навички). Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі вправи тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навички. Якщо учень навчився, наприклад, задовільно виконувати підйом однією на перекладені, засвоюючи його цілісним методом, то удосконалювати цей підйом можна за допомогою прийому вичленування. Спочатку, при повторенні вправи, учень зверне увагу на “провисання” в суглобах верхнього плечового поясу, що дозволить збільшити відстань між плечовим поясом і турніком і, тим самим, створити сприятливі умови для проходження ноги під турніком. Коли ця деталь буде засвоєна, він зосередить свої зусилля на тому, щоб нога виконала перемах під турніком як можна раніше – ще в кінці крайньої точки маху вперед. Потім учень буде звертати увагу на те, щоб ноги під турніком залишались прямими. Нарешті, коли з цим завданням він справиться, то потурбується про те, щоб в момент перемаху ногою під турніком носки ніг були відтягнуті. Звичайно, всі спроби будуть направлені на те, щоб, по можливості, найкраще виконати підйом однією. Такий прийом вичленування завдань доступний всім, тому що в кожному русі є багато добре відомих деталей.

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

- самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка викладачем, партнерами; допоміжні засоби типу лонж, наявність м'якого поролону або поролонових ям і т.п.);
- виконання вправи з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи і протягом усієї вправи;
- застосування сповільненої проводки – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів

і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи;

- застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів.

**2. Метод виконання вправи частинами (метод підвідних вправ)** – передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючі або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, переكاتи – це відповідна складова перекидів. Успіх у розумінні гімнастичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ. При цьому слід виходити з наступних положень:

- підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;
- планувати і вивчати вправи слід з наростаючою трудностю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;
- підвідні вправи не обов'язково виконувати тільки на даному приладі. Слід використовувати подібні за структурою вправи на інших приладах (пристроях, тренажерах), а також вправи (типу загальноорозвивальних) без предметів і з предметами;
- засвоївши задовільно попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної. При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами: “від простого до складного”, “від легкого до важкого”, “від відомого до невідомого”.

Треба також враховувати ступінь підготовленості учня до засвоєння елемента. Чим вища кваліфікація гімнаста, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки.

## **Структура процесу навчання гімнастичних вправ**

Формування в учнів конкретних рухових навичок – одне з головних завдань навчання в гімнастиці. Процес навчання руховим діям можна умовно розділити на три етапи, які тісно пов'язані між собою:

1. Етап початкового розучування вправи.
2. Етап поглибленого розучування.
3. Етап закріплення та вдосконалення гімнастичних вправ.

Суть кожного етапу навчання можна коротко сформулювати так:

- на першому етапі відбувається початкове розучування рухової дії; тобто це стадія, на якій виробляється вміння відтворювати техніку руху в загальній “грубій ” формі. Характерними для цього етапу є постановка рухового завдання і допомога учневі в пошуку найраціональніших (ефективних) шляхів його вирішення;
- другий етап характеризується поглибленим, деталізованим розучуванням. У результаті на цьому етапі відбувається уточнення рухового вміння, яке частково переходить у навичку;
- на третьому етапі забезпечується закріплення і вдосконалення рухової дії, в результаті чого формується стійка навичка, що дозволяє цілеспрямовано використовувати її в різних умовах рухової діяльності. Для того, щоб правильно побудувати освітній процес і раціонально використовувати різноманітні методичні прийоми, важливо знати і широко застосовувати не тільки загальні закономірності формування рухових навичок, але й вікові особливості цього процесу.

### ***Етап початкового розучування вправи***

Основна мета цього етапу полягає у вивченні основ техніки рухової дії. Перед викладачем стоять декілька завдань:

- створити попередню уяву про вправу;
- правильно й доступно поставити перед учнем рухове завдання;

- допомогти учневі створити програму дій, тобто полегшити пошук основного варіанту вирішення завдання;
- навчити виконувати частини (фази, елементи) техніки основної дії, котрі не були засвоєні раніше;
- сформувати загальний ритм рухової дії;
- попередити або усунути непотрібні рухи і грубі викривлення (спотворення) техніки руху.

Вирішуючи завдання, що полягає в створенні попередньої уяви про вправу, слід враховувати, що уява відіграє програмну функцію. Перш за все учитель повинен назвати вправу згідно термінології. Це дасть можливість зосередити увагу учнів на матеріалі, який вивчається. Термінологічна назва вправи передуює її показові, встановлює в пам'яті учня уяву, пов'язану з попереднім руховим досвідом, і готує його до зорового сприйняття елемента, який буде показаний. Назва вправи відображає істотну сторону техніки виконання вправи, її суть. Інформація, отримана від термінологічної назви, дає можливість учневі зрозуміти, як виконувати ту чи іншу вправу, дає перші уявлення про характер дій, які необхідно виконати. Назва вправи і постановка доступного завдання несуть першу і необхідну інформацію для створення загального образу вправи в свідомості учня і встановлення ведучого рівня побудови руху, визначення рухового складу.

Наприклад, учитель сповіщає учням, що сьогодні на брусах паралельних ми будемо вивчати з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед. У цьому випадку до учнів надходить інформація про умови опори, про переміщення в просторі, спосіб виконання і напрям рухів, а це є передумовою для створення першої, поки що неповної, програми руху на основі початкових уявлень про характер дій, які необхідно виконати. Наступним кроком учителя є демонстрація вправи. Назвавши вправу за термінологією, учитель пропонує подивитись, як вона виконується. Показ вправи в натуральному вигляді дає можливість у більшому об'ємі доповнити уявлення про просторовочасові параметри рухів.

Під час показу за допомогою зорового аналізатора учні засвоюють конкретні дані про вправу. Тому, демонструючи вправу, треба враховувати таке: показ має бути зразковим, а той, хто демонструє вправу, повинен володіти найновішою технікою. Це дасть можливість створити правильну уяву про вправу. При цьому повинні враховуватись підгото-

вленість учнів, фактор заохочення (на певних етапах роботи з дітьми, поступово покращувати якість і збільшувати амплітуду виконання). Наприклад, на брусах паралельних, при вивченні з упору на передпліччях підйому махом назад, на початку розучування можна показати його так, що ноги і тулуб у кінцевому положенні будуть дещо вище горизонталі, а в міру оволодіння учнями вправи показ здійснювати зі збільшенням амплітуди і довести завершення підйому до положення майже в стійку, а за необхідності – і в стійку на руках.

Показуючи вправу, слід акцентувати увагу на важких і небезпечних моментах, але не можна залякувати учнів, розвивати в них страх і гальмувати рішення рухового завдання.

Для кращого сприйняття вправи необхідно визначити точки й об'єкти огляду.

Показуючи вправу, не слід виконувати зайвих рухів (наскоки, красиві зіскоки тощо), що може відвернути увагу учнів від основної вправи.

У випадку, коли вчитель не володіє показом, необхідно для демонстрації вправи підготувати учня або вміти імітувати дану вправу. Практика роботи з гімнастики показує, що демонстрування вправи в цілому на початку навчання дає кращі результати, ніж показ частинами. Свої дії вчитель, тренер мають супроводжувати поясненнями. Пояснення основ техніки вправи, яка вивчається, має бути образним і коротким, без зайвої деталізації. Пояснювати слід у першу чергу ті моменти, котрі не можна побачити, а можна лише відчувати в процесі виконання вправи. Досвідчений педагог прагне розширити ту інформацію, яку учень отримав при зоровому сприйнятті рухової дії. Перш за все слід, по можливості, розкрити внутрішній зміст рухового завдання, доповнити і поглибити уявлення про значення і взаємозв'язки окремих фаз рухової дії, про динаміку м'язових зусиль у процесі її виконання, виділити об'єкти акцентування уваги, тобто дати відповідь на питання, визначені П.К. Анохіним у механізмах акту поведінки: Що робити? Як робити? Коли робити? Це дасть можливість більш точно усвідомити вправу, уточнити вже існуючу в грубій формі початкову програму дій і оцінити систему сигналів, котра визначає форму рухової відповіді, а це прискорить встановлення провідного рівня побудови руху, визначення рухового складу і внесення відповідних корекцій.

Пояснюючи, слід використовувати гімнастичну термінологію. Застосування термінів робить пояснення коротшим і полегшує за-

пам'ятовування основних відомостей про техніку вправи. Пояснення стає зрозумілішим тоді, коли його доповнюють відповідними наочностями. Особливо продуктивними в створенні просторового уявлення є відеоматеріали із зображенням елемента, який вивчається, відео показ можна прокручувати стільки, скільки потрібно, щоб добре розібратися в деталях техніки і переміщеннях учня (гімнаста) в просторі. В практичній роботі з гімнастики, а особливо з початківцями, часто застосовують відповідні ілюстрації – малюнки, схеми, іконограми, макети тіла гімнаста тощо. Застосування таких прийомів значно скорочує час на усвідомлення вправи, зменшує енергетичні затрати на оволодіння спеціальними руховими навичками і робить освітньо-тренувальний процес продуктивнішим. Крім цього, необхідно враховувати, що застосування наочності має місце на всіх етапах вивчення вправи і ними слід скористатися за необхідністю.

Уявлення про нову рухову дію можуть бути повними лише тоді, коли ознайомлення з нею включає реальне “відчуття” рухів. Для цього в практиці роботи з гімнастики застосовується безпосереднє виконання вправи. Перші пробні намагання виконати вправу мають важливе дидактичне значення. Вони можуть суттєво впливати на подальший хід становлення рухової навички. Учень отримує перші рухові відчуття (до процесу формування попередньої уяви про вправу безпосередньо включається руховий аналізатор) і важливо, щоб між тими відчуттями і сформованими раніше за допомогою показу і пояснення зв'язками й асоціаціями не було великих розходжень. Перші спроби допомагають учневі реально оцінити свої можливості, а викладачеві дають інформацію, яка дозволить уточнити подальший об'єм навчальної роботи, індивідуалізувати методику і намітити подальші шляхи навчання. Під час розучування нескладних вправ етап початкового навчання може закінчуватись вже після перших спроб, якщо, звичайно, вони будуть вдалим. При вивченні складних рухових дій головні труднощі ще, зазвичай, попереду. Після попереднього ознайомлення з вправою перед викладачем ставиться завдання – обрати найраціональніші методи і прийоми подальшого формування (уточнення, виправлення) уявлень про технічну основу рухової дії. На цій стадії формування рухової навички вибір методичних прийомів особливо великий. Характерним для етапу початкового розучування є те, що в перших спробах виконання вправи спостерігаються початкові прояви майбутньої помилки. Тому успіх у за-



своєнні раціональної техніки виконання вправи багато в чому залежить від умілого і своєчасного попередження і виправлення (ліквідації) помилок. Виникнення типових помилок, які можна попередньо передбачити, слід попереджати. Це, звичайно, робиться за допомогою різноманітних предметних завдань, що створюють умови, які певним чином обмежують рухи учня і змушують його виконувати вправу в заданих просторово-часових параметрах.

Для виправлення нетипових (індивідуальних) помилок важливо правильно розпізнати причини їх виникнення, тому що для успішного виправлення помилок необхідно перш за все ліквідувати причини їх появи. Причин, котрі породжують помилки в техніці виконання гімнастичних вправ, багато. Основними причинами грубих викривлень рухових дій на початковому етапі їх розучування є:

1. Невиконання окремих дій в елементі. Це призводить в основному до невиконання вправи. Наприклад, під час підйому однією на турніку, учень не виконує розгин ногами ("крок" ногою через турнік). Це і є причиною невиконання. Виходить, що учень не усвідомив роботу ніг і що в його програмі послідовних дій вона ще не має чіткого вираження.

2. Несвоєчасне виконання окремих дій в елементі. Ця причина пов'язана з розподілом дій у часі. Наприклад, швидкий або із запізненням розгин ногами під час виконання підйому розгином. Це свідчить про те, що учень ще не сприймає ритму, не відчуває і не контролює переміщення тіла в просторі.

3. Неправильний напрям руху. Подібна причина є типовою і свідчить про тимчасове невміння учня координувати свої дії в просторі (з використанням інформації від зорового, вестибулярного та рухового аналізаторів). Подібне в більшості випадків трапляється в гімнастів-початківців, а в дорослих це може статись під час засвоєння складних за координацією вправ, де точний напрям переміщення тіла і його частин відіграє домінуючу роль. Наприклад, зі стійки на руках на паралельних брусах необхідно виконати махом вперед поворот кругом у стійку на руках. Неточний напрям у фазі завершення маху вперед призведе до невиконання поставленого завдання.

4. Недостатня фізична підготовка. Аналізуючи характер помилки в техніці виконання вправи або окремих її дій, викладач у першу чергу повинен сказати, які з фізичних якостей недостатньо розвинуті і, залежно від того, визначити додаткові завдання, котрі передбачали б підго-

товчі вправи, вибірково спрямовані на розвиток необхідних якостей. Наприклад, для збільшення амплітуди маху вперед в упорі на паралельних брусах необхідно розвинути гнучкість у плечових суглобах.

5. Страх виконання вправи. Емоція страху є не що інше, як прояв впливу рефлексу самозахисту, котрий стає причиною надмірного напруження м'язів і обмеження амплітуди рухів, що нерідко спостерігається при незвичних переміщеннях тіла в просторі, під час виконання вправ на високих приладах та в ситуаціях, пов'язаних із підвищеним ризиком отримати травму.

6. Втома. Перші спроби виконати нову вправу швидше призводять до втоми, ніж виконання її на подальших етапах. Це стається тому, що незвичні рухи здійснюються з надмірними м'язовими напруженнями і створення нових координацій висуває підвищені вимоги до нервової системи. Це зобов'язує дбайливо ставитись до контролю за кількістю повторень.

7. Недостатнє розуміння рухового завдання. Ця причина може призвести до виникнення найрізноманітніших помилок. Ліквідується вона за допомогою доступного і конкретизованого пояснення, якісною демонстрацією (натуральною й опосередкованою – малюнки, іконограми і т.п.), методами активізації уваги і поглибленого усвідомлення рухового завдання.

8. Негативний перенос навички. Головний шлях до попередження або послаблення його впливу полягає в раціональній послідовності процесу навчання.

9. Надмірна “скутість” або “розслабленість” тіла або його частин. Ця причина поступово зменшує свій вплив завдяки поліпшенню координаційних здібностей (упорядкування процесів збудження і гальмування) і розвитку фізичних якостей (сила м'язів). Таким чином, початковий етап розучування вправи, зазвичай, супроводжується значними відхиленнями фактичної картини руху від заданого зразка. Ці відхилення мають природний характер, тобто обумовлені природними закономірностями початкового формування механізмів руху (генералізація рухових реакцій, іррадіація збудження, неточність у роботі механізмів нервово-м'язової координації, їх диференціація тощо).

Але причинами помилок можуть бути і недоліки в методиці навчання. Щоб ліквідувати помилку, викладач повинен швидко визначити її причину. Інакше багаторазове помилкове повторення вправи призведе

до створення стійкого динамічного стереотипу. Щоб його зруйнувати, потрібен довготривалий процес змін умов середовища або спеціальна руйнація рухової структури внаслідок зміни складених раніше умовно-рефлекторних зв'язків, що може суттєво вплинути на руховий стереотип або окремі його елементи. Якщо помилка стала складовою частиною рухового стереотипу, виправлення її вимагатиме більше часу. Тому не слід багаторазово повторювати вправу з помилкою. Якщо ж помилка закріпилась, то для її виправлення можна застосувати такі прийоми:

1. Зупинити на деякий час виконання вправи, щоб загальмувати непотрібні умовно-рефлекторні зв'язки, а лише після цього знову приступити до розучування, акцентуючи увагу на тих фазах, де зафіксувалась помилка в минулому.

2. Перевчити вправу (якщо це можливо, враховуючи особливості техніки) в іншу сторону. Наприклад, зіскок з брусів, колоди, поворот, перехід з правої на ліву сторону.

3. Скористатись прийомом "від важкого до легкого". Зупинити виконання вправи, в котрій фіксується помилка, і вивчати вправу важчу, але подібну за структурою. Наприклад, на брусах, виконуючи підйом махом назад з упору на передпліччях, учень підсовує руки. Для виправлення (ліквідації) цієї помилки рекомендується вивчати цей підйом у стійку.

4. Посилити страхування, використавши ручні або підвісні пояси (лонжі, додатково покласти м'які поролонові мати або виконувати вправу на приладі, розміщеному в поролоновій ямі тощо), щоб зменшити негативну дію рефлексу самозахисту, котрий заважає правильному оволодінню технікою гімнастичної вправи.

5. Застосовувати словесний звіт про зроблену роботу. Висловлюючи усно всі деталі техніки у відповідній послідовності, учень краще усвідомить суть окремих дій, продумає їх і внесе відповідні корективи в свої дії, а це дасть можливість скоріше ліквідувати помилки.

## *Етап поглибленого розучування*

Якщо етап початкового розучування вправи передбачає, головним чином, засвоєння основ техніки, то на етапі поглибленого розучування здійснюється деталізоване її вивчення. Основні завдання цього етапу передбачають:

- уточнення техніки виконання вправи згідно її просторових, часових і динамічних характеристик відповідно до індивідуальних особливостей учнів;
- удосконалення ритму дій – добитися вільного і суцільного виконання вправи;
- встановлення самоконтролю за руховими діями.

Згідно фізіологічних понять, на цій стадії формування рухової навички починається його закріплення, найтонша спеціалізація й упорядкування центрально-нервових регуляторних процесів (концентрація збуджень, розвиток внутрішнього гальмування та ін.), що дозволяє тонко диференціювати рухи. Сприяють формуванню цих процесів методи навчання.

На етапі поглибленого розучування пріоритетним методом стає метод цілісної вправи з вибіркоким вичленуванням деталей. На тлі цілісного виконання вправи увага учнів вибірково концентрується на певних ланках рухової дії. Головна роль методу цілісної вправи не виключає можливості і доцільності застосування на цьому етапі і методу розучування рухових дій по частинах. До цього методу повертаються за необхідності внести суттєві корективи в окремі ланки вправи, найчастіше це трапляється під час розучування рухових дій, котрі мають декілька головних ланок (опорні та акробатичні стрибки, з'єднання на приладах). На цьому етапі навчання зберігають своє значення майже всі методичні прийоми, котрі застосовуються на початковому етапі, як от: підвідні вправи, фізична допомога, орієнтири.

Але використання цих прийомів з часом стає більше епізодичним. У міру становлення й упорядкування уявлення про технічну основу гімнастичної вправи створюються умови для уточнення попередньої уяви в головних ланках рухової дії. Дуже важливо вчасно до цього приступити. Передчасне внесення детальних уточнень і поправок до системи рухових рефлексів, яка склалася на попередньому етапі, але ще не встигла закріпитись, може призвести до суттєвих змін у цій системі і

втрати правильного уявлення про технічну основу вправи. Деяке запізнення з внесенням уточнень теж може суттєво вплинути на хід становлення рухового навику. Надто пізнє внесення поправок буде вже не уточненням, а перероблянням раніше складеного й успішно закріпленого рухового динамічного стереотипу. Уточнення попередньої уяви про вправу потребує великої продуманої і копіткої роботи. В цьому процесі викладач допомагає учневі, використовуючи різні прийоми:

1. Застосування підвідних вправ, що відіграє дуже важливу роль в уточненні рухових уявлень. Відомо, що підвідні вправи подібні структурою до того елементу, котрим оволодіває учень. Така умова обов'язкова, бо вона впливає зі самого поняття "підвідні". Ці вправи, зазвичай, легші, ніж основні. Наприклад, підйом однією легший, ніж підйом двома або підйом розгином (на турніку), а технічна основа, тобто структура руху, майже однакова. Оволодівши прийомом однією, значно скоріше навчаються підйому розгином або двома. Подібне в акробатичних вправах: перекат-перекид; перекид вперед – сальто вперед. Іноді доцільним є вивчати вправу через складніший варіант. Відомо, що сальто назад прогнувшись в упор на брусах значно легше, ніж сальто назад прогнувшись у стійку на руках. Але, щоб учні оволоділи сильним поштовхом рук і високим злетом над жердинами, сучасні тренери спочатку розучують сальто назад прогнувшись зі стійки в стійку на руках. Після цього сальто назад прогнувшись в упор учні виконують легко і з високою технічною майстерністю. Без сумніву можна відзначити, що вдалий підбір підвідних вправ значно полегшує оволодіння учнями основної вправи.

2. Повідомлення учням характеру рухових уявлень, котрі виникають у викладача (тренера) в процесі виконання вправи, яку вивчають. Учні мають знати не тільки те, що видно зі сторони, але й те, що потрібно відчувати під час виконання вправи. Звичайно, викладач може поділитися своїми відчуттями тільки тоді, коли він має відповідний досвід виконання цієї або аналогічної вправи. Передаючи свої уявлення, зв'язані з правильним виконанням вправи, викладач повинен користуватися образними порівняннями. Вміння коротко, але образно передати свої уявлення – велике мистецтво. Тому, перш ніж повідомити учням про характер рухових уявлень, треба чітко продумати, що і як їм розказати.

3. Усні або письмові звіти учнів про вправу, котру вони мають виконати. Такими прийомами можна порівняно легко виявити точність рухових уявлень учнів. За якістю звіту можна судити про розуміння учнем основ техніки вправи, просторових і часових параметрів руху. В більшості учнів (гімнастів) перші спроби здійснюються при неточному проектуванні руху в їх свідомості. Суб'єктивно деяким помилково здається, що їхні дії правильні, інші не можуть навіть дати певної оцінки своїх дій. Тому вони не мають можливості зіставляти (порівнювати) результати свого виконання з ідеальним образом рухової дії, котра склалася в уявленні.

4. Обговорення техніки виконання вправи з учнями, котрі засвоїли вправу, і тими, котрі почали засвоювати. Інколи у кваліфікованого викладача, не дивлячись на зразковий показ і доступне пояснення техніки, учень все ще погано сприймає вправу. В той самий час варто кому-небудь з гімнастів, котрі засвоїли вправу, додати до вказівок викладача будь-яке зауваження, що характеризує суб'єктивні відчуття гімнаста, як вправа починає виходити краще. Чому? У процесі розучування вправи викладач повинен повідомляти учням не тільки те, що явно видно під час її демонстрації, а й те, що необхідно відчувати, коли виконуєш сам. На жаль, навіть висококваліфіковані викладачі (тренери) не завжди це можуть зробити, тому що вправу, котру засвоює учень, викладач вивчав давно (або зовсім не вивчав – нова, гімнастична вправа, дуже складна тощо) і, природньо, він не в змозі повідомити учням об'єктивні відчуття. У той же час у гімнаста, котрий недавно вивчив вправу, ще свіжі в пам'яті ті уявлення, що необхідні учневі, котрий засвоює цю вправу. Розповідаючи про характер рухових уявлень, котрі виникають у нього в процесі правильного виконання вправи, гімнаст (котрий засвоїв вправу) приносить велику користь учням, які почали оволодівати вправою. Звичайно, такі обговорення слід проводити під контролем викладача і так, щоб ні за яких умов обговорення не знижувало його провідної ролі.

5. Надання фізичної допомоги під час виконання гімнастичних вправ відіграє важливу роль у процесі уточнення рухових уявлень. Особливе значення має застосування цих прийомів на початку формування рухового навичу, коли проходить ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положень тіла гімнаста в просторі, його переміщення в процесі виконання вправи, коли виникає необхідність в уточненні переходу від пасивної роботи до активних самоуправляючих рухів.

Тоді викладач допомагає учневі у вигляді супроводу, підтримки, підштовхування. Значення допомоги помітно зростає під час вивчення складних вправ (як за координацією, так і за затратами м'язових зусиль). У таких випадках іноді застосовується фіксація окремих, складних у засвоєнні, положень. Якщо гімнаст не може зрозуміти шляху переміщення тіла і окремих його частин у процесі виконання махової вправи, то викладач, утримуючи тіло гімнаста в певних проміжних положеннях, допомагає йому уточнити рухові уявлення, зв'язані з правильним виконанням вправи, з відповідним напрямком переміщення тіла. Якщо гімнаст не володіє технікою виконання силової вправи, то викладач, протримавши його деякий час у відповідному положенні, допоможе йому включити в роботу ті м'язи, котрі необхідні для виконання вправи.

При поглибленому розучуванні вправи самоконтроль носить характер термінової і точної інформації про якість виконання вправи. Вдумливий учень під час виконання вправи намагається контролювати всі свої дії, аналізувати ті відчуття, котрі виникають у процесі здійснення рухів. Він спочатку відчуває деталі, що потім стають ніби орієнтирами, спираючись на котрі учень запам'ятовує дію і в наступних підходах правильно її виконує. Якщо ж все-таки вправу виконують з помилкою, то, користуючись даними самоконтролю, учень зможе в наступній спробі внести необхідні корективи і покращити якість виконання. Відоме значення під час самоконтролю має оцінка ритму виконання вправи, тобто чергування її фаз у часі. Учень, знаючи ритмічний малюнок заданої вправи, може визначити правильне виконання вправи за ритмом, у якому вона була виконана. Значну допомогу в засвоєнні і закріпленні рухових дій надають також і зовнішні орієнтири, за допомогою яких здійснюється контроль за переміщенням тіла і його частин у просторі. Використовуючи орієнтири, можна допомогти учневі:

- уточнити напрям руху тіла або окремих його частин;
- набрати мах визначеної величини;
- визначити місце прикладання головних м'язових зусиль.

Наприклад: виконати зіскок дугою з турніка (низького) через натягнуту стрічку(скакалку); на брусах виконати мах вперед і торкнутись носками ніг підвішеного предмета (м'яч, поролон); під час виконання вправ двома ногами утримувати листок паперу стопами ніг, щоб визначити фази руху, в які розводяться ноги.

## ***Етап закріплення та удосконалення гімнастичних вправ***

Цей етап передбачає вдосконалення рухових дій в умовах його практичного застосування. Тут вирішуються такі рухові завдання:

- закріпити навичку володіння технікою гімнастичної вправи;
- розширити діапазон варіативності техніки вправи для доцільного виконання її в різних умовах і при максимальних проявах фізичних якостей;
- завершити індивідуалізацію техніки виконання вправи відповідно до ступеня розвитку індивідуальних здібностей.

Створена й уточнена на попередньому етапі автоматизована система рухів ще не володіє стійкістю до різних несприятливих чинників (втома, зміна зовнішніх умов – якість приладів, їх розміщення тощо). На цьому етапі передбачається закріплення сформованого динамічного стереотипу, котрий лежить в основі рухового навичку, і разом з тим збільшення його рухомості для можливого пристосування вивчених дій до різних змін зовнішніх умов. Динамічний стереотип, якому відповідає руховий стереотип, характеризується тим, що в певних умовах учень (гімнаст) виконує дії однаково правильно. Завдяки поступовому утворенню й ускладненню умовнорефлекторних зв'язків, дії поступово стають наочнішими, досконалішими. Такий ступінь оволодіння рухами часто називають автоматизованою (закріпленою) навичкою. Властивим для закріпленої навички є те, що виконання однієї деталі руху рефлекторно викликає виконання наступної. При чому навіть найвищий ступінь автоматизації руху не знижує провідної ролі свідомого контролю з боку учня. В цьому легко переконатися під час виконання будь-якої добре засвоєної вправи. Так, наприклад, гімнаст, виконавши вже закріплену вправу, завжди зможе до найменших подробиць проаналізувати всі дії. Навіть більше: якщо в процесі виконання вправи допущені незначні відхилення від правильного виконання, то він під час виконання вправи встигає проаналізувати свої дії і внести відповідні поправки (в напрямку швидкості переміщення тіла і окремих його частин, в прикладанні м'язових зусиль і т. п.).

Закріплення рухової навички тісно пов'язане з вирішенням іншого завдання – стабілізацією руху. Це не що інше, як уміння протистояти під час виконання вправи впливові зовнішніх і внутрішніх чинників, що заважають її правильному засвоєнню. Якщо на початку закріплення



вправи гімнаст може достатньо точно виконати її тільки за певних умов (у звичному залі, на звичних приладах тощо), то після стабілізації рухового навичку умови, за яких виконують вправу, не мають значення. Незвичні умови змагань, наприклад, не збивають гімнаста, і він успішно справляється з виконанням вправ. Гімнастичні вправи стандартного типу із помірно вираженою варіативністю закріплюють методами стандартно-повторної вправи. В міру закріплення навички повторення рухів може проходити в різноманітних з'єднаннях (зв'язках) з іншими вправами і за зміни умов. Дії варіативного типу закріплюються методами повторно-перемінної вправи, де відносно стандартне відтворення технічного прийому поєднується спочатку з обмеженою, а потім з більш значною зміною умов рухової діяльності. Варіативність руху досягається його багаторазовим відтворенням у різних умовах, коли він має виконуватись зі зміною деталей кінематичної, динамічної та ритмічної характеристики руху. Це може відбуватись за:

- ускладнення зовнішніх умов (гнучкість жердин або грифу турніка, обмеження простору дії тощо);
- зміни у фізичному і психічному стані учня (втома, відвернення уваги, хвилювання або на тлі інших емоцій);
- наявності різноманітних з'єднань (зв'язок) з різними гімнастичними елементами, а також і в таких з'єднаннях, де виникає необхідність побороти вплив негативного переносу навички (рондат, фляк, сальто назад у групуванні);
- зростання фізичних зусиль (з різних вихідних положень, у складне кінцеве положення, підйом махом вперед в упор кучком на кільцях).

Етап закріплення та вдосконалення рухових дій характеризується органічним злиттям процесів уточнення техніки гімнастичних вправ і виховання фізичних якостей, котрі забезпечують максимальну ефективність дій. Це особливо чітко спостерігається в процесі спортивного тренування. Сьогоднішній розвиток спортивної гімнастики і чітко виражена тенденція до безперервного зростання складності вправ і вимог до їх виконання, вимагає пошуку методичних підходів, які б виходили з ідеї одночасного впливу як на структуру вправи, так і на фізичні якості, котрі забезпечують успішне її виконання. Такий підхід виражається “методом поєданого впливу”. Наприклад, удосконалюючи виконання колових рухів двома ногами на коні, гімнаст використовує додаткове об-

тяження (ноги взуті в кросівки, кеди або на стопах ніг закріплений відповідний вантаж), котре не порушує основну техніку вправи і, тим самим, сприяє розвиткові швидкісно-силових здібностей.

Отже, різноманітний методичний підхід дає можливість добитись впевненого і стабільного виконання вправи і збереження цього стану на тривалий час. Тривалість збереження навиків залежить від індивідуальних можливостей учня, його здібностей, від складності й частоти повторень вправи. Тому, а особливо в процесі спортивного тренування, рекомендується: включати вивчені елементи до спеціальної розминки на приладах, повторювати їх деяку кількість разів після вирішення головних завдань, а інколи і раз на тиждень проводити тренувальне заняття, присвячене раніше вивченим елементам, котрі в майбутньому ще будуть потрібні. Гнучкий підхід у застосуванні різноманітних методичних прийомів забезпечує стабільність у засвоєнні вправ. Тому, крім прийомів, які застосовуватись під час розучування, використовують прийоми, котрі стимулюють краще виконання вправи. Серед них орієнтири, які допомагатимуть не тільки засвоювати техніку, але й удосконалювати її. Ефективне застосування орієнтирів стимулює найкраще виконання елемента. Наприклад, учень задовільно виконує стрибок, зігнувши ноги, через коня в довжину, і необхідно збільшити амплітуду замаху. В цьому випадку викладач використовує скакалку (мотузку, гумовий джгут) як орієнтир. Він буде поступово піднімати її перед приладом до такої висоти, котра дозволить учневі досягти раціональнішого замаху. Варіативність рух досягається то підвищенням висоти розміщення орієнтиру, то її зниженням. Поряд з такими суто технічними формами стимулювання кращого виконання вправ у практиці роботи застосовують й інші (педагогічні) прийоми, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Відомо, що емоції створюють умови, котрі полегшують проведення нервових імпульсів і, тим самим, допомагають виникненню різноманітних зв'язків між окремими сенсорними (чутливими) системами, між внутрішніми органами і руховим апаратом. Високий рівень емоційного стану учнів дозволяє краще засвоювати вправи.

Підвищення емоційної кривої в процесі заняття досягається не тільки завдяки вдалому оволодінню вправою, але й за допомогою похвали, а часом і навпаки поганої оцінки за виконану вправу ("похвала" і "покарання"). Інколи викладачі надмірно використовують додаткові подразники: вони або завжди хвалять учнів, або завжди применшують їх

успіхи незалежно від істинної якості виконання вправи. Такий підхід до справи недоцільний. Уміле використання так званих додаткових подразників допоможе підтримати відповідний настрій учнів і, як наслідок, створить необхідні умови для відмінного оволодіння вправою.

Значною мірою стимулює краще виконання вправи і такий прийом як періодична зміна костюма. Гімнасти, зазвичай, тренуються в звичайному для себе одязі (труси, майка або футболка). Якщо інколи проводити заняття в одязі, котрий передбачений правилами змагань, то якість виконання вправ покращується. Навіть одягнуті на ноги білі шкарпетки, є стимулюючим чинником чистоти і легкості виконання вправ.

Успіх у виконанні багатьох вправ залежить також від здатності організму учня створювати необхідний енергетичний потенціал. Якщо гімнаст не може відмінно виконати засвоєний елемент, тому що не вміє створювати відповідний енергетичний запас, не управляє в достатній мірі енергетичними витратами, то його можна попередньо орієнтувати на виконання ще складнішого елемента, подібного за структурою, тобто застосовувати прийом "переорієнтації": наприклад, гімнасту, котрий задовільно виконує підйом переворотом на кільцях, пропонується зробити його в стійку на руках; в результаті, якщо ця вправа в стійку не вийде, то сам підйом переворотом в упор буде виконаний набагато краще. Вирішуючи завдання удосконалення рухових навиків, необхідно не тільки стимулювати краще виконання елементів у стандартних умовах, але й привчити гімнастів виконувати їх у незвичних умовах. Залежно від зміни умов, руховий навик удосконалюється шляхом застосування низки методичних прийомів. Найважливіші з них такі:

- 1) зміна висоти приладу, на якому виконується вправа;
- 2) перестановка приладів на інші місця;
- 3) з'єднання даного елемента з іншими вправами;
- 4) включення гімнастичного елемента, який вивчається, до різних комбінацій;
- 5) виконання вправи на приладах різної якості (це можна застосовувати лише тоді, коли учень досконало володіє вправою);
- 6) виконання вправи на тренуваннях, які проводяться в незвичних умовах, в незвичній обстановці (в присутності глядачів).

Таким чином, етапи розучування гімнастичних вправ розглядаються як єдиний і неподільний процес. Всі умовно виділені етапи, взаємо-

пов'язані, і між ними не існує чітко виражених меж і переходів. Ці етапи, як правило, стикуються і накладаються один на одного, тобто кожен наступний починається на тлі попереднього. Загальна мета процесу навчання виражена в досконалості виконання рухових дій, результатом котрої є гармонійний завершений рух.

# СПОРТИВНА ТЕХНІКА ТА ОСНОВИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ

Спортивна техніка в даний час розглядається як спеціалізована система одночасних і послідовних рухів, спрямована на раціональну організацію взаємодії дії зовнішніх і внутрішніх сил, що діють на тіло спортсмена, з метою повного і ефективного їх використання для досягнення більш високого спортивного результату. Техніка виконання гімнастичної вправи – це об'єктивна як за змістом, так і за формою модель структури руху (зразок, еталон). Вона розроблюється на основі кількісного і якісного біомеханічного аналізу структури рухів, її морфологічного, біохімічного, фізіологічного та психологічного забезпечення. Техніка виконання гімнастичної вправи – це доцільний спосіб або сукупність способів управління рухами, що забезпечують успішне виконання вправи або рішення конкретно поставленого рухового завдання. Виділяють наступні види техніки виконання вправи:

- зразкова – забезпечує бездоганне та близьке до техніки виконання вправ за умов боротьби;
- раціональна або індивідуальна – відображає конституційні, рухові, функціональні, психологічні особливості гімнаста і його руховий досвід.

Раціональна техніка гімнастичних вправ включає:

- оптимальний напрямок розвитку зусиль;
- збільшення швидкості руху (керованої швидкості, щоб техніка не руйнувалася);
- безперервність і послідовність застосування сил, що розвиваються (щоб один рух підхоплювалося іншим, щоб інерція не зменшується).

Для гімнастики характерні наступні рухові завдання в освоєнні техніки вправ:

- збереження стійкості тіла;
- збереження пози;

- управління поступальними переміщеннями тіла;
- управління обертальними рухами тіла при наявності опори і в безопорному стані;
- управління послідовними і одночасними поєднаннями обертальних і поступальних рухів;
- координація виразних рухів різними ланками тіла;
- компенсація допущених технічних помилок.

Структура техніки гімнастичного вправи складається з трьох стадій дій: підготовчої, основної та завершальної.

Завдання підготовчої стадії дій полягає в тому, щоб підготувати основну стадію рухів. Це в першу чергу відноситься до активних дій гімнаста, пов'язаних зі зміною пози за ходом руху. Крім того, в підготовчій стадії тіло гімнаста переміщається під дією зовнішніх сил і нарощує кінетичну енергію, що грає в подальшому вирішальну роль. Від підготовчих дій залежить якість виконання вправи.

*Підготовча стадія дій включає:*

- дії, пов'язані з прийняттям вихідного положення і робочого положення на снаряді, робочу поставу;
- дії, що дозволяють краще використовувати силу тяжіння тіла гімнаста;
- дії, виконання яких зумовлює ритм вправ в цілому, попереднє згинання та розгинання в тазостегнових суглобах;
- дії, що забезпечують найбільш доцільне вихідне взаємне розташування ланок тіла відносно снаряду для виконання основних рухів, а також готують м'язи до ефективної роботи.

*Основна стадія дій.* Вона слідує безпосередньо за підготовчою стадією і являє собою вирішальну ланку в ланцюзі дій, складових все вправу. Ці дії так само прийнято називати технічною основою вправи. Від основної стадії залежить виконання вправи в цілому. Основна стадія дій включає в себе:

- енергоутворюючі дії типу відштовхування і інші, дозволяють будувати гімнастичну вправу як активний руховий акт, завдяки якому гімнаст може здійснювати програмний рух;
- дії, пов'язані з прискоренням руху в зв'язку з включенням найбільш активних м'язових зусиль гімнаста;

- дії, пов'язані з гальмуванням рухів ланок тіла, найбільш віддалених від осі обертання, які володіють найбільшою швидкістю переміщення.

*Завершальна стадія дій.* Вона являє собою останню частину гімнастичної вправи, в ході якої гімнаст повністю реалізує раніше отриману енергію рухів тіла і вчиняє дії, які надають всій вправі закінчений вид, відповідний термінологічній назві вправи. Завершальна стадія дій підрозділяється на дії «реалізації» і «власне-завершальні» дії. Завершальні дії повинні привести до зупинки руху тіла і його ланок або створити необхідні умови для переходу до виконання наступного елемента. В серединних елементах комбінації основне завдання завершальній стадії дій – забезпечення технічно раціонального переходу до наступного руху (елементу).

Всі ці три стадії взаємопов'язані і взаємозалежні. Добре виконання вправи – результат злагодженості цих всіх дій.

В основі техніки гімнастичних вправ лежать закони механіки, анатомо-фізіологічні та психологічні властивості особистості гімнаста. Закони механіки пояснюють, як в рухах гімнаста переміщуються окремі ланки тіла в цілому під дією зовнішніх і внутрішніх сил. Анатомо-фізіологічні і психологічні властивості пояснюють, як відтворюється техніка вправи в рухах гімнаста. Анатомічна будова людського тіла дозволяє виконувати найрізноманітніші за формою і складності вправи. Це виявляється можливим завдяки тому, що рухову діяльність забезпечують 400-600 м'язів, 14 ланок тіла, що зчленовані з суглобами, утворюють 105 ступенів свободи. До того ж сам м'яз являє собою дуже складний двигун і в той же час орган чуття, здатний працювати в широкому діапазоні режимів. Інформацією і енергією рухову діяльність забезпечують всі інші органи і системи організму. Керує цією складною динамічною системою людський мозок, що нараховує сотні мільярдів нервових клітин – нейронів.

Технічна підготовка гімнастів – це сукупність необхідних (програмних) або фактично вироблених (наявних) рухових навичок, а також процес набуття таких навичок і супутніх якостей. Це педагогічний процес, напружений на оволодіння специфічними для гімнастики руховими діями.

Цілеспрямована підготовка гімнастів будується на основі застосування типових для даного виду спорту засобів і методів технічної, фізичної та психологічної підготовки. Виділяють також ще один компонент підготовки – теоретичну підготовку. Тільки поєднання цих основ-

них видів підготовки забезпечує повноцінний розвиток і виховання специфічних рухових навичок і якостей, характерних для гімнастики.

### ***Завдання технічної підготовки в гімнастиці:***

1. Оволодіння колом різноманітних за складністю рухових навичок, що складають собою основний предмет технічної підготовки (освоєння елементів, з'єднань і комбінацій у всіх видах гімнастичного багатоборства);

2. Закріплення і вдосконалення раніше набутих рухових навичок відповідно до загальної та індивідуальної програмами підготовки гімнаста.

У зміст технічної підготовки входять:

- елементи початкової «школи» гімнаста;
- базові рухові дії;
- профільюючі елементи;
- службові елементи;
- класифікаційні елементи і з'єднання обов'язкової та довільної програм.

Процес технічної підготовки в гімнастиці є невід'ємною частиною цілісного освітньо-тренувального процесу і тому не вимагає специфічних організаційно-методичних форм. Всі відомі методи впливу на людину, що займається гімнастикою, та так чи інакше призводять до становлення необхідного досвіду, і, в першу чергу, методу навчання і удосконалювання, повинні розглядатися і як методи технічної підготовки гімнаста. Технічне вдосконалення в гімнастиці передбачає оволодіння все більшим числом рухових навичок підвищеної складності і одночасно роботу з підвищенням якості виконання вправ.

Завдання технічного вдосконалення: виразні деталі техніки руху, його стиль; амплітуда маху на опорі; ритм руху і з'єднання; висота вильоту над приладом або дальність приземлення; стабільність руху, в тому числі точність попадання в заданий кінцевий стан; надійність виконання руху при багатократних повторях в змінних зв'язках і різних вихідних і кінцевих положеннях. Можна виділити і спеціалізовану технічну підготовку – це оволодіння технікою змагальної вправи і постійне вдосконалення в ній. Відмінна риса спеціалізованої технічної підготовки – її опора на спеціальний навчальний матеріал і відповідні йому методи роботи.



## ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

Вправи у висах та упорах представляють собою різноманітні положення (горизонтальні, вертикальні та під кутом) і виконання учнями простих рухів на гімнастичних приладах в цих положеннях у вигляді окремих елементів, які поступово ускладнюються і поєднуються у зв'язки та комбінації. Вправи у висах і упорах доступні дітям з дошкільного віку, тому широко застосовуються у практиці фізичного виховання та включені в навчальну програму з фізичного виховання школярів.

Виконання вправ у висах і упорах якісно впливають на органи та системи всього організму, розвиваючи та зміцнюючи все тіло, сприяє гармонійному розвитку всіх фізичних якостей, особливо статичної сили, а переміщення тіла з одного положення в інше потребує динамічних м'язових зусиль, що важливо для розвитку швидко-силових якостей.

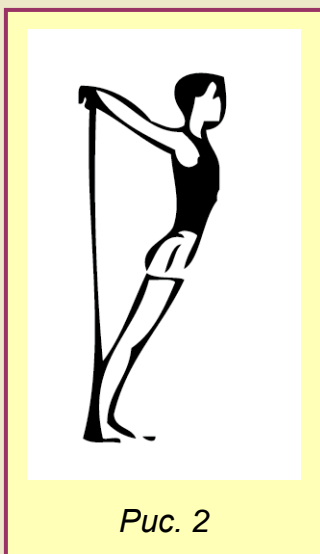
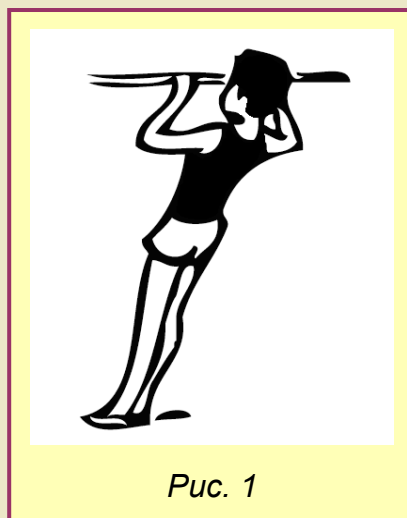
Різні положення тіла: під різними кутами, вертикальні (головою донизу) – позитивно впливають на роботу серцево-судинної і дихальної систем, а також на діяльність відділів мозку (вестибулярного апарату). Виконання вправ у висах і упорах пов'язано з утриманням положень, які потребують від учнів уміння добре координувати роботу багатьох м'язових груп. М'язові відчуття, які виникають при виконанні вправ у висах і упорах, а також наявність тонічних рефлексів, охоплюють всі м'язи тіла, створюють сприятливі умови для збереження та покращення правильної постави.

Важливим є те що, при виконанні вправ у висах і упорах діти оволодівають уміннями оцінювати положення свого тіла у просторі, розрізнити тривалість статичних поз і характер м'язових зусиль. Роль м'язових відчуттів має значення в роботі багатьох функцій організму, починаючи зі збереження рівноваги тіла і закінчуючи виникненням уяви про час та простір. Уміння виконувати вправи у висах і упорах з правильною поставою, легко і гарно має значення для підготовки дітей до занять спортивною гімнастикою.

## ВИСИ СТОЯЧИ

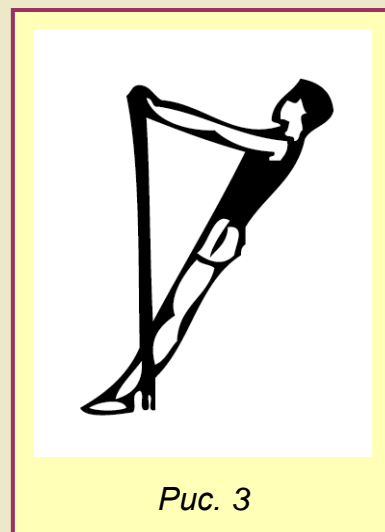
### *Вис стоячи на зігнутих руках (рис. 1)*

**Техніка виконання.** Взятись руками на рівні плечей хватом зверху, ноги знаходяться під проекцією місця хвату, руки зігнуті в ліктьових суглобах.



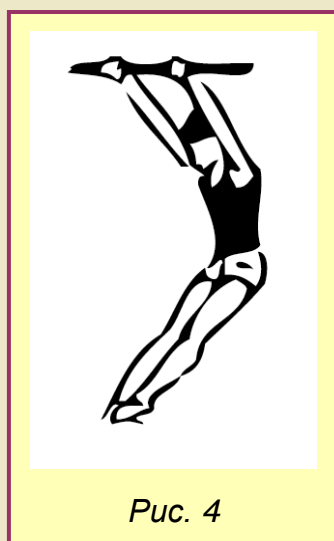
### *Вис стоячи позаду (рис. 2)*

**Техніка виконання.** З вису стоячи повернутись кругом, відпускаючи одну руку, і знову взятись нею за прилад на ширині плечей хватом знизу.



### *Вис стоячи під кутом (рис. 3)*

**Техніка виконання.** З вису стоячи на зігнутих руках, розгинаючи руки перейти у положення вису стоячи (кут  $45^\circ$ ), тулуб рівний.



### *Вис стоячи зігнувшись (рис. 4)*

**Техніка виконання.** З вису стоячи, згинаючись у попереку (кут  $90^\circ$ ), перейти у положення вис зігнувшись, руки, тулуб, ноги, рівні.

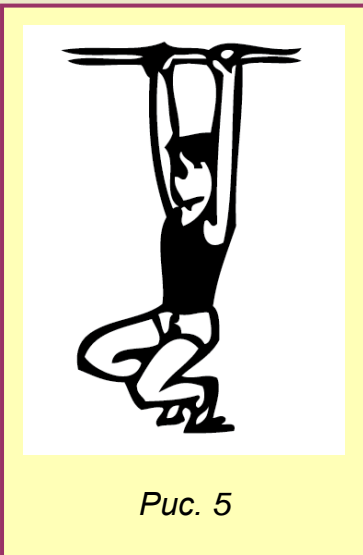


Рис. 5

### **Вис присівши (рис. 5)**

**Техніка виконання.** З вису стоячи на зігнутих руках, згинаючи ноги і одночасно розгинаючи руки, – присісти.

З вису стоячи, зігнути ноги – присісти (руки з тулубом рівні, утворюють рівну лінію).

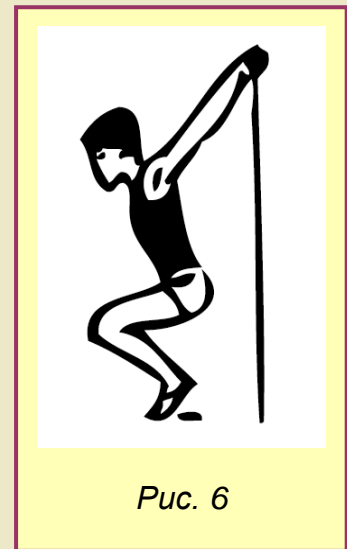


Рис. 6

### **Вис присівши позаду (рис. 6)**

**Техніка виконання.** З вису стоячи позаду, зробити невеликий крок вперед, не згинаючи рук – присісти.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації поточний, груповий.
2. Етапи розучування, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
3. В якості підвищення, можна використати гімнастичний місток, лаву (якщо перекладина зависока).
4. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення.
6. Метод практичний (виконання вправи в цілому).
7. На етапі удосконалення: перехід у різні положення вису стоячи; у висі стоячи на зігнутих руках – стрибки (ноги нарізно, зігнувши ноги, схресно, тощо).
8. Вправи можливо виконувати на перекладині, нижній жердині брусів різної висоти, на одній з жердин паралельних брусів, на гімнастичній стінці.
9. Змагальний метод (хто краще), ігровий.

## Типові помилки

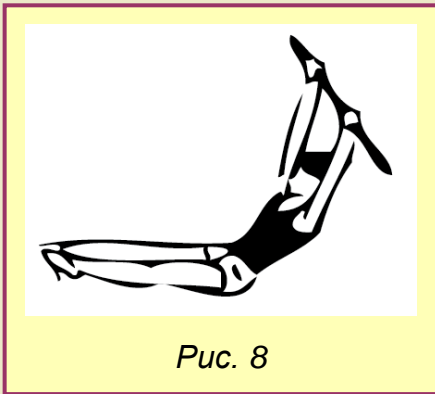
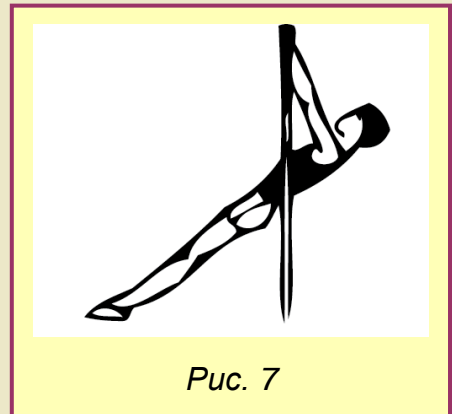
1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Ноги не доходять чи переходять за проекцію перекладини (крім вису стоячи позаду).
4. Запрокидування, чи згинання голови.
5. Розведені, зігнуті ноги.

**Страховка і допомога.** Вправи прості і безпечні у виконанні. Вчитель виправляє помилки і надає при необхідності допомогу.

## ВИСИ ЛЕЖАЧИ

### *Вис лежачи (рис. 7)*

**Техніка виконання.** Виконується з вису на зігнутих руках, по черговим чи одночасним переставлянням ніг вперед. Кут нахилу тіла до підлоги  $45^\circ$  і менше. Тіло рівне, голова прямо.

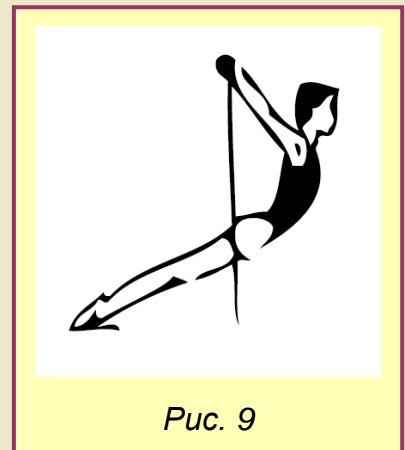


### *Вис лежачи зігнувшись (рис. 8)*

**Техніка виконання.** З вису лежачи зігнувшись у попереку і прийняти положення вис лежачи зігнувшись, тулуб рівний, ноги рівні, голова прямо.

### *Вис лежачи позаду (рис. 9)*

**Техніка виконання.** З вису присівши позаду, пересунувши і вирівнявши ноги назад, прийняти положення вис лежачи позаду, тулуб прогнутий, ноги рівні, носки відтягнуті, голова прямо.



### Методичні вказівки

1. Спосіб організації поточний, груповий.
2. Етапи розучування, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
3. В якості підвищення, можна використати гімнастичний місток, лаву (якщо перекладина зависока).
4. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення.
6. Метод практичний (виконання вправи в цілому).
7. На етапі удосконалення: перехід у різні положення з вису стоячи у вис лежачи; у висі стоячи на зігнутих руках – перехід у вис лежачи; з вису стоячи позаду – перехід у вис лежачи позаду, тощо.
8. Змагальний метод (хто краще).
9. Ігровий метод, хто в одному підході більше прийме різних положень (вис стоячи, вис лежачи).

### Типові помилки

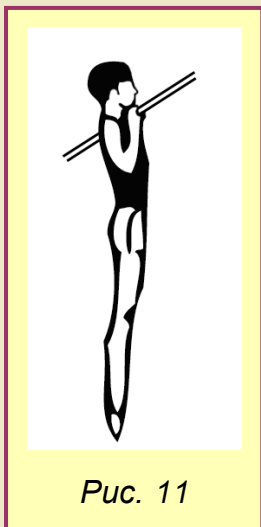
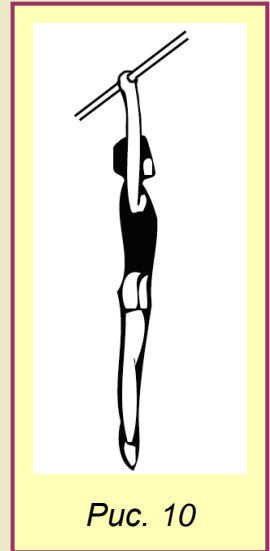
1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палиць не охоплює перекладину).
3. Ноги не достатньо заходять за проекцію перекладини.
4. Запрокидування, чи згинання голови.
5. Розведені, зігнуті ноги.

**Страховка і допомога.** Вправи прості і безпечні у виконанні. Вчитель виправляє помилки і надає при необхідності допомогу.

## ВИСИ (ПРОСТІ)

### *Вис (рис. 10)*

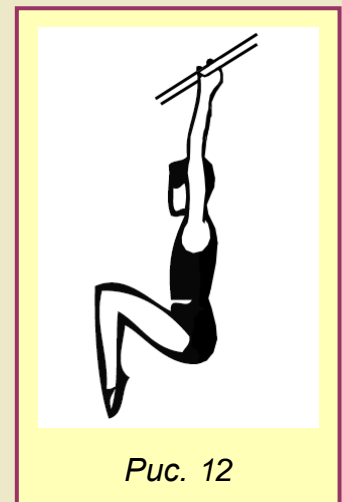
**Техніка виконання.** В положенні вису тіло прямо, м'язи плечового поясу помірно напружені, живіт подтягнутий. Руки, тулуб і ноги утворюють пряму лінію.



### *Вис на зігнутих руках (рис. 11)*

**Техніка виконання.** З вису стоячи на щаблі на зігнутих руках спиною до гімнастичної стінки, зійшовши зі щабля, прийняти вис на зігнутих руках.

На гімнастичних приладах вис на зігнутих руках приймається з положення вису стоячи: відштовхнутись ногами і зігнути руки, прийняти положення вис на зігнутих руках.



### *Вис зігнувши ноги (рис. 12)*

**Техніка виконання.** З вису (вису стоячи) зігнути ноги.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації поточний, груповий, фронтальний.
2. Вправа виконується в цілому.
3. Положення вису вивчають на гімнастичній стінці, де легко перейти з вису стоячи у вис і знову у вис стоячи (регулювати навантаження).

4. Етапи розучування, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
5. Учень не зможе прийняти положення вис на зігнутих руках, якщо недостатня сила рук.
6. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
7. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення.
8. Метод практичний (виконання вправи в цілому).
9. Не слід приймати положення у висах багато разів підряд, необхідно комбінувати виси з положеннями у висі стоячи, з іншими вправами.
10. На етапі удосконалення: поєднувати різновиди висів: вис – вис зігнувши ноги – вис на зігнутих руках.
11. Комбінувати різновиди висів: вис присівши – поштовхом ніг вис на зігнутих руках – перехід у вис лежачи тощо.
12. Для розвитку сміливості, приймати положення вису на більш високих приладах, гімнастичній стінці (хвatom за верхній щабель).
13. Висоту приладу збільшувати поступово.
14. Змагальний метод, хто краще, хто більше різноманітних рухів зробіть ногами (одночасно зігнути ноги, поперемінно, (стегно вперед, гомілки назад), розвести ноги, схресні рухи, тощо).
15. Ігровий метод, хто в одному підході більше прийме різних положень (вис, вис стоячи, вис лежачи).

### Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Запрокидування чи згинання голови.

**Страховка і допомога.** Вправи прості і безпечні у виконанні. Вчитель виправляє помилки і надає при необхідності допомогу.

## **Підтягування у висі на перекладині**

**Техніка виконання.** Вис хватом зверху, руки на ширині плечей, ноги разом. Зігнути руки до моменту, коли підборіддя знаходиться над перекладиною, голова прямо, тіло рівне. Вправу виконувати плавно, без ривків.

## **Підтягування з вису лежачи (дівчата)**

**Техніка виконання.** Виконується на низькій перекладині чи нижній жердині брусів різної висоти. В.п. – вис лежачи руки зігнуті (при цьому перекладина повинна знаходитися на рівні нижнього кінця грудини). Поступово, переставляючи ноги вперед і залишаючи руки зігнутими, випрямити тіло. Після цього розігнути руки, причому стопи залишаються на місці, ноги злегка зігнуті в колінах. Підтягування вважається виконаним, якщо груди торкаються перекладини.

**Завдання.** Сприяти розвитку сили верхнього плечового поясу

## **Спеціальні вправи**

1. Підтягування у висі лежачи (поступово наближуватись до горизонтального положення).
2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (поступово наближуватись до горизонтального положення).
3. Вис на зігнутих руках.
4. З вису на зігнутих руках, повільно розгинати руки.
5. В. п. – вис стоячи. Підтягування стрибком.
6. Підтягування з допомогою.

## **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації поточний, груповий, фронтальний.
2. Під час уроку вправи виконуються наприкінці основної частини.
3. Необхідно включати вправи у домашнє завдання, комплекс ранкової гімнастики та гімнастики впродовж дня.



## Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Запрокидування голови.
4. Згинання ніг.
5. Розгойдування, ривки.

**Страховка і допомога.** Вправи прості і безпечні у виконанні. Вчитель виправляє помилки і надає при необхідності допомогу.

## ВИСИ

### *Вис зігнувшись*

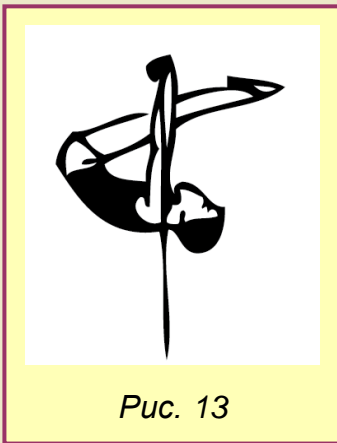


Рис. 13

**Техніка виконання.** З В.п. – вис присівши, відштовхнутись ногами і згинаючись у попереку, завести ноги під перекладину, наблизити ноги до тулуба, голову привести до грудей (рис. 13).

**Етап ознайомлення і початкового розуміння.** Завдання: вивчити техніку виконання вису зігнувшись.

### Послідовність навчання

1. Імітація вису зігнувшись, у положенні лежачи на спині. В.п. – лежачи на спині, руки вперед. Прийняти положення лежачи на спині зігнувшись.
2. Вис зігнувшись, з допомогою, на низьких приладах.
3. Вис зігнувшись без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконати підготовчі вправи, для розтягнення задньої поверхні тіла (нахили вперед стоячи, сидячи).

3. Вис зігнувшись виконується на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці.
4. Вправа проста у виконанні. Тому треба запропонувати дітям виконати її без підвідних вправ.

### Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Запрокидування голови.
4. Згинання ніг.
5. Неповне згинання у попереку.
6. Розгойдування.
7. Відсутність фіксації.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою під плечі, другою за гомілкостопа (наближати до голови).

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вису зігнувшись.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток гнучкості.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання вису зігнувшись.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. З вису зігнувшись; з вису на під коліннях і руках; на високій перекладині.

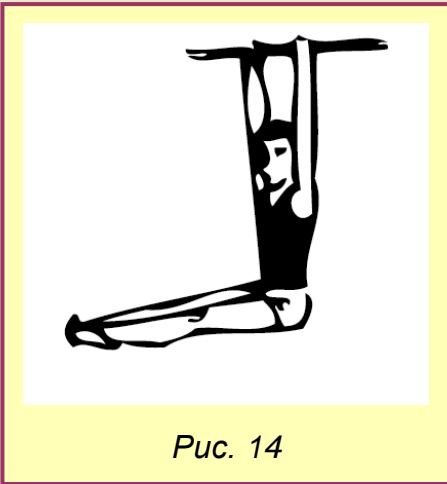


Рис. 14

## Вис кутом

**Техніка виконання.** З В.п. – вис, підняти ноги у горизонтальне положення. тримати кут  $90^\circ$  між ногами і тулубом (рис. 14).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вису кутом.

## Послідовність навчання

1. Імітація вису кутом, у положенні лежачи на спині. В.п. – лежачи на спині, руки вперед. Прийняти положення лежачи на спині кутом.
2. Вис кутом зігнувши ноги (однією, двома).
3. Вис кутом зігнувши ноги – розігнути (вис кутом).
4. З вису кутом, повільно опускаться у вис.
5. Вис кутом з допомогою.
6. Вис кутом без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконувати спеціальні вправи, для розвитку сили м'язів живота.
3. Учень не виконає вис кутом, якщо у неї слабкі м'язи живота.
4. Вис зігнувшись виконується на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці.
5. Вправа проста у виконанні. Тому треба запропонувати дітям виконати її без підвідних вправ.

## Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Запрокидування голови.
4. Згинання ніг.
5. Відсутність чіткого кута ( $90^\circ$ ).
6. Відсутність фіксації.
7. Розгойдування.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою під стегно, другою за гомілкою.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вису кутом.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили м'язів живота

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вису кутом.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. З різних вихідних положень: з вису зігнувшись; з вису на підколіннях і руках; на високій перекладині. Поєднання декількох рухів в одному підході: піднімання зігнутих ніг – кут ноги зігнуті – кут ноги рівні.
3. Змагальний метод: хто довше утримає кут.

### Вис прогнувшись

**Техніка виконання.** З В.п. – вис на підколіннях і руках, поступово вирівняти ноги (не відриваючи ніг від грифу) і прогинатись, голова приведена до спини (рис. 15).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вису прогнувшись.

### Послідовність навчання

1. Імітація вису прогнувшись, у положенні лежачи на животі. В.п. – лежачи на животі. Прийняти положення прогнувшись. Імітація в положенні стоячи.
2. Вис прогнувшись на гімнастичній стінці з допомогою, без допомоги (рис. 15).
3. Вис прогнувшись на перекладині з допомогою, без допомоги.



Рис. 15

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. При імітації положення прогнувшись доцільно використовувати гімнастичну палицю.
3. Вправа проста і не потребує спеціальної підготовки.
4. Вивчення доцільно починати з виконання вправи на гімнастичній стінці.
5. Імітаційні вправи, вправи на гімнастичній стінці доцільно виконувати у підготовчій частині у комплексі ЗРВ.
6. Вис прогнувшись виконується на перекладині, брусах, кільцях, гімнастичній стінці, р.в. брусах.
7. Вправа проста у виконанні. Тому треба запропонувати учням виконати її без підвідних вправ.

### Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Приведення голови до грудей.
4. Згинання ніг.
5. Задня поверхня стегон не торкається до грифу.
6. Відсутність фіксації.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою на стегно (притиснути до грифу), другою за руку чи під плече.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вису прогнувшись.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вису прогнувшись.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. З різних вихідних положень: з вису зігнувшись; на високій перекладині. Поєднання декількох положень в одному підході: В.п. – вис присівши – вис зігнувшись – вис прогнувшись – вис зігнувшись – В.п.
3. Змагальний метод: хто краще.

### Вис на зігнутих ногах і руках

**Техніка виконання.** З вису стоячи поштовхом двох ніг, згинаючи їх, завести під гриф і прийняти положення вис на зігнутих ногах (вис на підколіннях) і руках (вис зачіпом двома) (рис. 16).

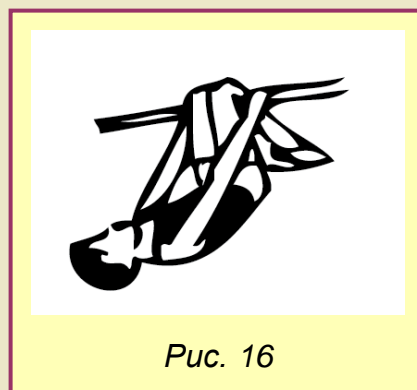


Рис. 16

### Методичні вказівки

1. Виконується на перекладині, різновисоких брусах.
2. В.п. може бути іншим.
3. Етапи вивчення, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
4. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення.
6. Метод практичний (виконання вправи в цілому).
7. На етапі удосконалення: поєднувати різновиди висів у комбінацію: вис на зігнутих ногах і руках – вис прогнувшись – вис зігнувшись – вис на під коліннях з опорою руками – розгинаючи ноги упор присівши.
8. Ігровий метод, хто в одному підході більше прийме різних положень (вис, вис стоячи, вис лежачи, тощо).

## Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Запрокидування голови.
4. Ноги нещільно охоплюють гриф (неповне згинання).
5. Розгойдування.
6. Відсутність фіксації.

**Страховка і допомога.** Вправа проста і безпечна у виконанні. Вчитель виправляє помилки і надає, при необхідності, допомогу. Стояти збоку, однією рукою – за передпліччя, другою – за гомілкостоп.

## Вис на руках та одній

**Техніка виконання.** З вису стоячи ноги нарізно (лівою, правою), махом однією (махова) і незначним поштовхом другою перевернутись, завести махову під гриф і зачепитись (вис на підколінні), інша – пряма опущена вниз, тіло дещо прогнуте, голова злегка нахилена назад (рис. 17).

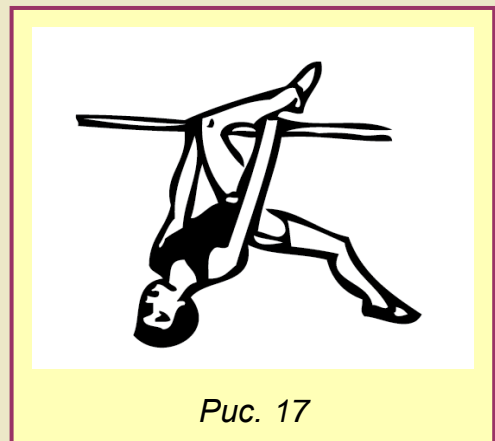


Рис. 17

## Методичні вказівки

1. Виконується на перекладині, різновисоких брусах, на жердині паралельних брусах.
2. В.п. може бути іншим.
3. Етапи вивчення, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
4. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення.
6. Метод практичний (виконання вправи в цілому).
7. На етапі удосконалення: поєднувати різновиди висів у комбінацію: вис на одній і руках – вис прогнувшись – вис зігнувшись – вис на підколіннях з опорою руками – розгинаючи ноги упор присівши.

8. Ігровий метод, хто в одному підході більше прийме різних положень (вис, вис стоячи, вис лежачи, тощо).

### Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палиць не охоплює перекладину).
3. Запрокидування голови.
4. Нога нещільно охоплюють гриф (неповне згинання).
5. Вільна нога зігнута.
6. Розгойдування.
7. Відсутність фіксації.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою – за зап'ясток, другою – за гомілкостоп.

### Вис на одній ззовні

**Техніка виконання.** Виконується аналогічно вису на одній (зачіпом), тільки зігнута нога знаходиться не між руками, а ззовні (рис. 18).

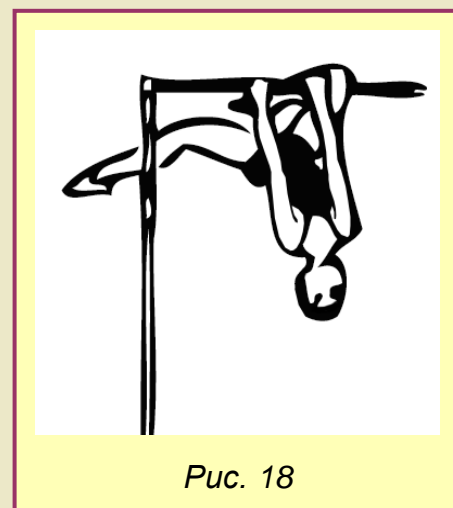


Рис. 18

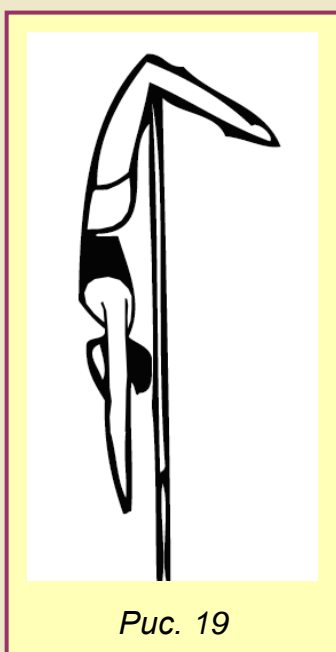


Рис. 19

### Вис на зігнутих ногах

**Техніка виконання.** З вису стоячи, поштовхом перевернутись, зачепитись колінами за гриф, повільно відпустити руки і плавно перейти у положення вису на під коліннях (зачіпом). Ноги разом, зігнуті в колінах, тіло випрямлене, злегка прогнуте, голова нахилена назад (рис. 19).



## Методичні вказівки

1. Виконується на перекладині, різновисоких брусах, на жердині паралельних брусах.
2. В.п. може бути іншим.
3. Етапи вивчення, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
4. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення, повертатись у В.п.
6. Метод практичний (виконання вправи в цілому).
7. На етапі удосконалення: поєднувати різновиди висів у комбінацію: вис на зігнутих ногах і руках – вис прогнувшись – вис зігнувшись – вис на під коліннях з опорою руками – розгинаючи ноги упор присівши.
8. Ігровий метод, хто в одному підході більше прийме різних положень (вис, вис стоячи, вис лежачи, тощо).

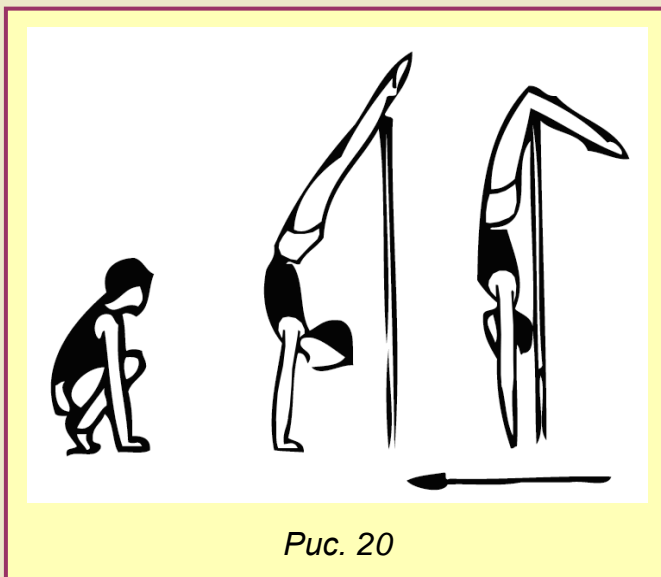
## Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Приведення голови до грудей.
4. Ноги нещільно охоплюють гриф (неповне згинання).
5. Розгойдування.
6. Відсутність фіксації.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, тримати за гомілкостоп (щоб ноги не розігнулись). При переході з положення вису на підколіннях і руках у вис другою рукою під спину.

## **З вису на зігнутих ногах опускання в упор присівши через стійку на руках**

**Техніка виконання.** З вису стоячи поштовхом двома прийняти положення вису на підколіннях. Відпускаючи руки, повільно розігнутись у попереку і виконати вис на зігнутих ногах, (руки в сторони). Спертися долонями на мат під перекладиною, розігнути ноги і виконати стійку на руках і опуститись в упор присівши (рис. 20).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з вису на зігнутих ногах опускання в упор присівши через стійку на руках.

### **Послідовність навчання**

1. Сійка на руках з допомогою (до стіни, гімнастичної стінки, гірки матів), опускання в упор присівши.
2. З вису на підколіннях і руках, повільно відпустити руки і прийняти положення вису на підколіннях.
3. З вису на підколіннях кистями впертися в підлогу під перекладиною, тримати положення 2-3 с, прийняти положення вису на підколіннях і руках з допомогою, без допомоги.
4. З вису на підколіннях кистями впертися в підлогу під перекладиною, тримати положення 2-3 с, розігнути ноги, зігнути ноги.
5. З вису на підколіннях кистями впертися в підлогу під перекладиною, тримати положення 2-3 с, розігнути ноги і перейти в положення упор присівши з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Виконується на низькій перекладині, нижній жердині різновисоких брусів, жердини паралельних брусів (поздовжньо).
2. Вправа не складна і цікава.

3. Для виконання необхідні сміливість і сила верхнього плечового поясу (утримати себе у стійці на руках).
4. Етапи розучування, закріплення, удосконалення, можливо виконати на одному уроці.
5. Положення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
6. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильне положення, повертатись у В.п.
7. Метод практичний (виконання вправи в цілому), у разі необхідності виконати підвідні вправи.
8. На етапі удосконалення: поєднувати різновиди висів у комбінацію: вис на зігнутих ногах і руках – вис прогнувшись – вис зігнувшись – вис на підколіннях з опорою руками – розгинаючи ноги упор присівши.
9. Змагальний метод, хто краще.

### Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Невірний хват (великий палець не охоплює перекладину).
3. Приведення голови до грудей (коли руки знаходяться на підлозі).
4. Ноги нещільно охоплюють гриф (неповне згинання).
5. Розгойдування.
6. Відсутність фіксації.
7. Проекція рук (кисті упираються в підлогу), сильно заходять за перекладину, чи від перекладини.
8. Перекладина зависока для виконання (дитина не може поставити повністю долоні на підлогу).

**Страховка і допомога.** Стояти збоку (на одному коліні), однією рукою тримати за руку вище ліктя, другою у ділянці стегна.

## **Підйом переворотом в упор махом однією і поштовхом другою**

**Техніка виконання.** З вису стоячи на зігнутих руках ноги нарізно лівою (правою), енергійним махом однією ногою, що позаду (махова), і поштовхом другою, що попереду (штовхальна), згинаючись в кульшових суглобах, з'єднуючи ноги в повітрі і не розгинаючи руки (а при необхідності підтягуючись), перевернутись, тримаючи рівні ноги, через перекладину, вирівняти руки і тіло, прийняти положення упору (рис. 21).

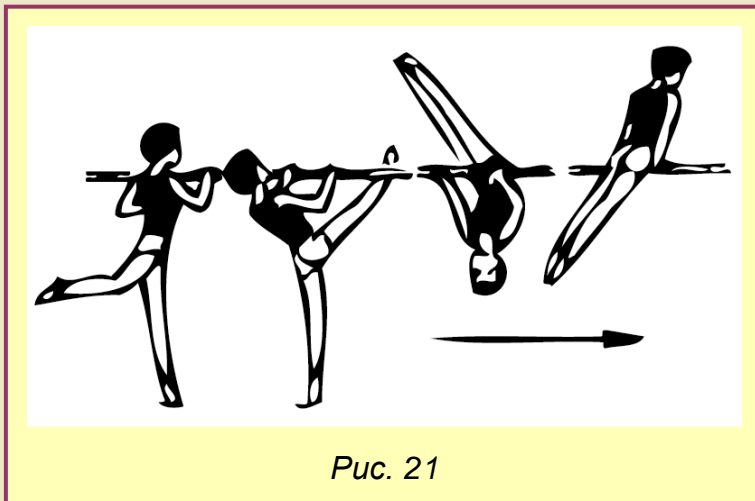


Рис. 21

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому переворотом в упор махом однією і поштовхом другою.

### **Послідовність навчання**

1. Лежачи животом на грифі (зігнувшись) вирівняти, розігнути руки, прийняти положення упору, з допомогою, без допомоги.
2. З вису, стоячи на зігнутих руках ноги нарізно лівою (правою), махом однією ногою і поштовхом другою підйом переворотом в упор з допомогою.
3. Виконання вправи без допомоги.

### **Типові помилки**

1. Опорна нога (штовхальна) не знаходиться під грифом (не доходить чи переходить за проекцію грифу на землі).
2. Широко чи вузько розведені ноги у В.п.
3. Недостатньо зігнуті руки.
4. Слабкий мах і поштовх.
5. Несвоєчасний поштовх опорною ногою.
6. Недостатнє згинання в кульшових суглобах.
7. Після виконання маху і поштовху, штовхальна нога не «доганяє» махову.

8. Після «відриву» ніг від підлоги розгинаються руки.
9. Після «відриву» ніг від підлоги голова закидається назад.
10. У момент торкання стегнами до грифу згинаються ноги в колінах.
11. У момент, коли перевертання майже виконаний, учень рано починає розгинати тулуб і не може закінчити перевертання – перевертається назад до низу.
12. При прийнятті положення упор, тіло повністю не розгинається, руки не вирівнюються.

### Методичні вказівки

1. Учень не виконає вправу, якщо він не може прийняти положення вису на зігнутих руках (тримати 3-5 с).
2. Розвинути достатню силу верхнього плечового поясу. Виконувати вправи: згинання розгинання рук в упорі лежачи, згинання розгинання рук у висі лежачи, вис на зігнутих руках та підтягування, з допомогою, без допомоги.
3. В одному підході доцільно виконувати вправу 2-3 рази з допомогою.
4. Особливу увагу звернути на мах і поштовх ногами (особливо для учнів, яким не вистачає сили рук).
5. Вправу виконувати на низькій перекладині, на нижній жердині р.в. брусах.
6. В якості підвідної вправи, виконувати на паралельних брусах (поздовжньо).

**Страховка і допомога.** На початку виконання тримати за зап'ясток і махову ногу, під час виконання перевертання – рука з ноги переноситься на спину

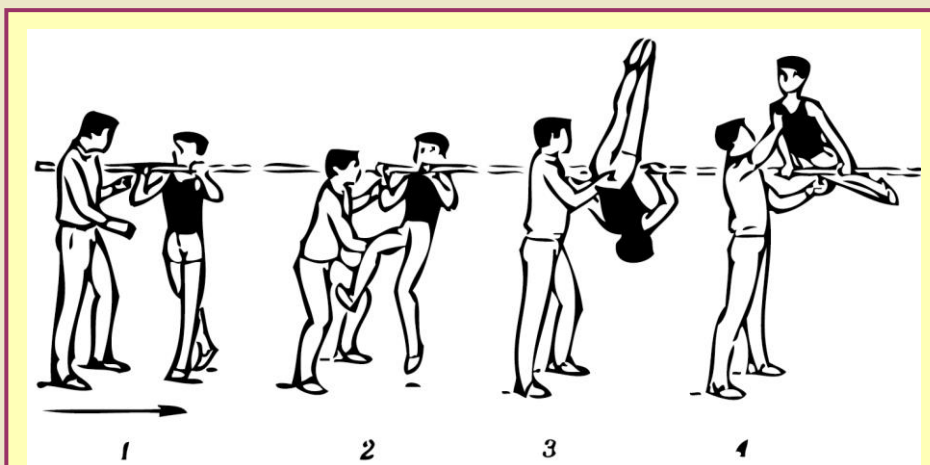


Рис. 22

(рис. 22, кадри 1-3). В момент прийняття упору, підтримувати за ноги і під груди (рис. 22, кадр 4).

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання підйому переворотом в упор махом однією і поштовхом другою.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.
4. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
5. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання підйому переворотом в упор махом однією і поштовхом другою.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: з вису стоячи поштовхом однією і махом другою підйом переворотом в упор – перемах лівою в упор ноги нарізно – поворот в упор перемахом правою – зіскок махом назад.
3. Змагальний метод «хто краще».

### Підйом переворотом поштовхом двома

**Техніка виконання.** З вису стоячи на зігнутих руках поштовхом ніг перейти у положення вис зігнувшись (попереду) на зігнутих руках, продовжуючи згинати руки, піднімати ноги вверх-назад за перекладину до торкання грифу животом. Потім, розгинаючи руки, вирівняти, підняти голову і прийняти положення упор (рис. 23). В момент прийняття положення упор – слідкувати, щоб ноги не опускались і не перетинали вертикальну площину (рис. 23).

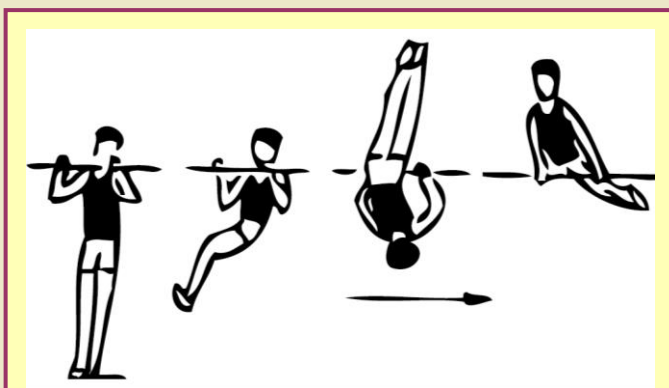
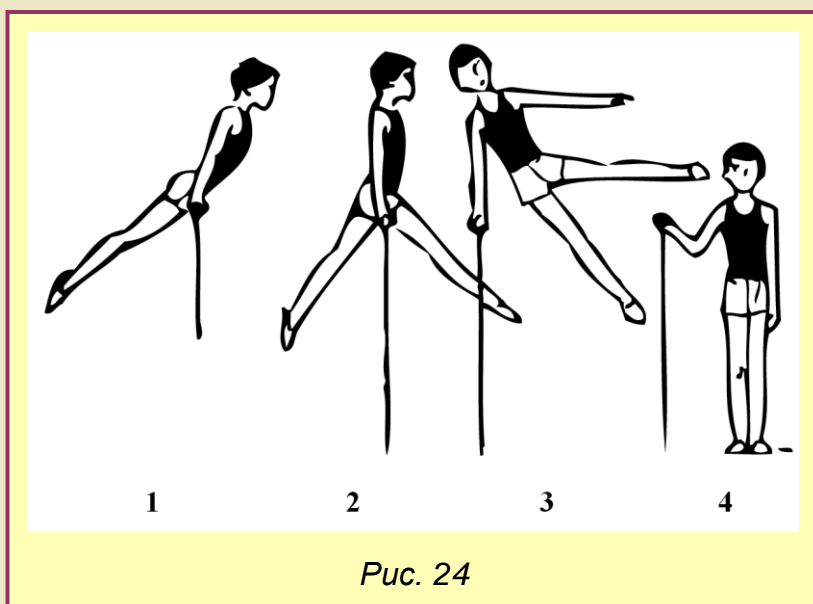


Рис. 23

**Послідовність навчання, методичні вказівки, типові помилки, страховка і допомога – типові до виконання підйому переворотом махом однією і поштовхом другою.**

**З упору перемах в положення ноги нарізно (упор верхи)  
і зіскок перемахом другою з поворотом на 90°**



**Техніка виконання.** З упору перемахом однією прийняти положення упору ноги нарізно (рис. 24, кадри 1-2). Тіло пряме, руки прямі, голова прямо, ноги розведені (нарізно): одна нога вперед, друга назад під однаковим кутом до підлоги. Для виконання зіскоку пере-

махом з поворотом на 90°, необхідно попередньо одну руку, одноіменну повороту, перехватити в хват знизу, різким поштовхом лівою перенести масу тіла на праву і одночасно виконати перемах лівою – зіскок. Нogu, навколо якої виконується поворот, не опускати і не згинати (рис. 24, кадри 2-3).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання перемахів з упору в упор ноги нарізно.

**Послідовність навчання**

1. Вивчення переносу маси: в упорі лежачи; в упорі на лаві, колоді.
2. Виконання вправи на гімнастичній колоді: з упору перемахи лівою, правою (ззовні).
3. З упору на низькій перекладині перемах в упор ззовні ноги нарізно (правою, лівою) з допомогою, без допомоги.
4. З упору на низькій перекладині перемах в упор ноги нарізно (правою, лівою) з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах, колоді.
3. Положення «упор», може набуватись стрибком, підйомом переверотом.
4. В залежності від того, яка нога попереду, упор носить відповідну назву. Наприклад, упор ноги нарізно правою, якщо права нога попереду.
5. Положення «упор ноги нарізно» фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
6. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
7. На етапах оволодіння руховою дією частину підвідних вправ (без приладу), доцільно включати у підготовчу частину уроку.
8. Для успішного оволодіння руховою дією, учневі необхідна загальна фізична підготовка, сила верхнього плечового поясу та сміливість.

## Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Розслаблені м'язи тіла у положенні упор і в подальшому виконанні.
3. Недостатній поштовх рукою, для перенесення маси.
4. Зігнуті руки, ноги, тулуб, голова опущена.
5. Недостатньо, чи занадто широко розведені ноги.

### Страховка і допомога:

1. При вивченні переносу маси – стояти позаду і тримати за ноги.
2. При вивченні перемахів стояти збоку, тримати за ногу, яка не виконує перемах.

*Завдання:* вивчити техніку виконання зіскоку з упору ноги нарізно перемахом з поворотом на 90°.

## Послідовність навчання

1. Імітація зіскоку на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній колоді: з упору ноги нарізно, зіскок перемахом з поворотом.
3. З упору ноги нарізно – перемахом зіскок з поворотом з допомогою, без допомоги.
4. Виконання вправи в цілому з допомогою, без допомоги.



## Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Розслаблені м'язи тіла у положенні упор і в подальшому виконанні.
3. Недостатній поштовх рукою, для перенесення ваги.
4. Згинається опорна рука.
5. Зігнуті руки, ноги, тулуб, голова опущена.
6. Недостатньо, чи занадто широко розведені ноги.

**Страховка і допомога.** При виконанні вправи в цілому стояти збоку на стороні зіскоку, однією рукою тримати за опорну руку, другою підтримувати під час зіскоку за руку учня.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вправи: з упору перемах в положення ноги нарізно однією і зіскок перемахом другою з поворотом на 90°.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.
4. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

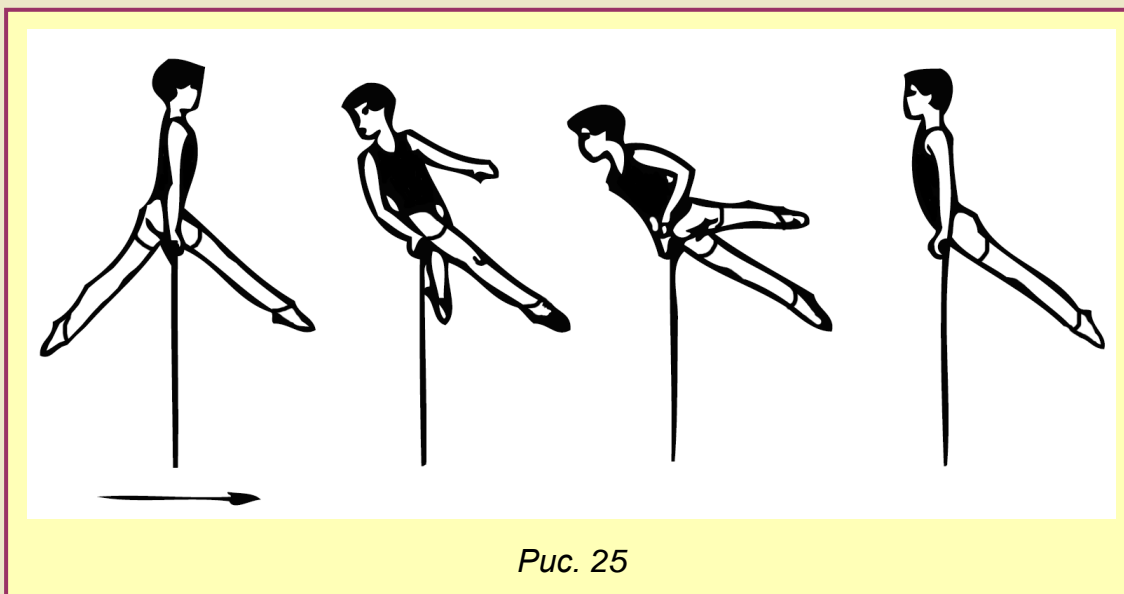
**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання вправи: упору перемах в положення ноги нарізно однією і зіскок перемахом другою з поворотом на 90°.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: з вису стоячи поштовхом однією і махом другою підйом переверотом в упор – перемах лівою в упор ноги нарізно – перемахом правою зіскок з поворотом.
3. Змагальний метод «хто краще».

### **З упору ноги нарізно правою (лівою) поворот кругом перемахом лівою (правою) в упор**

**Техніка виконання.** З упору виконати перемах правою і прийняти положення упор ноги нарізно правою. Перехопити руку, однойменну повороту (ліву), хватом знизу, передати на неї масу тіла, потім поступовими поворотами голови, плечей, тулуба вхопитись за гриф правою. Після цього, припіднявши таз, виконати перемах лівою в упор (рис. 25).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з упору ноги нарізно правою поворот кругом перемахом лівою в упор.

#### **Послідовність навчання**

1. Повторити вправи: з упору перемах однією в упор ноги нарізно ззовні, всередину, і перемахи назад в упор, зіскок махом назад.
2. Імітація повороту через гімнастичну лаву.
3. Імітація повороту з гімнастичною палицею.
4. Виконання повороту на низькій перекладині з допомогою, без допомоги.

#### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах, колоді.
3. Вправа вивчається після вивчення вправи «з упору ноги нарізно перемахом зіскок з поворотом».

4. Положення «упор» може набуватись стрибком, підйомом переворотом.
5. Положення «упор ноги нарізно» фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
6. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
7. На етапах оволодіння руховою дією частину підвідних вправ (без приладу), доцільно включати у підготовчу частину уроку.
8. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, сила верхнього плечового поясу та сміливість.

### Типові помилки

1. Розслаблені м'язи тіла.
2. Широкий чи вузький хват.
3. Зігнута опорна рука.
4. Не виконується хват знизу опорною рукою.
5. Не виконується, чи недостатній перенос ваги на опорну руку.
6. Зігнуті ноги, чи недостатньо розведені.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку зі сторони, в яку виконується поворот, підтримувати під груди чи під ногу.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вправи: з упору ноги нарізно правою поворот кругом перемахом лівою в упор.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.
4. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з упору ноги нарізно правою поворот кругом перемахом лівою в упор.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: з вису стоячи поштовхом однією і махом другою підйом переворотом в упор – перемахом правою в упор ноги нарізно – поворот кругом перемахом лівою в упор – зіскок махом назад.
3. Змагальний метод «хто краще».

### **З вису на одній (на підколінні) ззовні підйом на одній (зачіпом) в упор ноги нарізно ззовні (упор верхи)**

**Техніка виконання.** Виконується після спаду назад з упору ноги нарізно ззовні однією (упор верхи), чи після розмахування з вису на одній ззовні (вис на підколінні, зачіпом). Для підйому необхідно зробити мах вільною ногою. Мах виконується з поступовим плавним прискоренням по великій дузі. В кінці маху, натискаючи зігнутою ногою на гриф і подавши плечі вперед, перейти в упор ноги нарізно однією ззовні (упор верхи ззовні) (рис. 26).

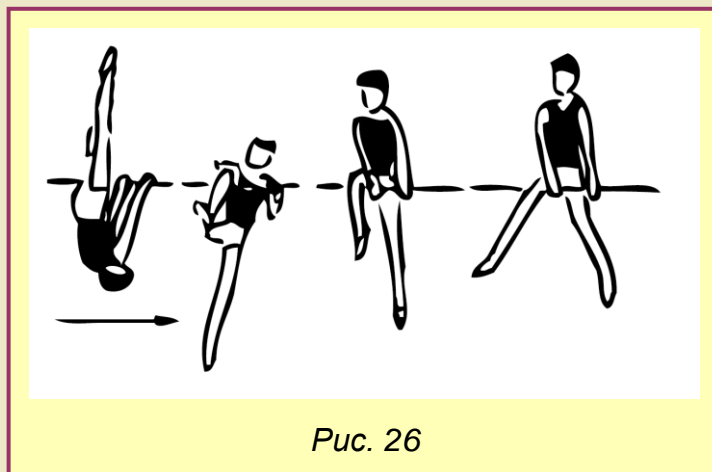


Рис. 26

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому зачіпом ззовні в упор ноги нарізно (верхи) ззовні.

### Послідовність навчання

1. З вису стоячи поштовхом двома прийняти вис на підколінні лівою (правою) ззовні.

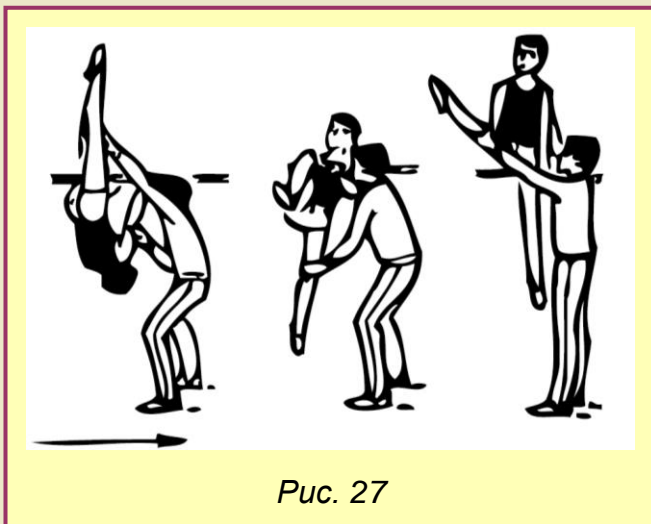
2. Розмахування у висі на одній ззовні з допомогою, без допомоги.
3. З розмахування у висі на одній ззовні (2-3 маха) підйом однією в упор ноги нарізно ззовні з допомогою.
4. Виконання вправи без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладені, різновисоких брусах.
3. Амплітуда махів досягається за рахунок маху вільною ногою.
4. Положення «упор ноги нарізно» фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. При спаді, щоб упередити великий мах вільну ногу не слід брати на себе, а залишати попереду.
6. Підйом має більшою мірою прикладний характер.
7. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
8. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, сила верхнього плечового поясу та сміливість.
9. Вправа проста, для фізично розвинутої дитини, тому треба запропонувати виконати вправу в цілому.

### Типові помилки

1. Спроба перейти в упор ноги нарізно (верхи), без завершального руху маховою ногою.
2. Мах ногою виконується з самого початку різко з одночасним згинанням рук і підтягуванням плечей до грифу.
3. Відсутність плавності і великої дуги при розмахуванні.
4. При виконанні спаду відсутня плавність і рух по великій дузі.



**Страховка і допомога.** Стояти з боку і попереду від учня (зі сторони махової ноги), у момент підйому однією рукою тримати за руку вище ліктя чи спину, другою допомагати, натискаючи на стегно махової ноги (рис. 27).

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання підйому зачіпом ззовні в упор ноги нарізно (верхи) ззовні.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.

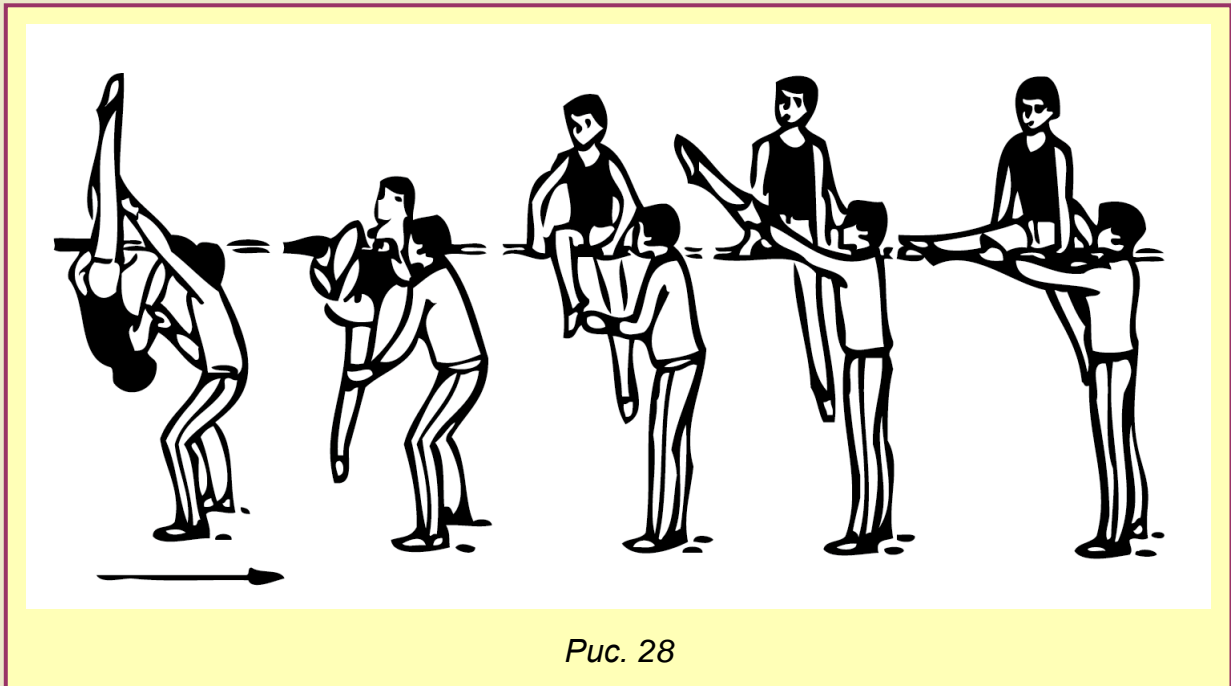
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання підйому зачіпом ззовні в упор ноги нарізно (верхи) ззовні.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання підйому зачіпом (нога всередині).
3. Виконання першим махом.
4. З упору ноги нарізно правою (лівою) ззовні (всередину) спад назад і підйом правою (лівою) в упор ноги нарізно правою (лівою) ззовні (всередину).
5. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: з вису стоячи поштовхом однією і махом другою (двома) підйом переворотом в упор – перемах правою в упор ноги нарізно ззовні – спад у вис на підколінні і підйом верхи – перемахом зіскок з поворотом.
6. Змагальний метод «хто краще».

### **З вису на одній (вис до попередньої зачіпом) підйом в упор ноги нарізно (упор верхи)**

**Техніка виконання.** В цілому техніка виконання подібна до техніки виконання підйому зачіпом ззовні в упор ноги нарізно, однак нога знаходиться між руками, що дещо змінює умови виконання (рис. 28).

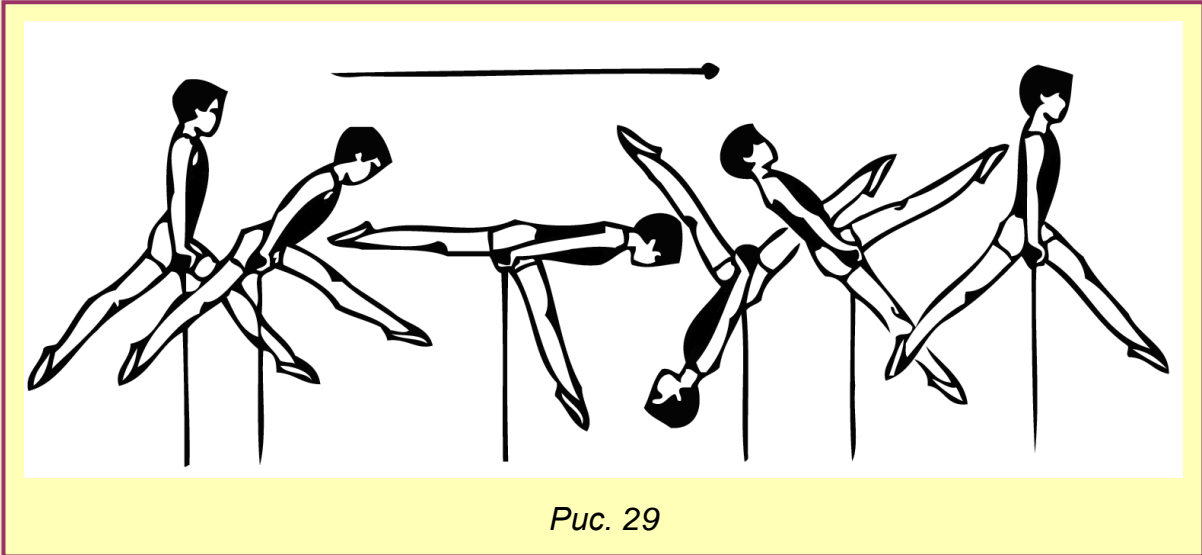


**Послідовність навчання.** Подібна до попередньої вправи. Повторити підйом зачіпом ззовні, потім нога між руками.

**Типові помилки, страховка і допомога** – подібні до підйому зачіпом ззовні.

## **Оберт вперед з упору ноги нарізно**

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно (правою, лівою), хватом знизу, вирівняти тулуб, припідняти таз і «передню» ногу над грифом, спираючись на стегно ноги, що позаду, зробити енергійний «крок» ногою, що попереду, в напрямку «вперед-донизу», тулуб і голова активно рухаються за ногою. Під час виконання вправи всі частини тіла рівні (рис. 29).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання обертів вліво, (право) з упору ноги нарізно поперечно.

### **Послідовність навчання**

1. Оберт вліво, право, з упору ноги нарізно поперечно з допомогою.
2. Оберт вліво, право, з упору ноги нарізно поперечно без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах.
3. Виконання вправи у більшому має психологічне значення, підготовлює учнів до виконання більш складної вправи «оберт вперед з упору ноги нарізно».
4. На початку виконання (якщо дитина боїться), доцільно «схрестити» ноги, зігнути руки і нахилитись до грифу. У подальшому виконанні поступово набувати правильної техніки.



5. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
6. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, та сміливість.
7. Вправа проста, для фізично розвинутої дитини, тому треба запропонувати виконати вправу в цілому.

### Типові помилки

1. Згинаються руки, тулуб, ноги.
2. Не набирається необхідна обертова швидкість.
3. Напрямок обертового руху – вниз, а потрібно – по колу.
4. При виконанні оберту відсутня плавність і поступове прискорення.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, позаду зі сторони, в яку робиться оберт. Однією рукою тримати за руку вище ліктя чи спину, другою допомагати, натискаючи на стегно в сторону оберта.

**Завдання:** вивчити техніку виконання оберту вперед з упору ноги нарізно.

### Послідовність навчання

1. Оберт вліво, право, з упору ноги нарізно поперечно.
2. З упору ноги нарізно (ноги схресно, не піднімаючись над грифом), вільне падіння вперед – донизу.
3. З упору ноги нарізно (ноги схресно), оберт з допомогою.
4. Виконання оберту з допомогою.
5. Виконання оберту без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах.
3. Якщо дитина боїться – вона вправу не виконає. Тому особливу увагу звернути на подолання страху.
4. На початку виконання (якщо дитина боїться), доцільно «схрестити» ноги і виконати вільне падіння вперед-донизу. У подальшому виконанні поступово набувати правильної техніки.
5. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.

6. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, та сміливість.

### Типові помилки

1. Згинаються руки, тулуб, ноги.
2. Не набирається необхідна обертова швидкість.
3. Напрямок обертового руху – вниз, а потрібно – по колу.
4. При виконанні оберту відсутня плавність і поступове прискорення.
5. Дитина не припіднімається, а сидить на перекладині.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку. Однією рукою тримати за руку вище ліктя чи спину, другою допомагати, натискаючи на стегно.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання оберту вперед з упору ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.

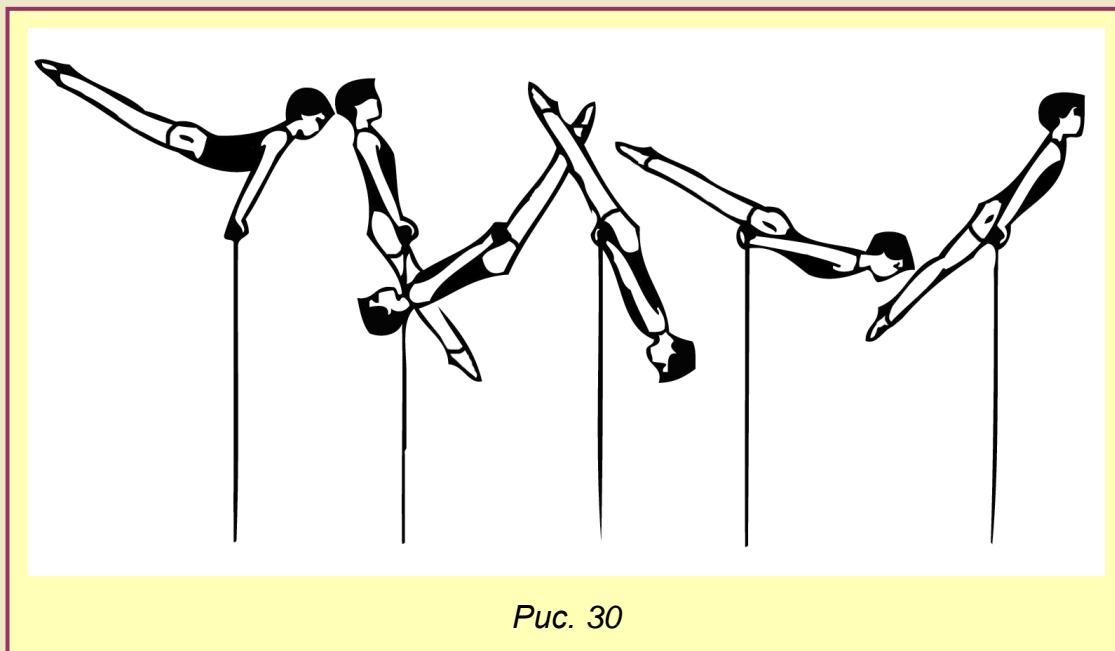
**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання оберту вперед з упору ноги нарізно

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання оберту лівою, правою.
3. Виконання декількох обертів.
4. Виконання вправи у поєднанні з іншими елементами. З вису стоячи поштовхом двома підйомом переворотом в упор – перемах правою – перехват рук у хват знизу – оберт вперед – поворот ліворуч в упор перемахом лівою – зіскок махом назад.
5. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: на високій перекладині.
6. Змагальний метод «хто краще».

## Оберт назад в упорі

**Техніка виконання.** З упору виконати енергійний відмах назад, у момент наближення тіла до грифу – плечі подаються назад, голова дещо нахилиється до грудей, руки притискають стегна до грифу, ноги подаються вперед незначно згинаючись в кульшових суглобах, – виконати оберт назад і прийти у В.п. (рис. 30).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання обертну назад в упорі ноги нарізно правою (лівою).

### Послідовність навчання

1. Оберт назад з упору ноги нарізно правою (лівою), з допомогою.
2. Оберт назад з упору ноги нарізно правою (лівою), без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах на нижній жердині.
3. Виконання вправи у більшому має психологічне значення, готує учнів до виконання більш складної вправи «оберт назад в упорі».
4. На початку виконання (якщо дитина боїться), доцільно «схрестити» ноги, зігнути руки і нахилитись до грифу. У подальшому виконанні поступово набувати правильної техніки.

5. Вправа має більшою мірою прикладний характер.
6. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
7. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, та сміливість.
8. Вправа проста, для фізично розвинутої дитини, тому треба запропонувати виконати вправу в цілому.

### Типові помилки

1. Згинаються руки, тулуб, ноги.
2. Не набирається необхідна обертова швидкість.
3. Напрямок обертового руху – вниз, а потрібно – по колу.
4. При виконанні оберту відсутня плавність і поступове прискорення.
5. Дитина не може утриматись в положенні упор після закінчення виконання оберту.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку. Однією рукою тримати за руку вище ліктя чи спину, другою – допомагати, натискаючи на стегно в сторону оберта.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання оберту назад в упорі.

### Послідовність навчання

1. Оберт назад з упору ноги нарізно.
2. Виконання оберту назад в упорі з допомогою.
3. Виконання оберту без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах.
3. Якщо дитина боїться, вона вправу не виконає. Тому особливу увагу звернути на подолання страху.
4. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
5. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, та сміливість.

## Типові помилки

1. Згинаються руки, тулуб, ноги.
2. Широкий хват.
3. Не притискається гриф.
4. Сильне згинання у попереку.
5. Відвідний рух плечима назад.
6. Не набирається необхідна обертова швидкість.
7. Напрямок обертового руху – вниз, а потрібно – по колу.
8. При виконанні оберту відсутня плавність і поступове прискорення.
9. Учень не може втриматись у кінцевому положенні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку. Однією рукою тримати за руку вище ліктя, другою – надавати обертового руху і прискорення, натискаючи на стегно.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання оберту назад в упорі.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання оберту назад в упорі.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання декількох обертів.
3. Виконання вправи у поєднанні з іншими елементами. З вису стоячи поштовхом двома підйомом переверотом в упор – мах назад і оберт назад – зіскок махом назад.
4. Виконання в ускладнених умовах: на високій перекладині.
5. Змагальний метод «хто краще».

## Підйом однією

**Техніка виконання.** З вису стоячи на одній (двох), поштовхом з'єднати ноги (чи пробігаючи по підлозі), виконати мах вперед. У вищій точці маху наблизити ноги до грудей, розвести ноги (нога, що вище йде під гриф). На масі назад (проходячи вертикальне положення) енергійно розігнутись, натискаючи руками на гриф, прийти у положення упор ноги нарізно (рис. 31).

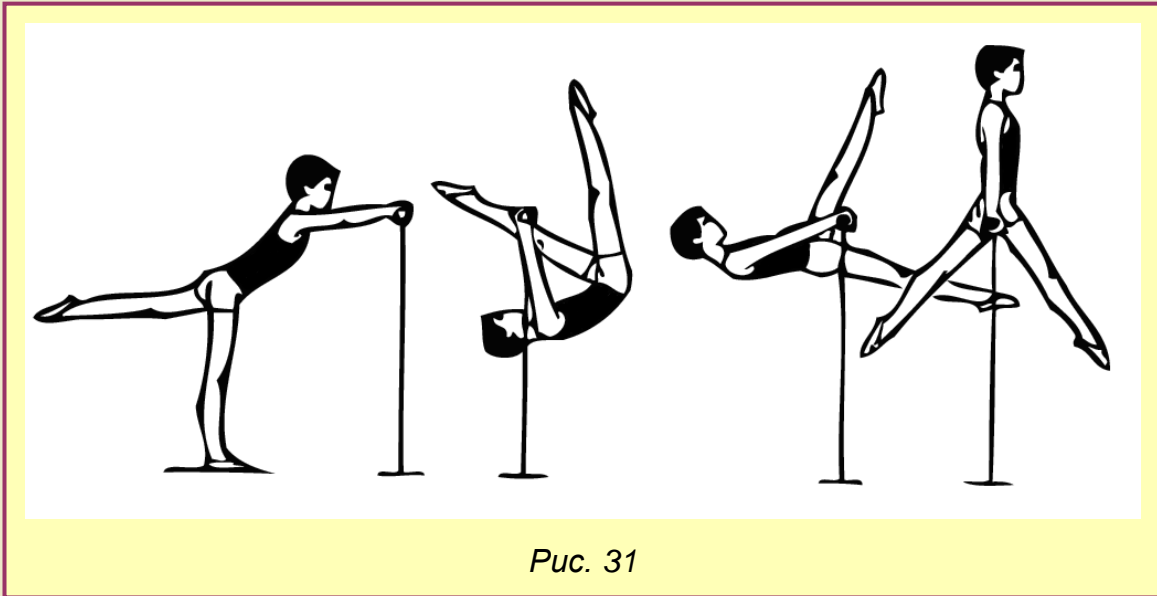


Рис. 31

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому однією в упор ноги нарізно.

### Послідовність навчання

1. З вису зігнувшись, гриф між гомілками – розігнутись наблизити гриф до тазу, з допомогою, без допомоги.
2. З вису зігнувшись, гриф між гомілками – розгойдування з поступовим збільшенням амплітуди з допомогою, без допомоги.
3. З вису зігнувшись, гриф між гомілками, розгойдування – підйом з допомогою, без допомоги.
4. З упору ноги нарізно – спад назад і підйом з допомогою, без допомоги.
5. З вису стоячи виконання підйому однією з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.

2. Виконується на перекладині (низький), різновисоких брусах (нижня жердина).
3. Вправа є підвідною до виконання підйому розгином.
4. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
5. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, технічні навички при роботі на перекладині, сміливість.
6. При удосконаленні вправа виконується на високій перекладині та у складі комбінації.

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні спаду назад (рух не по дузі, згинаються руки, тулуб, ноги).
2. Після виконання спаду, гриф наближується до тазу, а повинен бути між гомілками.
3. При виконанні підйому, учні виконують підйом «зачіпом» (на підколінні).

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою тримати під спину, другою допомагати, натискаючи під стегно.

### Підйом розгином

**Техніка виконання.** З розмахування, на масі вперед після проходження вертикалі, піднести ноги до перекладини (середина гомілок), енергійно розігнутись у кульшових суглобах і одночасно натискаючи прямими руками на гриф, виконати підйом (рис. 32).

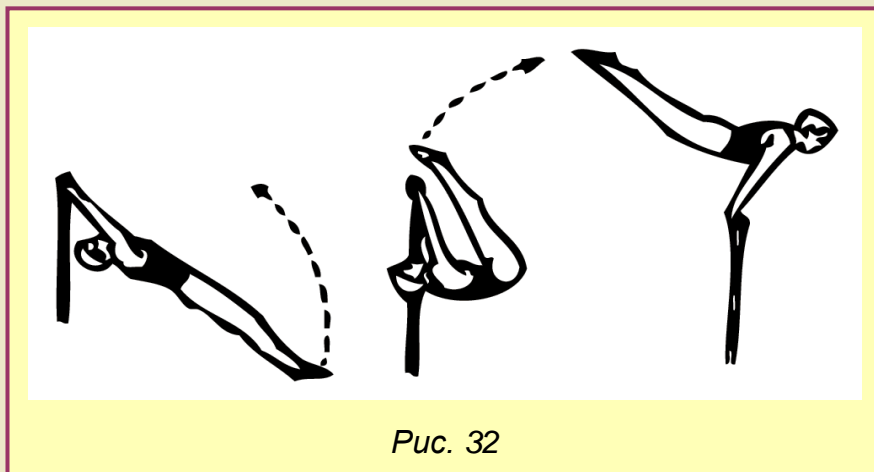


Рис. 32

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому розгином.

### Послідовність навчання

1. З упору ноги нарізно спад назад і підйом в упор.
2. Підйом однією в упор ноги нарізно з допомогою, без допомоги.
3. Підйом розгином з упору на руках на брусах з допомогою, без допомоги.
4. Підйом розгином на низькій перекладині з розбігу з допомогою без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині (низькій), різновисоких брусах (нижня жердина).
3. Перед вивчення підйому розгином, вивчити: підйом розгином з упору на руках (на брусах), підйом однією в упор ноги нарізно.
4. Вправа потребує відповідної технічної підготовки.

### Типові помилки

1. Неправильний розбіг.
2. Передчасне, чи пізніє згинання і піднесення ніг.
3. Згинаються руки, ноги.
4. Підносяться стегна до грифу, а не гомілки.
5. Невірний кут розгину (потрібно приблизно  $45^\circ$ ).

**Страховка і допомога.** Стояти збоку. Однією рукою тримати під спину, другою – допомагати, натискаючи під стегно.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання підйому розгином.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.



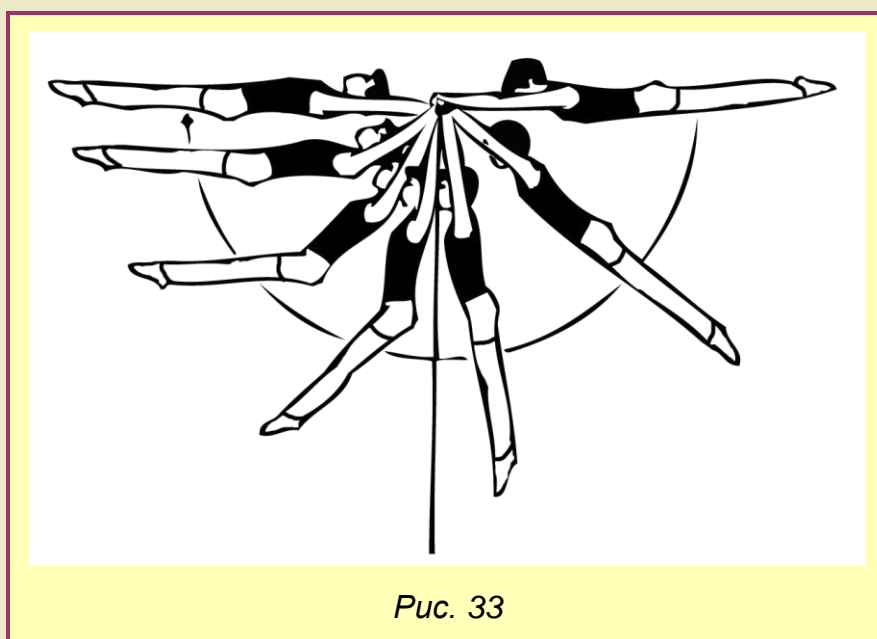
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання підйому розгином.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання декількох підйомів з вису стоячи, з упору.
3. Виконання вправи у поєднанні з іншими елементами. З вису стоячи з розбігу підйом розгином – мах назад і оберт назад – махом назад зіскок.
4. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: на високій перекладині, на брусах, на різновисоких брусах.
5. Змагальний метод «хто краще».

## РОЗМАХУВАННЯ

Розмахування характеризується рухом тіла відносно перекладини по визначеній амплітуді (рис. 33). Воно може починатися «вигинами», «підтягуванням» і «стрибком».



## Розмахування «вигинами»

**Техніка виконання.** З вису, енергійно згинаючись і розгинаючись в кульшових суглобах, піднести ноги до грифу, злегка зігнути руки і енергійно розгинаючись спрямувати ноги і тулуб у напрямку вгору – вперед (рис. 34).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.**  
**Завдання:** вивчити техніку виконання розмахування «вигинами».

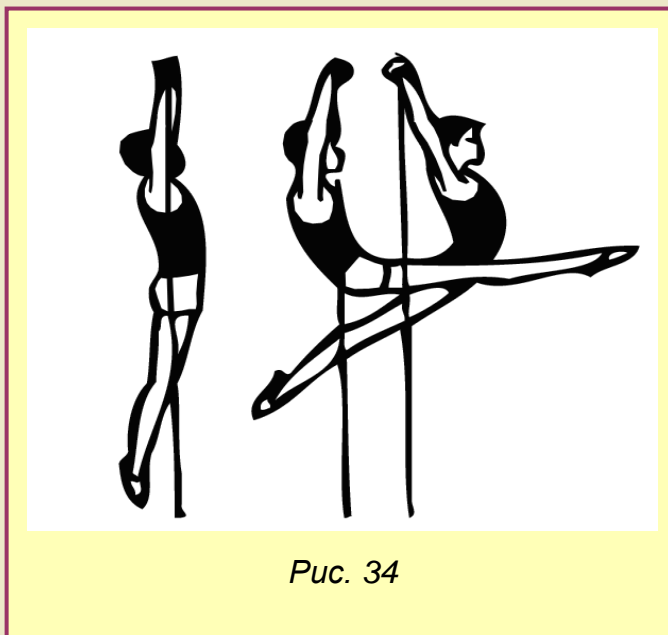


Рис. 34

**Методи:** практичний (виконання вправи по частинах, в цілому).

## Послідовність навчання

1. В.п. – стоячи руки вгору. Імітація вигинів з махом ногою.
2. В.п. – Вис. Вигини з допомогою.
3. В.п. – Упор. Повільно опускаючись обертом вперед, виконати енергійний розгин і мах дугою, з допомогою, без допомоги.
4. В.п. – Вис. Розмахування вигинами з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Розмахування – це основний елемент, з якого починаються майже всі вправи на високій перекладині.
2. Спосіб організації, груповий, поточний.
3. Виконується на перекладині, різновисоких брусах.
4. При вивченні вигинів, доцільно виконувати 6-8 вигинів в одному підході. При виконанні розмахування вигинами кількість вигинів поступово зменшується до 2-3.
5. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, спритність, вправність і злагодженість дій між частинами тіла.
6. При перших неприємних ознаках (почервоніння, печія) на долонях, припинити виконання.
7. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.

### Типові помилки

1. Замість вигинів учень розгойдується.
2. Вправа виконується мляво не енергійно.
3. Розгин виконується вгору, а не вгору-вперед.
4. Зіскок виконується на масі вперед, що може привести до падіння.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку на зручному підвищенні. Однією рукою під спину, другою під стегно. Стримувати мах назад, щоб не було зриву і падіння.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання розмахування «вигинами».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Включення у комплекс ЗРВ імітаційних вправ.
3. Багаторазове виконання вправи.
4. Виконання вправи на наступних уроках.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання розмахування «вигинами».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання маху вперед виконавши 2-3 вигини.
3. Виконання вправи у поєднанні з іншими елементами. Розмахування «вигинами» – зіскок махом назад (вперед), з поворотом. Розмахування «вигинами» – підйом однією в упор ноги нарізно.
4. Виконання елемента у складі комбінації. Розмахування «вигинами» – підйом однією в упор ноги нарізно – оберт вперед – поворот ліворуч (праворуч) – опускання у вис – зіскок.
5. Змагальний метод «хто краще».

## **Розмахування «підтягуванням»**

**Техніка виконання.** З вису, енергійно зігнути руки підняти ноги до грифу вище рівня колін і різко розігнутись у напрямку вгору – вперед вирівнюючи руки.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання розмахування «підтягуванням».

### **Послідовність навчання**

1. В.п. – Упор. Повільно опускаючись обертом вперед, наблизити стегна до грифу (тримати 2-3 с), з допомогою, без допомоги.
2. В.п. – Вис. Зігнути руки, наблизити стегна до грифу (тримати 2-3 с), з допомогою, без допомоги.
3. В.п. – вис зігнувшись (стегна до перекладини), виконати енергійний розгин і мах дугою, з допомогою, без допомоги.
4. В.п. – Упор. Повільно опускаючись обертом вперед, наблизити стегна до грифу виконати енергійний розгин і мах дугою, з допомогою, без допомоги.
5. В.п. – Вис. Зігнути руки, наблизити стегна до грифу виконати енергійний розгин і мах дугою, з допомогою, без допомоги.
6. В.п. – Вис. Розмахування підтягуванням з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. В подальшому вибір способу розмахування, залежить від учня.
2. Спосіб організації, груповий, поточний.
3. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, технічна вправність, спритність, сила рук, прес, вправність і злагодженість дій між частинами тіла.
4. Підвідні вправи спочатку доцільно виконувати на низький перекладені.
5. При вивченні допускається виконувати першу частину розмахування із зігнутими ногами (піднімання ніг до перекладини).
6. При перших неприємних ознаках (почервоніння, печія) на долонях, припинити виконання.
7. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.

### Типові помилки

1. Учень фізично, технічно, не готовий виконувати вправу.
2. Вправа виконується мляво не енергійно.
3. Розгин виконується вгору, а не вгору-вперед.
4. При розгині учень не встигає розігнути руки.
5. Зіскок виконується на масі вперед, що може привести до падіння.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку на зручному підвищенні. Однією рукою під спину, другою – під стегно. Стримувати мах назад, щоб не було зриву і падіння.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання розмахування «підтягуванням».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Включення в план конспект уроку у заключну частину, спеціальних вправ на розвиток сили рук, і м'язів живота.
3. Багаторазове виконання вправи.
4. Виконання вправи на наступних уроках.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання розмахування «підтягуванням».

### Методичні вказівки

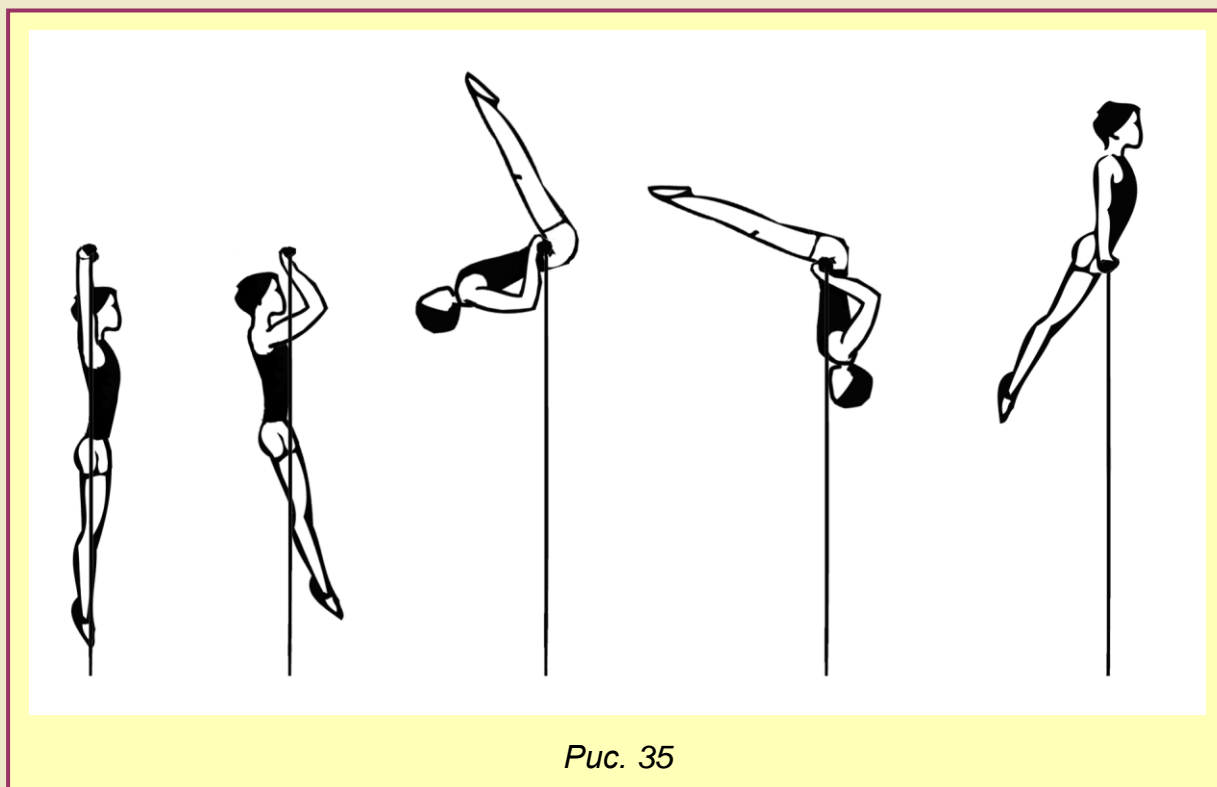
1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання вправи у поєднанні з іншими елементами. В.п. – Вис. Зігнути руки, наблизити стегна до грифу виконати енергійний розгин, мах дугою – зіскок.
3. Виконання елемента у складі комбінації. Розмахування «підтягуванням» – підйом розгином – мах назад і оберт назад – зіскок дугою.
4. Змагальний метод «хто краще».

### **Розмахування «стрибком»**

**Техніка виконання.** З положення стоячи, на відстані великого кроку від перекладини, стрибком прийняти положення вису створивши невеликий мах. Ні масі назад, після проходження тілом вертикалі, треба зігнути руки і дещо прогнутись. Далі після початку маху вперед ноги піднімаються вперед і тіло переходить в положення вису зігнувшись на зігнутих руках. Кінцевий рух подібний до розмахування підтягуванням.

**Послідовність навчання, методичні вказівки, страховка і допомога** – подібні до виконання розмахування «підтягуванням».

### **З вису підйом переворотом в упор силою**



*Рис. 35*

**Техніка виконання.** Це одна з основних силових вправ прикладного характеру. Рух починається з підтягування на руках. Коли згинання в ліктях наближується до максимуму, необхідно підняти ноги, намагаючись приблизити таз до грифу перекладини, не нахилиючи голову назад. Як тільки учень ляже животом на гриф, необхідно, підняти голову, розігнути руки і вирівняти тулуб прийняти положення упору (*рис. 35*).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому переворотом в упор силою.

### Послідовність навчання

1. Повторити підйом переворотом в упор на низькій перекладині.
2. Виконати вправу на р.в. брусах на нижній жердині поштовхом ніг об верхню.
3. В.п. – Упор. Повільно опускаючись обертом вперед, наблизити стегна до грифу (тримати 2-3 с), повернутись у В.п., з допомогою, без допомоги.
4. Виконати підйом переворотом з вису в упор, з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах.
3. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, сила рук, прес, вправність і злагодженість дій між частинами тіла.
4. Підвідні вправи спочатку доцільно виконувати на низькій перекладині.
5. Включення в план конспект уроку у заключну частину, спеціальних вправ на розвиток сили рук, і м'язів живота.

### Типові помилки

1. Учень фізично не готовий виконувати вправу.
2. Вправа виконується мляво, не енергійно.
3. Учень починає піднімати ноги до підтягування.
4. Учень закінчує підтягування, а потім починає піднімати ноги.
5. В момент піднімання ніг, руки повністю розгинаються.
6. При підніманні ніг, голова відхиляється назад.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку на зручному підвищенні. Однією рукою під спину, другою – під стегно.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання підйому переворотом в упор силою.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Включення в план конспект уроку у заключну частину, спеціальних вправ на розвиток сили рук, і м'язів живота.
3. Багаторазове виконання вправи.
4. Виконання вправи на наступних уроках.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання підйому переворотом в упор силою.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання вправи декілька раз підряд.
3. Виконання вправи з ускладненням: з упору повільно перевертаючись вперед, опускати ноги, ковзаючи по грифу, все нижче і нижче і повертатись у вихідне положення.
  - виконання вправи починати з підняття ніг.
  - виконання вправи починати з максимально зігнутих рук.
4. Виконання елемента у складі комбінації. З вису – підйом переворотом в упор – мах назад і оберт назад – зіскок дугою.
5. Змагальний метод «хто краще».



### З вису підйом силою в упор

**Техніка виконання.** З вису підтягнутись якнайвище і, не зупиняючись, перевести одну руку в упор (ліктем вгору), потім, опираючись на руку, що в упорі, перевести в упор другу руку. Після переходу в упор на зігнутих руках, розгинаючи їх перейти в упор (рис. 36).

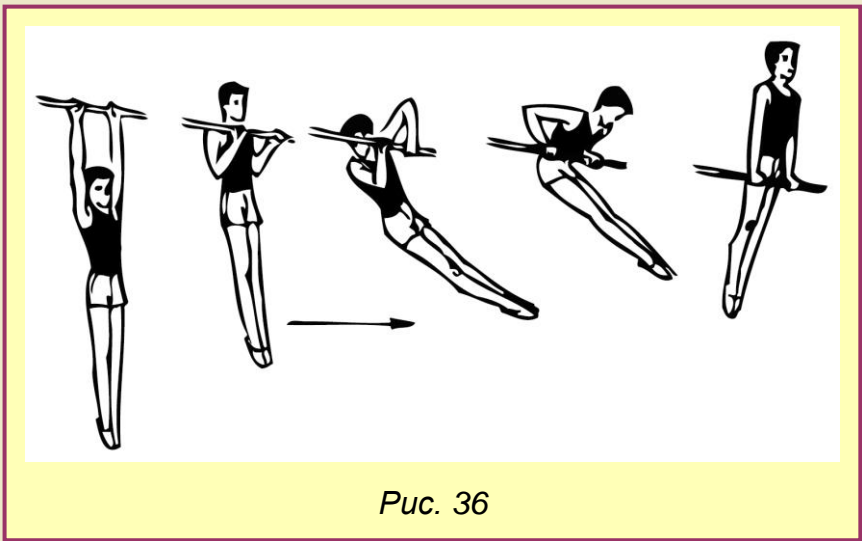


Рис. 36

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому силою в упор.

### Послідовність навчання

1. З упору, зігнути руки, перейти в положення упор на зігнутих руках – розігнути руки.
2. З вису стоячи на зігнутих руках, поперемінно переводити руки в положення упору.
3. З вису стоячи на зігнутих руках, перевести руку в упор, підігнути ноги і утриматись у цьому положенні 2-5 с. Потім – іншою рукою.
4. З вису стоячи на зігнутих руках, перевести руки у положення упору, відштовхнутись ногами, розігнути руки.
5. Виконати підйом силою з допомогою.
6. Виконати підйом силою без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах, на жердині паралельних брусів.
3. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, сила рук.
4. Підвідні вправи спочатку доцільно виконувати на низький перекладині.

5. При необхідності, для полегшення виконання, вставати на місток.
6. Включення в план конспект уроку у заключну частину, домашні завдання, спеціальних вправ на розвиток сили рук (підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи).

### Типові помилки

1. Учень фізично не готовий виконувати вправу.
2. Неповне згинання рук при підтягуванні.
3. Тривале знаходження у висі на зігнутих руках.
4. Хват ширший, ніж ширина плечей.
5. Після переведення передпліччя в упор не приймається вертикальне положення.
6. При переході в упор на зігнутих руках вага тіла не переноситься на руку, яка вже знаходиться в упорі.

**Страховка і допомога.** Стояти позаду, двома руками допомагати.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання підйому силою в упор.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Включення в план конспект уроку у заключну частину, спеціальних вправ на розвиток сили рук.
3. Багаторазове виконання вправи на високій перекладині.
4. Виконання вправи на наступних уроках.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання підйому силою в упор.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання вправи декілька раз підряд.
3. Виконання елемента у складі комбінації. З вису – підйом силою в упор – мах назад і оберт назад – зіскок дугою.
4. Змагальний метод «хто краще».

## ЗІСКОКИ

Зіскоками завершується комбінації, зв'язки і виконання окремих елементів. Найпростішими з них є зіскок махом назад, махом вперед.

### *З упору зіскок махом назад*

**Техніка виконання.** В упорі повільно зігнутись в кульшових суглобах, не затримуючись швидко розігнутись вверх-назад від грифу, відштовхнутись руками, прогнутись в польоті і виконати приземлення (рис. 37).

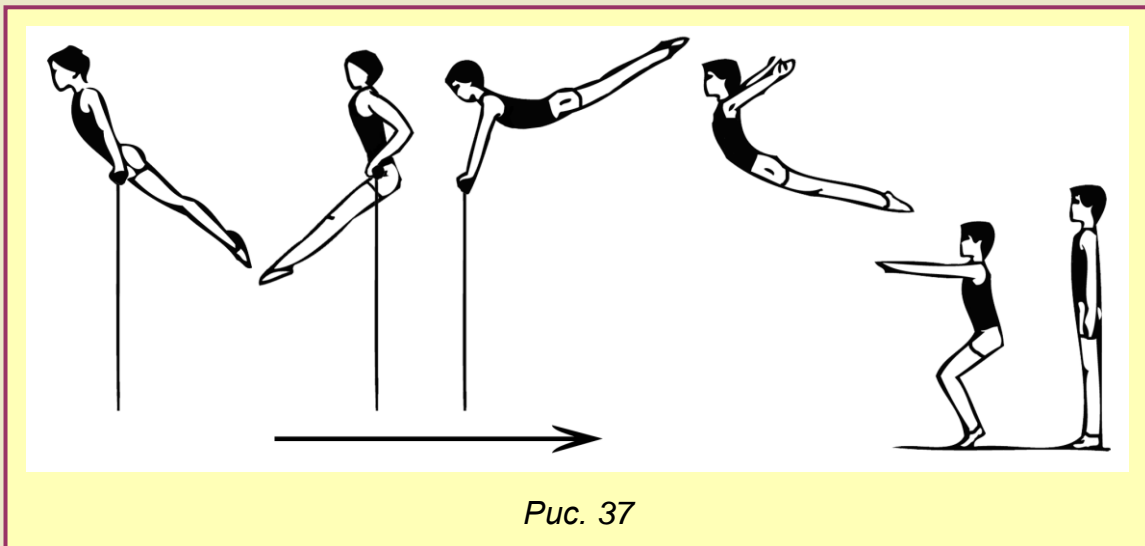


Рис. 37

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання зіскоку махом назад.

### **Послідовність навчання**

1. Імітація зіскоку на підлозі.
2. З упору на перекладині виконання згину, розгину.
3. З упору виконати згин – розгин і мах назад.
4. Зіскок з гімнастичної колоди, з нижньої жердини р.в. брусів з допомогою, без допомоги.
5. Виконання вправи на низькій перекладині з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконується на перекладині, різновисоких брусах, колоді, на жердині паралельних брусів.
3. Положення «упор», може набуватись стрибком, підйомом переверотом.
4. Обов'язково надавати допомогу і забезпечити страховку.
5. На етапах оволодіння руховою дією частину підвідних вправ (без приладу), доцільно включати у підготовчу частину уроку.
6. Підготувати нижні кінцівки до виконання зіскоків.
7. На етапі початкового розучування виконувати зіскок без прогину.
8. Для успішного оволодіння руховою дією, дитині необхідна загальна фізична підготовка, спритність, сміливість.

### Типові помилки

1. Широкий чи вузький хват.
2. Розслаблені м'язи тіла у положенні упор і в подальшому виконанні.
3. Недостатній, повільний поштовх руками.
4. Зігнуті руки, ноги, голова опущена.
5. Напрямок відштовхування невірний, замість вверх-назад, донизу-назад.
6. Помилки у польоті.
7. Помилки у приземленні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою за зап'ясток, другою під стегно.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання зіскоку махом назад.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Багаторазове виконання вправи.
3. Виконання вправи на наступних уроках.
4. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання зіскоку махом назад.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: з вису стоячи поштовхом однією і махом другою підйом переворотом в упор – перемах лівою в упор ноги нарізно – поворот в упор перемахом правою – зіскок махом назад.
3. Змагальний метод «хто краще».

### Зіскок махом назад з розмахування

**Техніка виконання.** З розмахування виконується хлистовий рух у напрямку в гору – назад, після того як тіло пройде вертикаль і після активного натискання руками на гриф згори. У кінцевій точці маху руки знімаються з грифу і відводяться назад-вгору, приймається прогнуте положення тіла в польоті і виконується приземлення (рис. 38).

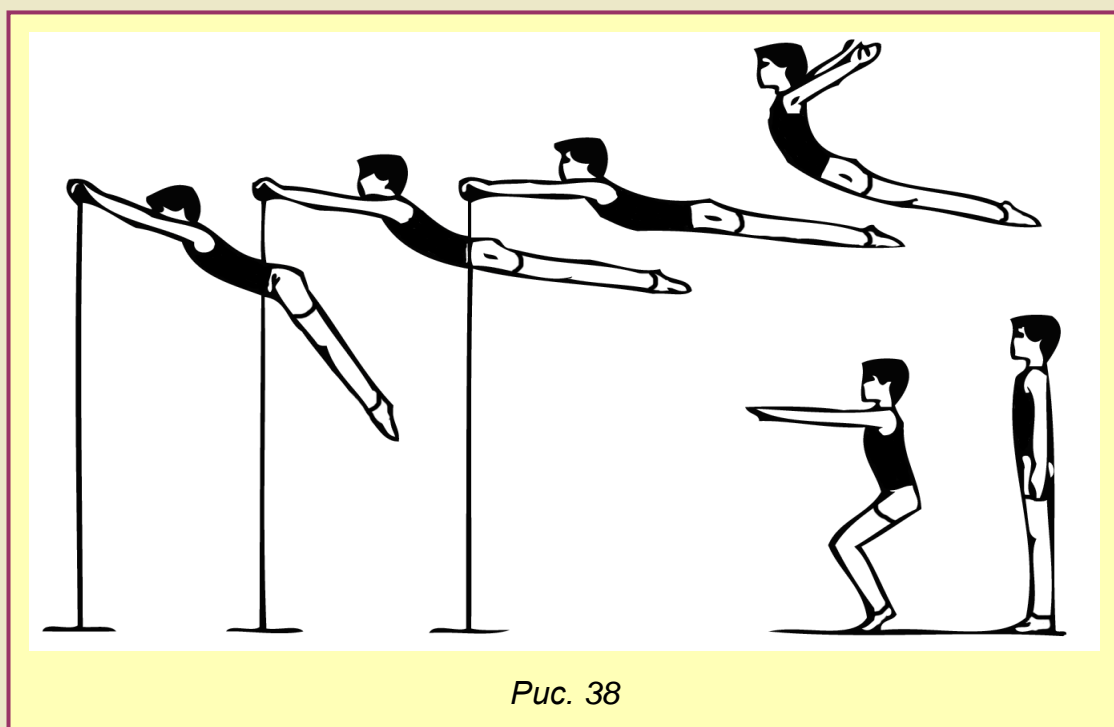


Рис. 38

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання зіскоку махом назад.

### Послідовність навчання

1. Імітація зіскоку на підлозі. Стрибок в гору прогнутись – приземлення.
2. Імітація зіскоку стоячи біля гімнастичної стінки. В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки руки хватом за щабель над головою. Натиснути руками на щабель, відштовхнутись руками і ногами, прогнутись, приземлитись.
3. Повторити розмахування.
4. Вивчити хлистовий рух ногами на масі назад з натисканням на гриф.
5. Виконати зіскок з поступовим збільшенням амплітуди розмахування.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на високій перекладені, різновисоких брусах.
3. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, технічна підготовка.
4. Вправа проста, тому підготовленні учні можуть виконати її в цілому.

### Типові помилки

1. Учень фізично і технічно не готовий виконувати вправу.
2. Згинаються ноги.
3. Відсутній поштовх руками.
4. Відсутній прогин.
5. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, в момент відриву від перекладени супроводжувати тримаючи однією під груди другою під спину.

## **Зіскок махом вперед**

**Техніка виконання.** З розмахування на масі вперед після того, як тіло пройде вертикаль, виконується хлистовий рух, згинаються ноги в кульшових суглобах, активно розігнутись відпустити руки і прогинаючись виконати зіскок (рис. 39).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання зіскоку махом вперед.

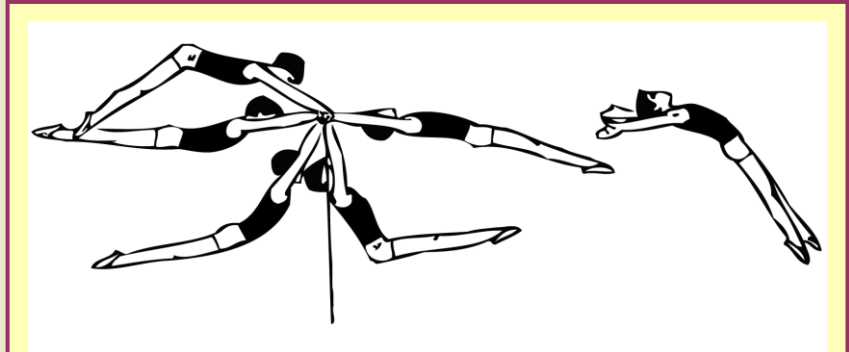


Рис. 39

## **Послідовність навчання**

1. Імітація зіскоку на підлозі. Стрибок вгору, прогнутись – приземлення.
2. Імітація зіскоку стоячи з гімнастичної стінки
3. Повторити розмахування.
4. Вивчити хлистовий рух ногами на масі вперед.
5. Виконати зіскок з поступовим збільшенням амплітуди розмахування.

## **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на високій перекладині, різновисоких брусах.
3. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, технічна підготовка.
4. Вправа проста, тому підготовлені учні можуть виконати її в цілому.

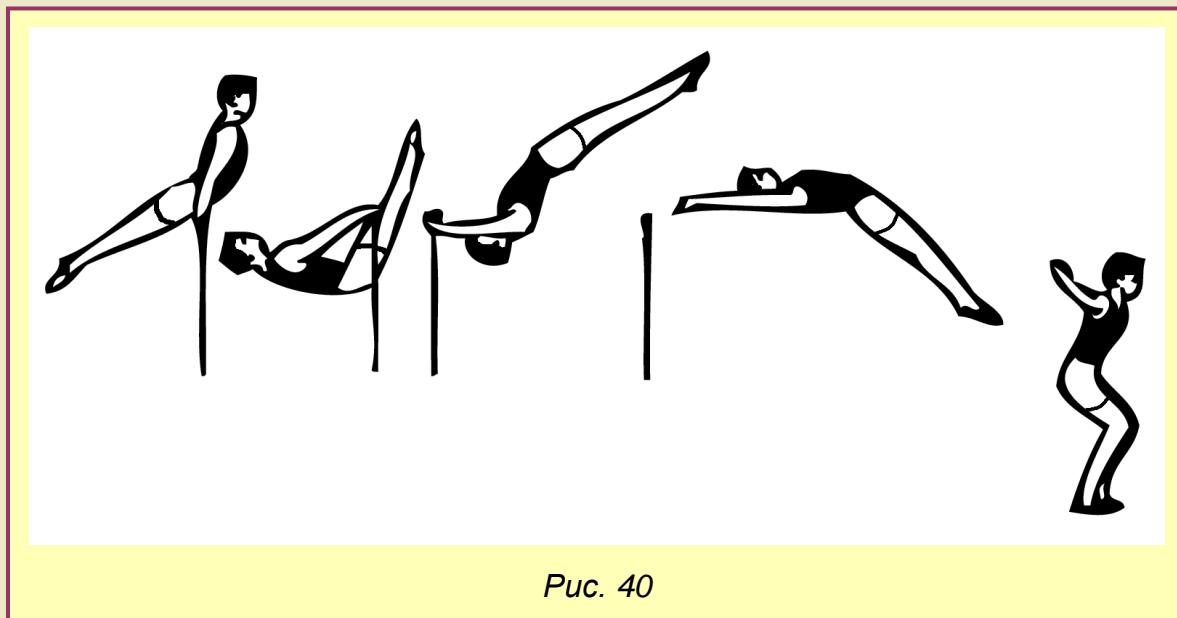
## **Типові помилки**

1. Учень фізично і технічно не готовий виконувати вправу.
2. Згинаються ноги.
3. Рано відпускаються руки.
4. Відсутній прогин.
5. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, в момент відриву від перекладини супроводжувати тримаючи однією під груди другою під спину.

## Зіскок дугою

**Техніка виконання.** З упору розпочати спад назад з одночасним згинанням в кульшових суглобах, наблизити стегна до грифу, активно розігнутись у напрямку в гору-вперед і в останню мить відштовхнутись руками. В польоті прогнутись і виконати приземлення (рис. 40)



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання зіскоку махом вперед.

### Послідовність навчання

1. Мах дугою на низький перекладині з допомогою, без допомоги.
2. Мах дугою на високий перекладині з допомогою, без допомоги.
3. Зіскок дугою на низький перекладині з допомогою, без допомоги.
4. Зіскок дугою на високій перекладині з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації, груповий, поточний.
2. Виконується на високій, низькій перекладині, різновисоких брусах.
3. При вивченні на низькій перекладині доцільно використовувати скакалку (горизонтально, тримати за кінці). Висота скакалки поступово збільшувати до потрібної.
4. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, технічна підготовка.
5. Вправа проста, тому підготовленні учні можуть виконати її в цілому.



### Типові помилки

1. Учень фізично і технічно не готовий виконувати вправу.
2. Згинаються ноги, руки.
3. Спад виконується не по дузі.
4. До грифу підносяться гомілки.
5. Несвоєчасно виконується розгин.
6. Розгин виконується чи зависоко чи низько.
7. Відсутній прогин після відпускання рук.
8. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, в момент відриву від перекладини супроводжувати тримаючи однією під груди другою під спину.

# ВПРАВИ НА БРУСАХ

**Упор** – таке положення з опорою руками на приладі (підлозі), при якому плечі розміщені вище приладу чи на рівні.

## УПОР

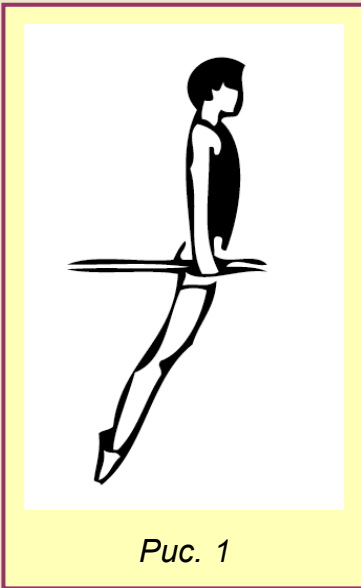


Рис. 1

**Техніка виконання.** Положення на брусах, при якому: тіло рівне, носки ніг відтягнуті, голова прямо, руки рівні кисті опираються об бруси і охоплюють їх (рис. 1).

### Послідовність навчання

1. Упор лежачи на підлозі.
2. Упор лежачи ноги на лаві (гімнастичній стінці).
3. Пересування в упорі лежачи на підлозі (само-стійно, в парі).
4. Упор на брусах з додатковою опорою, з до-помогою.
5. Упор на брусах без допомоги.
6. «Провал» і піднімання плечей на брусах (спеціальна вправа для ро-звитку сили).
7. Пересування в упорі на брусах (удосконалення).
8. Пересування в упорі на брусах з поворотами (удосконалення).

### Методичні вказівки

1. Основне положення в роботі на брусах – це положення упору.
2. Простий упор – це положення, при якому на жердинах знаходяться тільки руки.
3. Вправа проста, більшість дітей виконують вправу після етапу озна-йомлення.
4. Вправу доцільно вивчати у поєднанні з іншими вправами (змішані упори, пересування в упорі).
5. Для роботи в упорі потрібна сила верхнього плечового поясу.

6. В якості додаткової опори доцільно використовувати стілець.

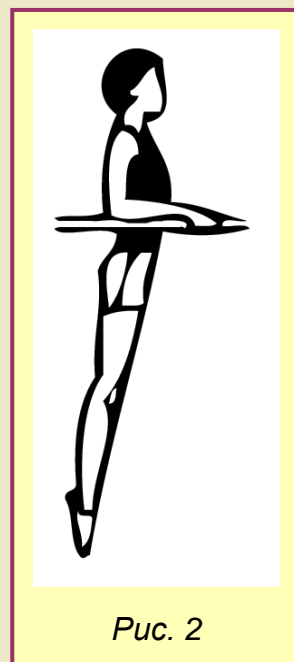
### Типові помилки

1. Слабкість м'язів верхнього плечового поясу.
2. «Провал» плечей.
3. Великий палець не охоплює жердину.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, виправляти помилки. Якщо дитина не може чи боїться прийняти упор, охопити за ноги, притримати.

### Упор на передпліччях

**Техніка виконання.** Тулуб і ноги складають пряму лінію, голова прямо. Кисть дещо зміщена назовні, а лікоть всередину. Між плечем і передпліччям кут  $90^\circ$ . Таке розміщення передпліч дозволяє уникнути зісковзування ліктів при виконанні вправи (рис. 2).



### Послідовність навчання

1. Упор лежачи на передпліччях на підлозі.
2. Упор лежачи на передпліччях на підлозі, передпліччя на гімнастичних палицях.
3. Прийняття упору на передпліччях на брусах, стоячи на стільці.
4. Прийняття упору на передпліччях з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Упор на передпліччях має прикладний характер.
2. Вправа проста, більшість дітей виконують вправу після етапу ознайомлення.
3. Вправу доцільно вивчати у поєднанні з іншими вправами (упор лежачи на передпліччях).
4. В якості додаткової опори доцільно використовувати стілець.

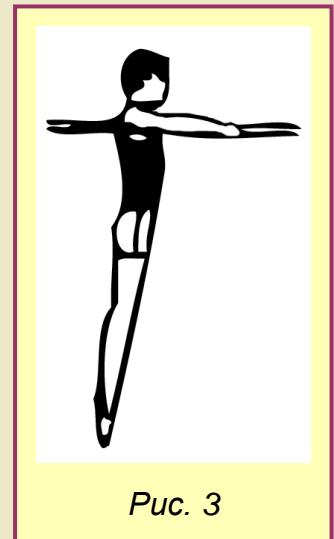
## Типові помилки

1. Слабкість м'язів верхнього плечового поясу.
2. «Провал» плечей.
3. Великий палець не охоплює жердину.
4. Лікті не розташовані в середині, що приводить до зісковзування і падіння.
5. Кут між плечем і передпліччям не  $90^\circ$ .

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, виправляти помилки.

## Упор на руках

**Техніка виконання.** В упорі тіло тримати прямо без провисань в плечових суглобах. Кистями рук, незначно зігнутих в ліктьових суглобах, охоплюють жердини, руки спираються на жердини в основному внутрішньою частиною (рис. 3).



## Методичні вказівки

1. Упор на руках – положення, з якого найчастіше розпочинається виконання вправ на брусах.
2. Як і для інших видів упорів і вправ на брусах, необхідна сила верхнього плечового поясу, тому спеціальні вправи для утримання упорів наведені вище.
3. Кут між плечем і передпліччям приблизно  $45^\circ$ .
4. Вправа проста, більшість дітей виконують вправу після етапу ознайомлення.
5. В якості додаткової опори доцільно використовувати стілець, місток.
6. При виконанні упору на руках ширину жердин необхідно визначають по довжині передпліч. Втриматись на таких жердинах спочатку складно, але в процесі занять м'язи плечового поясу швидко зміцнюються і дана ширина жердин стає звичною і зручною для вивчення і виконання махів.
7. Щоб не було боляче рукам, на жердини можна вдягати поролонові накладки. Вправу бажано виконувати в спортивній куртці.

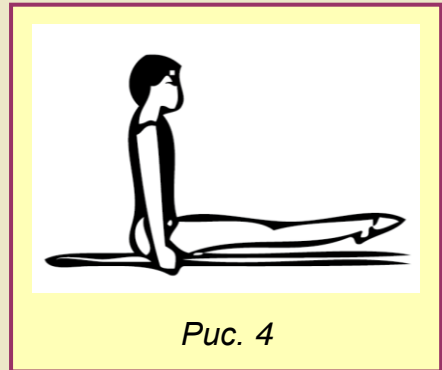
## Типові помилки

1. Слабкість м'язів верхнього плечового поясу.
2. «Провал» плечей.
3. Великий палець не охоплює жердину.
4. Лікті недостатньо чи навпаки сильно зігнуті.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, виправляти помилки.

## Упор кутом

**Техніка виконання.** Руки рівні, спина рівна, голова прямо, ноги зігнуті у кульшових суглобах під прямим кутом (паралельно жердинам) (рис. 4).



## Послідовність навчання

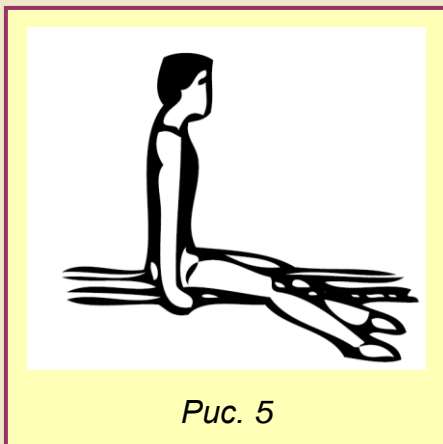
1. В.п. – Вис спиною до стінки. Підняти зігнуті ноги, утримувати, опустити
2. В.п. – Вис спиною до стінки. Підняти прямі ноги, утримувати, опустити

## Методичні вказівки

1. Вправа технічно проста, але потребує спеціальної фізичної підготовки, а саме розвитку м'язів черевного пресу.
  - Піднімання ніг, тулуба з положення лежачи.
  - Піднімання ніг у висі на г. стінці.
  - Утримання кута (ноги зігнуті) на гімнастичній стінці.
  - Піднімання ніг з короткочасним затриманням у висі на гімнастичній стінці.
  - Упор кутом з допомогою, з додатковою опорою (сід ноги нарізно) на брусах.
2. Упор кутом можна виконувати на гімнастичній лаві повздовжньо, між двома гімнастичними лавами поперечно.
3. Учні з достатньо розвиненими м'язами черевного пресу можуть вправу виконати зразу.

4. Упор кутом доцільно використовувати в ігровому, чи змагальному методах, на визначення «кращих м'язів живота».

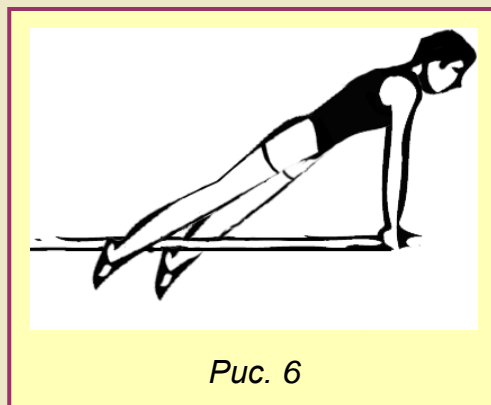
### *Упор сидячи ноги нарізно*



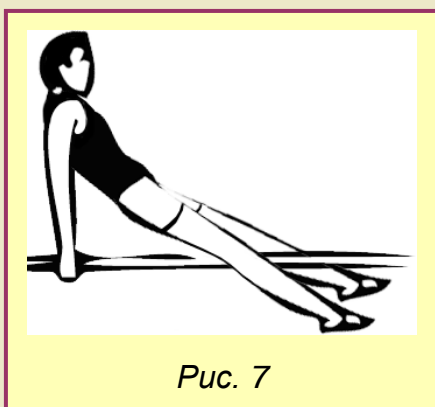
**Техніка виконання.** З упору махом вперед розвести ноги і положити їх на жердини задніми поверхнями стегон (прямі носки відтягнуті). Руки прямі, опираються позаду, талуб випрямлений, голова прямо (рис. 5).

### *Упор лежачи ноги нарізно*

**Техніка виконання.** З упору сидячи ноги нарізно відштовхнутись руками, вирівняти тіло руки в сторони-вгору, падаючи вперед перейти в положення – упор лежачи (лежачи на зігнутих руках). Махом назад розвести ноги і м'яко положити їх на жердини передньовнутрішніми поверхнями стегон. Руки прямі, опираються попереду, тіло рівне, дивитись вперед, носки відтягнуті (рис. 6).



### *Упор лежачи позаду ноги нарізно*



**Техніка виконання.** Махом вперед розвести ноги і м'яко положити їх на жердини задніми поверхнями стегон. Руки прямі, опираються позаду, тіло рівне, дивитись вперед, носки відтягнуті (рис. 7).

## Методичні вказівки

1. Вправи технічно прості не потребують спеціальної фізичної підготовки.
2. Всі описані вище положення вивчаються спочатку на підлозі.
3. Особливу увагу звертати на правильне положення частин тіла, особливо на рівні ноги і відтягнуті носки.
4. Змішані упори доцільно вивчати на одному уроці.
5. На етапі удосконалення поєднувати різні види змішаних упорів між собою і з розмахуванням наприклад: з розмахування в упорі махом вперед – сід ноги нарізно – упор лежачи позаду – з'єднуючи ноги мах назад – упор лежачи.
6. З упору сід ноги нарізно – відштовхуючись руками перехід в упор лежачи.

## РОЗМАХУВАННЯ

### *Розмахування в упорі на передпліччях*

**Техніка виконання.** З упору на передпліччях рухом ніг вперед і назад, поступово підключаючи тулуб, набрати амплітуду махів. Звертати увагу на положення плечей, які повинні знаходитися над ліктями. (рис. 8).

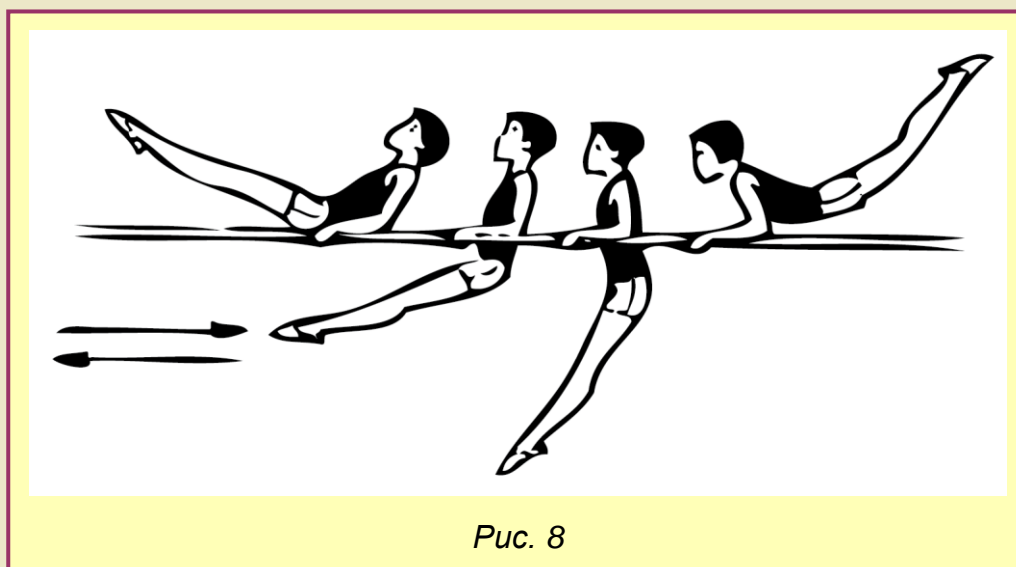


Рис. 8

## Послідовність навчання

1. Повторити упор лежачи та упор лежачи позаду на передпліччях на підлозі.
2. Повторити упор на передпліччях на брусах.
3. Повторити упор лежачи та упор лежачи позаду на передпліччях на брусах.
4. Розмахування з поступовим збільшенням амплітуди з допомогою без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вправа технічно проста, не потребує спеціальної фізичної підготовки.
2. Перед прийняттям В.п. доцільно використати підвищення, для зручності.
3. Особливу увагу звертати на правильне положення частин тіла, плечі над ліктями, рівні ноги, відтягнуті носки.
4. По закінченню виконання вправи виконати зіскок на маху назад в середину брусів.
5. Упор на передпліччях вивчається спочатку на підлозі.
6. Особливу увагу звертати на правильне положення частин тіла, особливо на рівні ноги і відтягнуті носки.

## Типові помилки

1. Неправильне положення передпліч.
2. Розмахування виконується одними ногами.
3. Коливаються плечі при розмахуванні.
4. Згинаються ноги, не відтягуються носки.
5. Різко коливається голова.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою тримати за зап'ясток, іншою за плече.



## **Розмахування в упорі на руках**

**Техніка виконання.** З упору на руках (зігнуті під тупим кутом, лікті виходять за рівень жердин), енергійно рухаючи ногами і тулубом вперед і назад, поступово збільшуючи амплітуду розмахування (рис. 9).

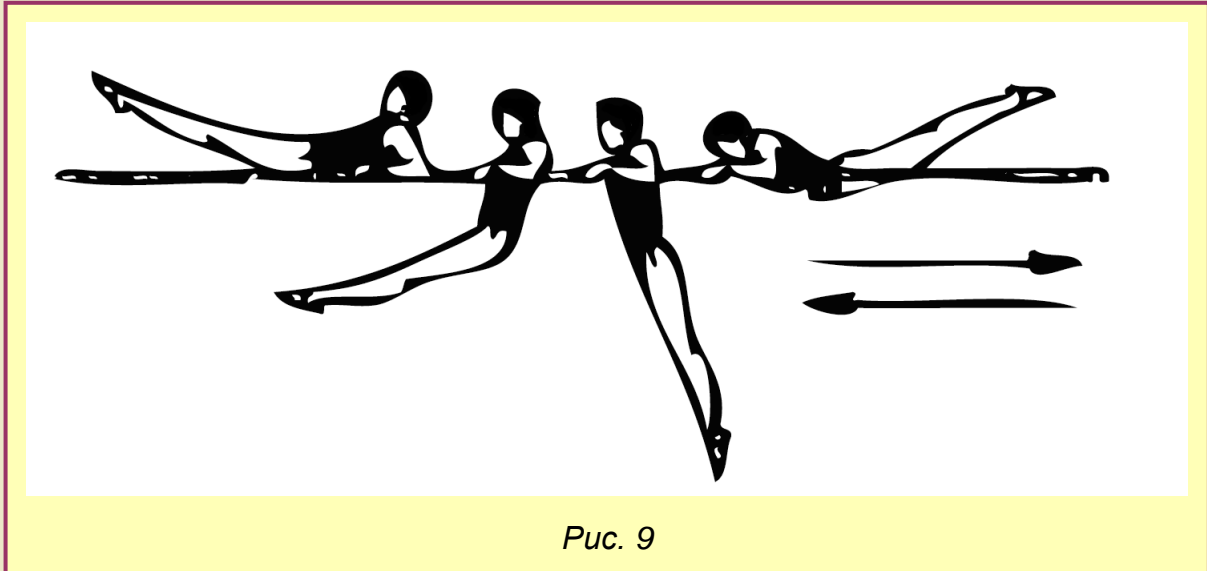


Рис. 9

## **Послідовність навчання**

1. Повторити розмахування в упорі на передпліччях.
2. Повторити положення упору на руках.
3. Розмахування в упорі на руках з поступовим збільшенням амплітуди з допомогою без допомоги.

## **Методичні вказівки**

1. Вправа технічно проста не потребують спеціальної фізичної підготовки.
2. Перед прийняттям В.п. доцільно використати підвищення, для зручності в подальшому В.п. приймати стрибком.
3. Особливу увагу звертати на правильне положення частин тіла, тіло рівне, голова прямо, рівні ноги, відтягнуті носки.
4. По закінченню виконання вправи виконати зіскок махом назад все-рєдину брусів.
5. При розмахуванні в упорі на руках зберігати стійкість тіла неважко, тому що плечова вісь, навколо якої виконуються махові рухи, добре фіксована на жердинах. Основна складність даного розмахування полягає в тому, що м'язи плечового поясу, що утримують плечі від «провалювання», перебувають під значною напругою.

6. З даного розмахування починається більшість гімнастичних комбінацій на брусах.

### Типові помилки

1. Неправильне положення рук на жердинах.
2. Розмахування виконується одними ногами.
3. Відбувається «провал» в плечах.
4. Гострий кут між плечем і передпліччям.
5. Розмахування відбувається за рахунок згинання ніг в кульшових суглобах.
6. Згинаються ноги, не відтягуються носки.
7. Голова коливається разом с тілом.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою тримати під ноги і тулуб під жердинами.

### Розмахування в упорі

**Техніка виконання.** В упорі мах вперед виконується з незначним згинанням тіла в кульшових суглобах за рахунок напруження м'язів рук і передній поверхні тулуба. На маху впе-

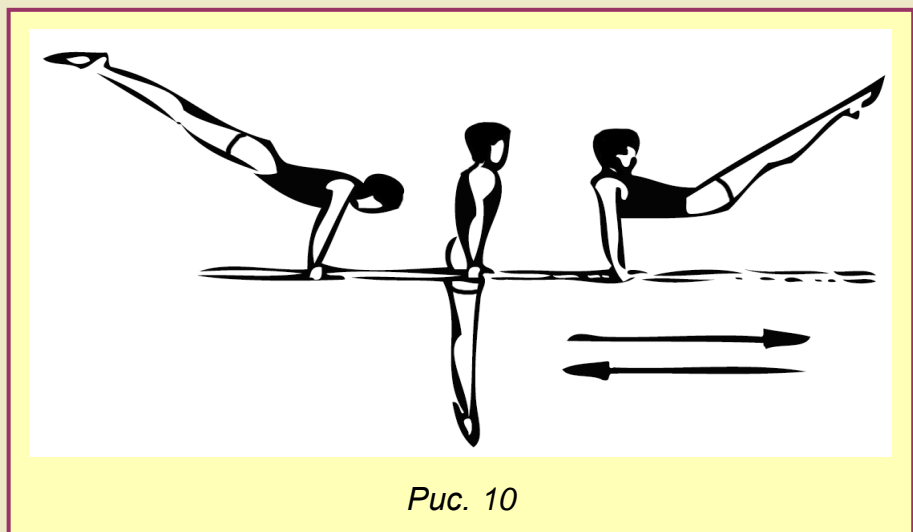


Рис. 10

ред плечі злегка відводяться назад. В нижньому вертикальному положенні тулуб і ноги вирівнюється. Мах назад виконується за рахунок роботи м'язів задньої поверхні тіла. Після проходження тілом вертикалі плечі подаються вперед, спина дещо випереджує рух ніг, а наприкінці маху ноги випереджають тулуб (рис. 10).

### Послідовність навчання

1. Упор лежачи і лежачи позаду на підлозі.
2. Упор лежачи і лежачи позаду, ноги на гімнастичній лаві.

3. Повторити положення упор, звернути увагу на те, щоб не було «провалювання» в плечових суглобах.
4. Розмахування в упорі на передпліччях і зіскок махом назад всередину брусів.
5. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою і зіскок всередину брусів.
6. Розмахування в упорі з поступовим збільшенням амплітуди з допомогою без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Особливу увагу звертати на правильне положення частин тіла, тіло рівне, голова прямо, рівні ноги, відтягнуті носки.
2. При розмахуванні в упорі стійке положення тіла забезпечується в русі. Важкість збереження такої динамічної рівноваги викликана тим, що плечова вісь, навколо якої відбувається рух з великою амплітудою, сама є рухливою системою і коливається навколо вісі кистей. Тому, чим більше амплітуда махів, тим складніше утримувати рівновагу. В зв'язку з цим амплітуду махів слід підвищувати поступово.
3. Для успішного оволодіння вправою необхідно розвивати силу м'язів плечового поясу.
4. Амплітуду маху збільшувати поступово.
5. При навчанні слідкувати за тим, щоб віссю руху були плечові, а не кульшові суглоби і розмахування виконувалось всім тілом, а не тільки ногами.
6. По закінченню виконання вправи виконати зіскок махом назад в середину брусів.

### Типові помилки

1. Провисання в плечових суглобах.
2. Згинання рук, ніг.
3. Втрата динамічної рівноваги із-за великої амплітуди махів при недостатній фізичній підготовленості.
4. Розмахування виконується за рахунок махів навколо кульшових суглобів.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою тримати за плече, другою за передпліччя.

## З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху вперед

### Техніка

**виконання.** З кінцевого положення на маху назад одночасно з початком маху вперед злегка подати плечі вперед і зігнути руки. До

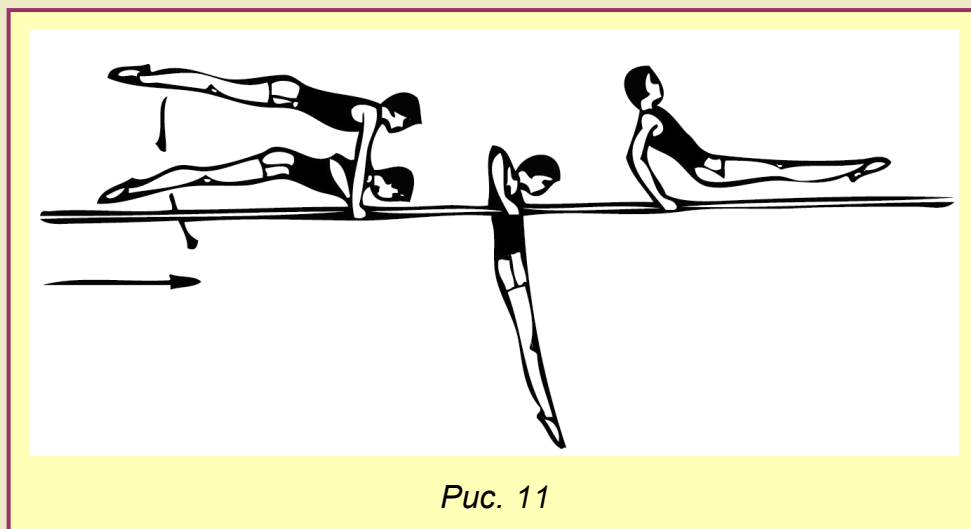


Рис. 11

моменту проходження вертикалі незначно зігнутися в кульшових суглобах. З рухом ніг вперед-вверх розігнути руки (рис. 11).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху вперед.

### Послідовність навчання

1. Розмахування в упорі до положення ніг вище жердин.
2. Згинання і розгинання рук в упорі.
3. Розмахування в упорі, махом назад розвести ноги і м'яко опустити їх внутрішніми сторонами стоп на жердини, прийняти упор лежачи на жердинах, зігнути руки, звести ноги і на маху вперед розігнути руки.
4. Виконання згинання і розгинання рук на маху вперед з допомогою, без допомоги.

**Завдання:** вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук.

### Послідовність навчання

1. Розмахування в упорі до положення ніг вище жердин.
2. Згинання і розгинання рук в упорі.

3. Розмахування в упорі, махом вперед розвести ноги і м'яко опустити їх зовнішніми сторонами гомілок на жердини, прийняти упор лежачи позаду на жердинах, зігнути руки, звести ноги і на маху назад розігнути руки.
4. Виконання згинання і розгинання рук з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа виконується як на маху вперед, так і на маху назад. На маху назад вправу виконувати важче, тому вивчення потрібно починати зі згинання і розгинання рук на маху вперед.
2. Необхідно звернути увагу на положення плечей під час згинання рук. Якщо плечі будуть дещо відхилені назад, то в момент проходження тілом вертикалі учень не зможе утримуватись в упорі. Тому вправу необхідно виконувати на середині брусів.

### Типові помилки

1. Низьке розмахування.
2. Ранній початок розгинання рук.
3. Пізні згинання рук.
4. Неправильне положення плечей.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, допомагати підштовхуванням під стегно на маху назад, під спину на маху вперед під жердинами.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Виконання вправи на кінцях жердин.
2. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на початку маху вперед зігнути руки і підйом махом вперед в упор лежачи позаду – з'єднуючи ноги зігнути руки і махом назад упор лежачи – мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись.

### З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху назад

**Техніка виконання.** Вправа виконується аналогічно згинанню і розгинанню рук на маху вперед. Наприкінці маху вперед руки зігнути, мах назад виконувати на зігнутих руках і наприкінці маху розігнути руки (рис. 12).

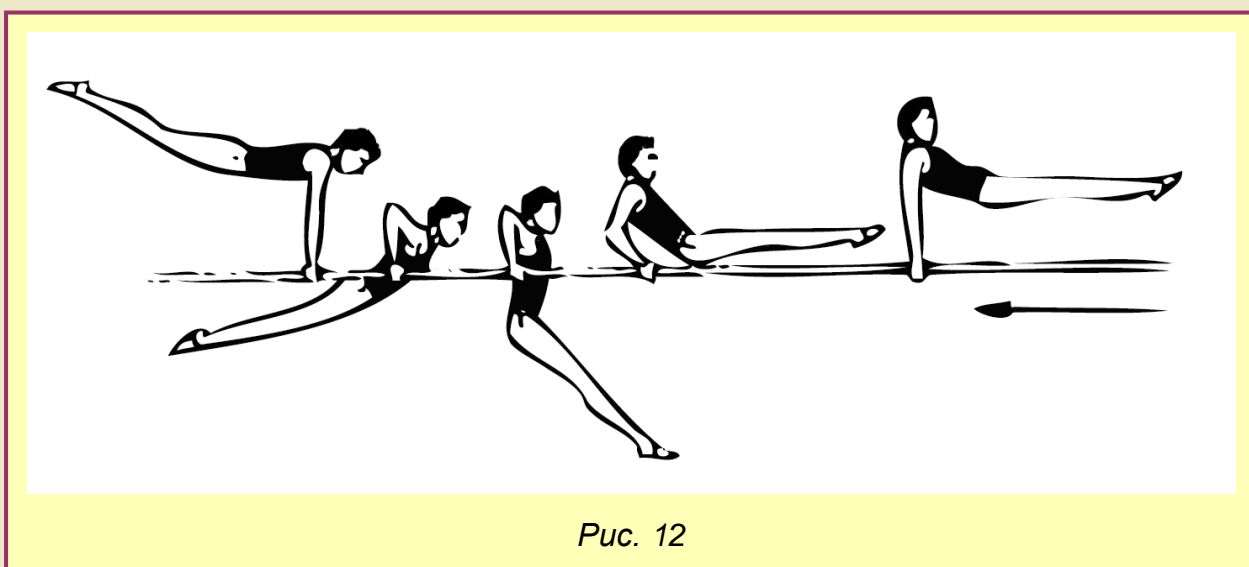


Рис. 12

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху вперед.

### Послідовність навчання

1. Розмахування в упорі до положення ніг вище жердин.
2. Згинання і розгинання рук в упорі.
3. Розмахування в упорі, махом назад розвести ноги і м'яко опустити їх внутрішніми сторонами стоп на жердини, прийняти упор лежачи на жердинах, зігнути руки, звести ноги і на маху вперед розігнути руки з допомогою, без допомоги.
4. Виконання згинання і розгинання рук на маху вперед з допомогою, без допомоги.

**Завдання:** вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху назад.

### Послідовність навчання

1. Розмахування в упорі до положення ніг вище жердин.
2. Згинання і розгинання рук в упорі.
3. Розмахування в упорі, махом вперед розвести ноги і м'яко опустити їх зовнішніми сторонами гомілок на жердини, прийняти упор лежачи позаду на жердинах, зігнути руки, звести ноги і на маху назад розігнути руки.
4. Виконання згинання і розгинання рук на маху назад з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа виконується як на маху вперед, так і на маху назад. На маху назад вправу виконувати важче, тому вивчення потрібно починати зі згинання і розгинання рук на маху вперед.
2. Необхідно звернути увагу на положення плечей під час згинання рук. Якщо плечі будуть дещо відхилені назад, то в момент проходження тілом вертикалі учень не зможе утримуватись в упорі. Тому вправу необхідно виконувати на середині брусів.

### Типові помилки

1. Низьке розмахування.
2. Ранній початок розгинання рук.
3. Пізні згинання рук.
4. Неправильне положення плечей.
5. Порушено ритм виконання вправи.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, допомагати підштовхуванням під стегно на маху назад під жердинами.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху назад .

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу (з упору лежачи позаду ноги на гімнастичній лаві – згинання і розгинання рук).

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху назад.

### Методичні вказівки

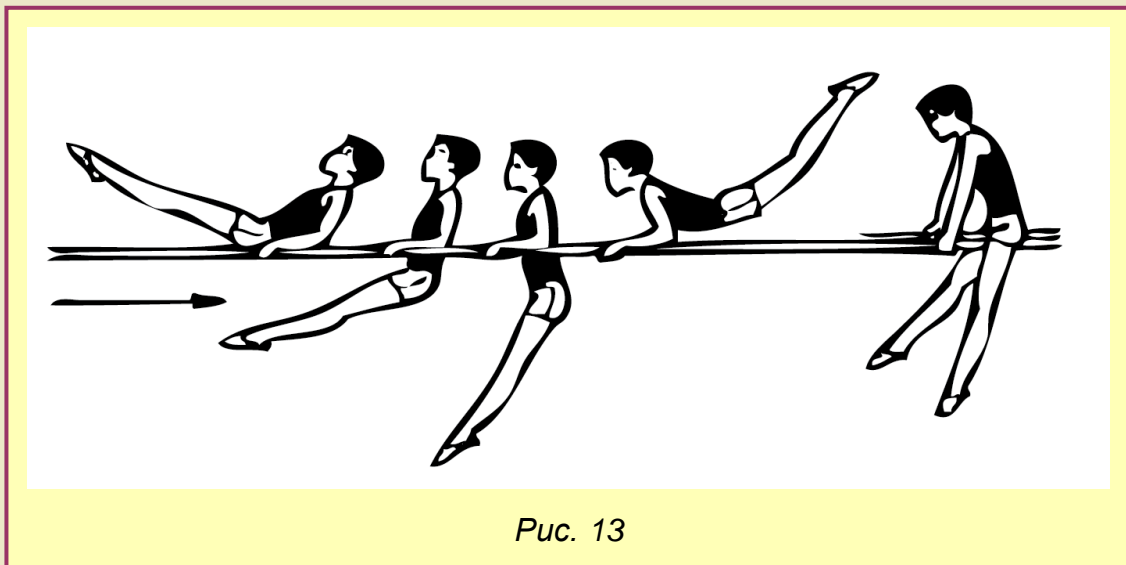
1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Виконання вправи на кінцях жердин.
2. Виконання вправи декілька разів без зупинки з розмахування в упорі.
3. З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху вперед – на маху назад.



## ПІДЙОМИ

### *З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в сід ноги нарізно*

**Техніка виконання.** Пройшовши вертикальне положення, посилювати мах енергійним прогинанням тіла, плечі злегка подаються вперед. Підйом виконується активним зусиллям м'язів верхнього плечового поясу в момент закінчення маху назад. Після підйому в упор розвести ноги і прийняти положення сід ноги нарізно (рис. 13).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в сід ноги нарізно.

### **Послідовність навчання**

1. Імітація підйому махом назад в сід ноги нарізно.
  - В.п. упор на передпліччях і колінах. Перейти в положення упор стоячи на колінах.
  - В.п. упор лежачи на передпліччях. Перейти в положення упор лежачи.
  - В.п. упор лежачи на передпліччях, ноги зігнуті на 3 щаблі гімнастичної стінки. Вирівняти ноги, перейти в положення упору.

2. Розмахування в упорі на передпліччях і зіскок махом назад всередину брусів.
3. З розмахування в упорі на передпліччях на кінцях жердин підйом махом назад з допомогою (допомога надається, підтримуючи під стегно, фіксуючи ноги після підйому). Зіскок без маху вперед.
4. На середині брусів після розмахування в упорі махом назад сід ноги нарізно.
5. З розмахування в упорі на передпліччях на середині брусів підйом махом назад в сід ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. При підйомі ноги знаходяться вище жердин.
3. Імітаційну вправу виконувати на маті.
4. Вправа потребує загальної фізичної підготовки, технічної підготовки.
5. Вправа проста у виконанні. Тому треба запропонувати дітям виконати її без підвідних вправ.

### Типові помилки

1. Недостатній мах назад.
2. При підйомі відводяться назад плечі.
3. Ковзають назад руки.
4. Нестійке положення в упорі на передпліччях.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою під плече, другою під живіт чи стегно.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в сід ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в сід ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. З розмахування в упорі на передпліччях на кінцях жердин – зіскок махом назад.
2. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в сід ноги нарізно – махом вперед упор сидячи позаду – сід на стегні – зіскок прогнувшись.

### *З розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор лежачи*

**Техніка виконання.** Виконується з розмахування в упорі на руках. Перед проходженням вертикалі тулуб дещо згинається і випереджає ноги. За вертикаллю мах посилюється енергійним хлестовим рухом ніг. Наприкінці маху, коли ноги піднялись вище жердин, слід відштовхнутись від жердин і розігнути руки з одночасним підніманням плечей у напрямку вперед-вгору, у момент підйому тіло знаходиться вище жердин.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор лежачи ноги нарізно.

### Послідовність навчання

1. Повторити техніку виконання вправ: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в упор лежачи ноги нарізно. З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху назад.
2. З вису на гімнастичній стінці зіскок махом назад.
3. З розмахування в упорі на руках махом назад розвести ноги і прийняти положення лежачи в упорі на руках ноги нарізно.
4. З розмахування в упорі на руках хлестовим рухом на маху назад, натискаючи руками на жердини – «відірватись» від жердин.

5. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор лежачи ноги нарізно з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Для виконання вправи необхідна технічна підготовка (оволодіти подібними вправами на попередніх заняттях).
2. Необхідно розвивати силу верхнього плечового поясу.
3. Оволодіти своєчасним енергійним розгином у кульшових суглобах і хлестоподібним рухом.
4. Поєднати хлестоподібний рух з роботою плечей, рук.
5. З метою попередження отримання саден, бажано надягати на жердини поролонові накладки, чи обмотувати руки еластичними бинтами.

### Типові помилки

1. Низьке розмахування.
2. Неповне розгинання рук при підйомі.
3. При виконанні підйому, руки ковзають назад по жердинам.
4. Підйом виконується в напрямку вперед, а не вперед-вгору.
5. Провисання плечей в упорі на руках.
6. Раннє виконання підйому.
7. Несвоєчасне поєднання хлестоподібного руху з роботою плечей, рук.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, підштовхуючи під стегно.

*Завдання:* вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор лежачи.

### Послідовність навчання

1. Повторити техніку виконання вправ: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в упор лежачи ноги нарізно. З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху назад.

2. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор з допомогою.
3. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор без допомоги.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

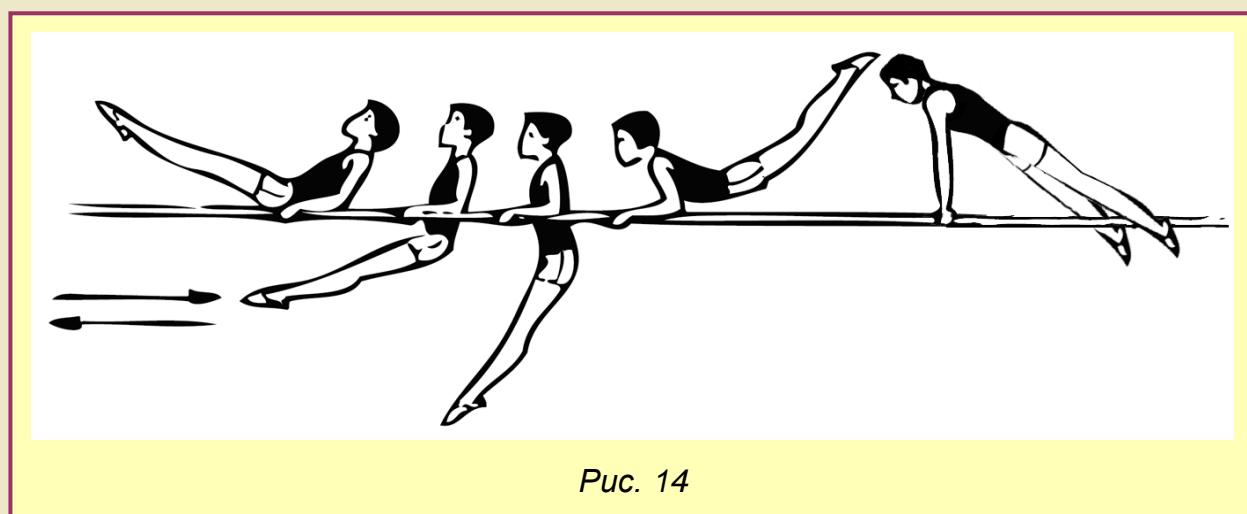
**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
2. Виконання вправи на кінцях жердин в зіскок.
3. Виконання вправи в мах вперед.
4. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор, мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись.

### **З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в упор лежачи**

**Техніка виконання.** Виконується з розмахування в упорі на передпліччях. Перед проходження вертикалі. Тулуб дещо згинається і випереджає ноги. За вертикаллю мах посилюється енергійним хлестовим рухом ніг. Наприкінці маху вперед, коли ноги піднялись вище жердин, слід відштовхнутись від жердин і розігнути руки з одночасним підніманням плечей у напрямку вперед – вгору, розвести ноги і м'яко прийняти положення упор лежачи ноги нарізно (рис. 14).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в упор лежачи ноги нарізно.

#### **Послідовність навчання**

1. Повторити техніку виконання вправ: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом назад в упор лежачи ноги нарізно. З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху вперед.
2. З вису на гімнастичній стінці зіскок махом вперед.
3. З розмахування в упорі на передпліччях махом вперед розвести ноги і прийняти положення упор лежачи позаду ноги нарізно.
4. З розмахування в упорі на передпліччях хлестовим рухом на маху вперед, натискаючи руками на жердини – «відірватись» від жердин.

5. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в упор лежачи ноги нарізно з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Для виконання вправи необхідна технічна підготовка (оволодіти подібними вправами на попередніх заняттях).
2. Необхідно розвивати силу верхнього плечового поясу.
3. Оволодіти своєчасним енергійним розгином у кульшових суглобах і хлестоподібним рухом.
4. Поєднати хлестоподібний рух з роботою плечей, рук.
5. З метою попередження отримання подряпин бажано надягати на жердини поролонові накладки, чи обмотувати руки еластичними бинтами.

### Типові помилки

1. Низьке розмахування.
2. Неповне розгинання рук при підйомі.
3. При виконанні підйому, руки ковзають назад по жердинах.
4. Підйом виконується в напрямку вперед а не вперед-вгору.
5. Несвоєчасне поєднання хлестоподібного руху з роботою плечей, рук.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, підштовхуючи під стегно.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в упор лежачи ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

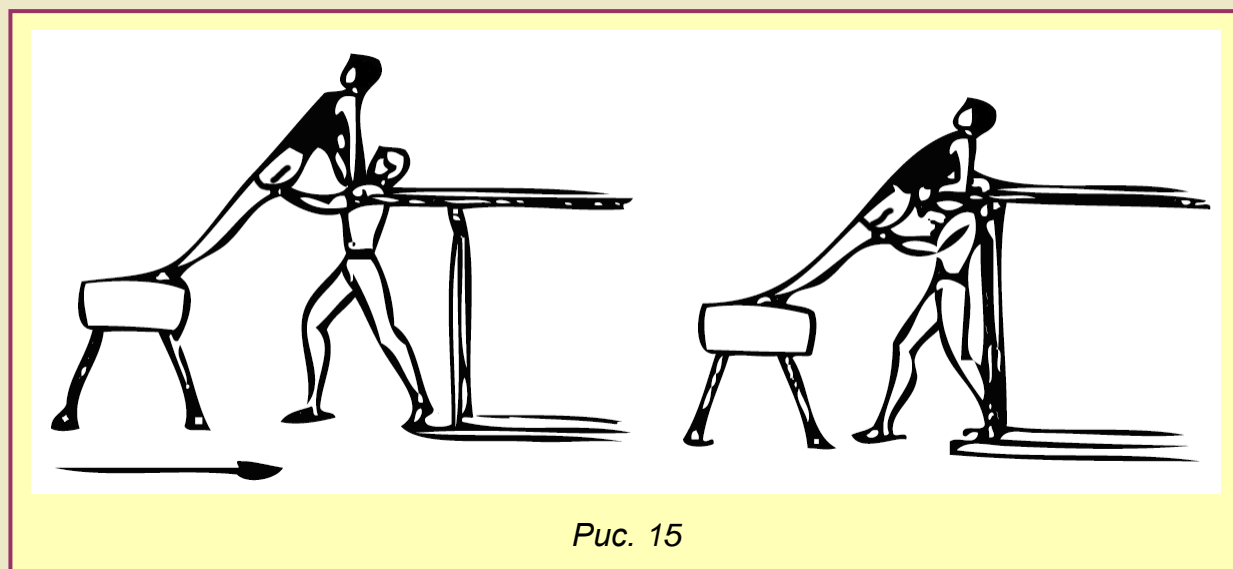
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в упор лежачи ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
2. Виконання вправи на кінцях жердин в зіскок.
3. Виконання вправи в мах.
4. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно – перекид вперед в сід ноги нарізно – з'єднуючи ноги зігнути руки і махом назад упор лежачи – мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись.

### **З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно**

**Техніка виконання.** З розмахування в упорі на передпліччях, проходячи вертикаль, енергійним махом вперед, злегка згинаючись в кульшових суглобах, різко розігнутись, коли носки ніг будуть на рівні жердин, і з одночасним розгинанням рук розвести ноги і перейти в сід ноги нарізно (рис. 15).





**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно.

### Послідовність навчання

1. З упору сидячи позаду спиною до гімнастичної лави руки зігнуті. Перейти в упор лежачи позаду (повторити 2-3 рази).
2. З розмахування в упорі на передпліччях на маху вперед, коли носки дійдуть до рівня жердин, призупинити рух ніг і розігнутись в кульшових суглобах.
3. З упору на передпліччях з опорою ногами на козел. Перехід в упор лежачи (рис. 15).
4. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. При підйомі ноги знаходяться вище жердин.
3. Вправа потребує загальної фізичної підготовки, технічної підготовки.

### Типові помилки

1. На маху вперед носки ніг проходять рівень жердин і не відбувається розгинання в кульшових суглобах.
2. На маху вперед зменшується кут між плечем і передпліччям
3. Розгинання рук і перехід в упор відбувається після того, як ноги покладені на жердини, а не навпаки.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою тримати за плече, другою за пояс.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних прав підготовчі частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. З розмахування в упорі на передпліччях на кінцях жердин – зіскок махом вперед.
2. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно – махом назад упор сидячи позаду – махом вперед сід на стегні – зіскок прогнувшись.

### **З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в упор лежачи позаду**

**Техніка виконання.** На маху назад, коли тулуб і ноги піднімуться вище жердин, слід округлити спину і злегка зігнутися. По ходу маху вперед дещо раніше, ніж ноги досягнуть рівня жердин, пригальмувати рух ніг, різко розігнутися в кульшових суглобах і виконати енергійний ривок грудьми. Відштовхуючись плечима від жердин, натискаючи руками на жердини, перейти в упор і, розводячи ноги, прийняти положення упор лежачи позаду ноги нарізно (рис. 16).

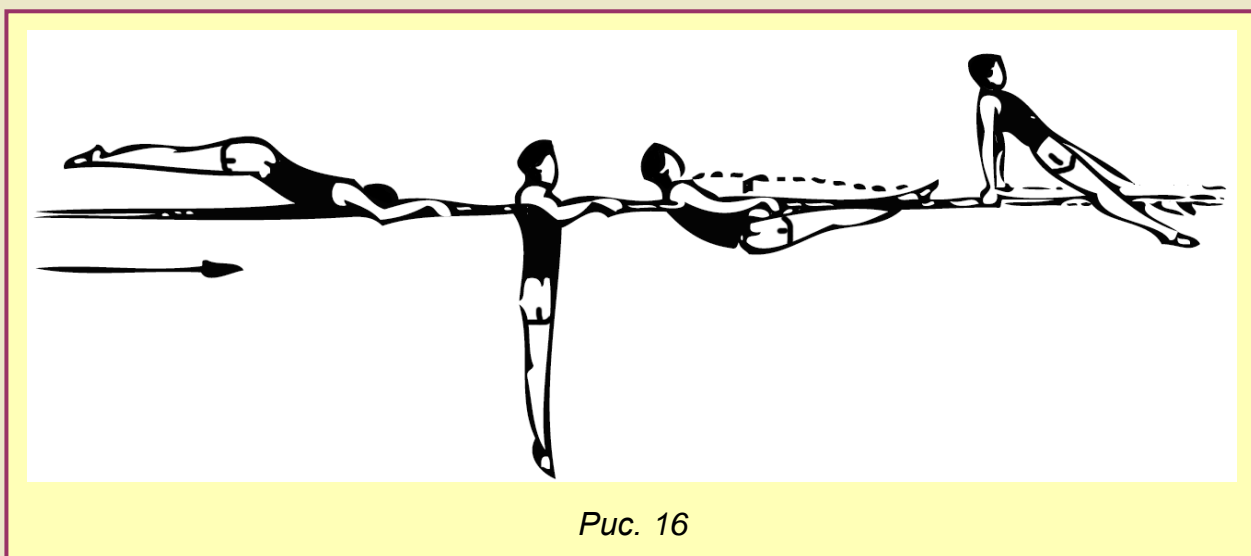


Рис. 16

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в упор лежачи позаду ноги нарізно.

#### **Послідовність навчання**

1. Повторити техніку виконання вправ: з розмахування в упорі на передпліччях підйом махом вперед в сід ноги нарізно. З розмахування в упорі згинання і розгинання рук на маху вперед.
2. З вису на гімнастичній стінці зіскок махом вперед.
3. З розмахування в упорі на руках махом вперед дещо раніше, ніж ноги досягнуть рівня жердин, пригальмувати рух ніг, різко розігнутися в кульшових суглобах і виконати енергійний ривок грудьми, відштов-

хуючись плечима від жердин, натискуючи руками на жердини – «відірватись» від жердин.

4. З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в упор лежачи позаду ноги нарізно з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Для виконання вправи необхідна технічна підготовка (оволодіти подібними вправами на попередніх заняттях).
2. Необхідно розвивати силу верхнього плечового поясу.
3. Оволодіти своєчасним енергійним розгином у кульшових суглобах.
4. Поєднати розгин з роботою плечей, рук.
5. На жердини з метою попередження отримання спадин бажано надягати на жердини поролонові прокладки, чи обмотувати руки еластичними бинтами.

### Типові помилки

1. Відсутнє гальмування ніг на рівні жердин і розгинання в кульшових суглобах.
2. Пізні гальмування ніг, коли ноги вже вище жердин.
3. Провисання плечей в упорі на руках.
4. Несвоєчасне поєднання розгину з роботою плечей, рук.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, підштовхуючи під таз чи попереk.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в упор лежачи позаду ноги нарізно.

### Методичні вказівки.

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили верхнього плечового поясу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи: з розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в упор лежачи позаду ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Виконання вправи на кінцях жердин в зіскок.
2. Виконання вправи з розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в мах.
3. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в сід ноги нарізно – перекид вперед в сід ноги нарізно – з'єднуючи ноги зігнути руки і махом назад упор лежачи – мах вперед і махом назад зіскок прогнувшись.

### *З упору зігнувшись на руках підйом розгином в сід ноги нарізно*

**Техніка виконання.** З розмахування в упорі на руках махом вперед прийняти положення близьке до стійки на лопатках. Потім зігнути-ся, наближуючи ноги до грудей, і, злегка опускаючи таз, прийняти положення упору зігнувшись на руках (при цьому таз повинен знаходитись вище жердин), потім, не припиняючи рух, розігнутись в кульшових суглобах, спрямовуючи ноги і таз вгору-вперед (рис. 17).

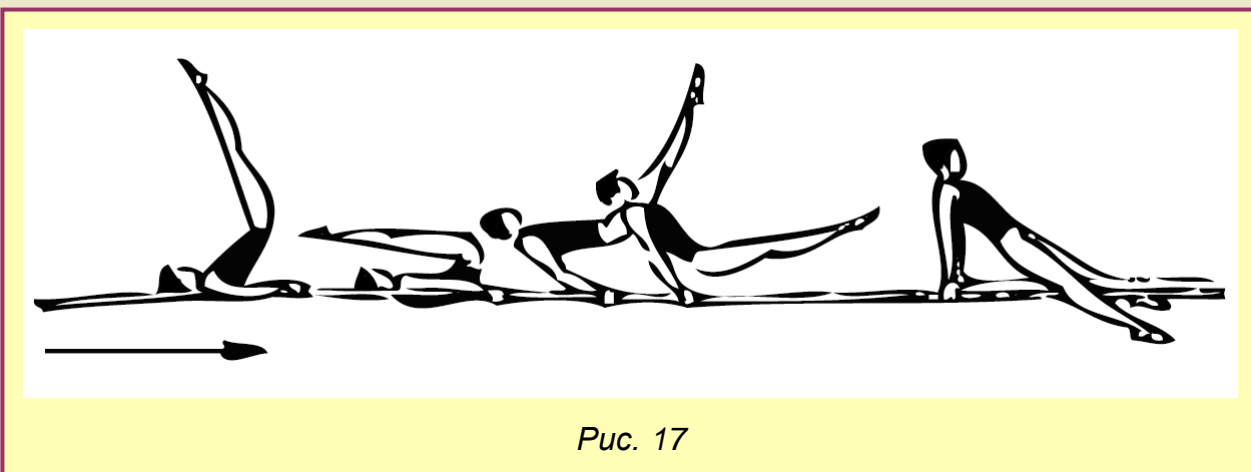


Рис. 17

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому розгином в сід ноги нарізно з упору зігнувшись на руках.

### Послідовність навчання

1. З упору зігнувшись на маті розгинання тіла в близьке до стійки на лопатках положення и повернення у в.п.
2. З упору на руках на брусах силою чи махом піднімання зігнутих чи прямих ніг в упор зігнувшись на руках з допомогою без допомоги. (рис. 18).
3. З положення сиду на гімнастичному маті перекатом назад прийняти положення, близьке до стійки на лопатках, згинаючись в кульшових суглобах, перейти в упор зігнувшись, опускаючи таз до рівня матів, короткочасним і енергійним рухом ніг вперед-вгору, відштовхуючись руками від мату, зробити перекаат в положення сиду ноги нарізно.
4. З розмахування в упорі на руках махом вперед упор зігнувшись з допомогою без допомоги.
5. З розмахування в упорі на руках махом вперед упор зігнувшись і підйом розгином в сід ноги нарізно з допомогою без допомоги.

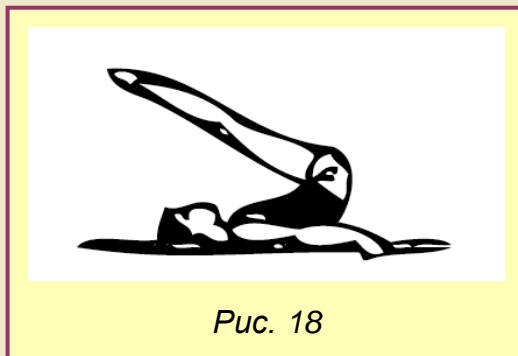


Рис. 18

### Методичні вказівки

1. Вправа потребує технічної і психологічної готовності, загальної фізичної підготовки.
2. Розгин треба виконувати швидко і коротким рухом ніг, що забезпечує відрив тулуба і плечей від жердин.
3. Перед вивченням вправи, для зацікавленості учнів і перевірки готовності до виконання, запропонувати учням виконати наступну вправу на акробатичній доріжці: в.п. лежачи на спині, руки в положенні «міст». Зігнутись і енергійно розгинаючись і відштовхуючись руками встати на ноги.

### Типові помилки

1. В упорі зігнувшись таз знаходиться на рівні жердин чи нижче.
2. Голова відкинута назад.
3. Ноги розгинаються не вгору-вперед, а вперед.
4. Згинання ніг в колінах.
5. Надто сильне згинання в кульшових суглобах в упорі зігнувшись.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, одною рукою під спину, другою під таз.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання підйому розгином в сід ноги нарізно з упору зігнувшись на руках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних, підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Виконати вправу декілька разів підряд.

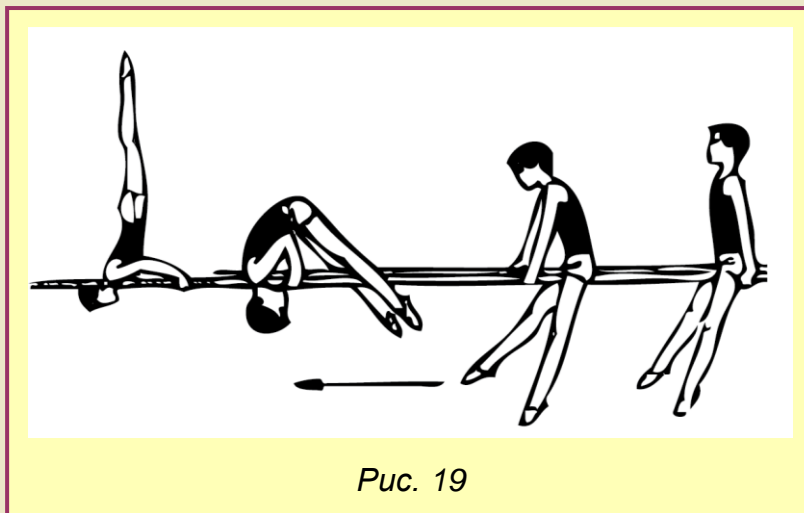
**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання підйому розгином в сід ноги нарізно з упору зігнувшись на руках.

### Методичні вказівки

1. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом розгином в сід ноги нарізно – стійка на плечах – опускання у в.п. – перекид вперед в сід ноги нарізно – з'єднуючи ноги мах назад і махом вперед зіскок.

### **З положення сидячи ноги нарізно стійка на плечах силою**

**Техніка виконання.** З положення сидячи ноги нарізно перехватом рук вперед ближче до стегон, нахилитись вперед і згинаючи руки, силою підняти таз, поставити плечі на жердини, лікті розвести в сторони. Підтягуючи ноги до жердин, перевести в вертикальне положення тулуб, після чого розігнутись в кульшових суглобах і виконати стійку на плечах, дивитись в підлогу (рис. 19).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на плечах з положення сидячи ноги нарізно .

#### **Послідовність навчання**

1. Повторити: стійку на голові і руках.
2. Повторити: з положення сидячи ноги нарізно перекид вперед в сід ноги нарізно.
3. Стійка на плечах на двох гімнастичних лавах (паралельно одна одній на відстані 20-30 см).
4. Стійка на плечах на брусах з положення упор присівши з допомогою без допомоги.
5. Стійка на плечах з положення сидячи ноги нарізно згинаючи ноги з допомогою без допомоги.
6. З положення сидячи ноги нарізно стійка на плечах силою з допомогою, без допомоги.



### Методичні вказівки

1. Якщо учень не виконує стійку на голові і руках, перекид вперед в сід ноги нарізно (бруси), то приступати до вивчення стійки на плечах недоцільно.
2. Виконуючи вправу на жердині (гімнастичній лаві) для страховки покласти мат.
3. Вправа нескладна, для учнів, що мають достатню фізичну та технічну підготовку.
4. На етапі вивчення при потребі учень може згинати ноги і відштовхуватись ногами від жердин.
5. Забезпечити страховку, щоб уникнути падіння.

### Типові помилки

1. Лікті не розведені і учень провалюється плечима між жердинами.
2. Розгинання в кульшових суглобах починається до постановки тулуба у вертикальне положення.
3. Голова не нахилена назад і учень втрачає рівновагу.
4. Учень утримує стійку не дійшовши до вертикал, що значно ускладнює виконання.
5. Занадто прогнуте чи зігнуте тіло в положенні стійки.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під груди.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання стійки на плечах з положення сидячи ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили м'язів спини, черевного пресу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання стійки на плечах з положення сидячи ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
  - виконання вправи декілька разів підряд.
  - виконання вправи з кута, з розмахування.
2. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в сід ноги нарізно – стійка на плечах – опускання у в.п. – перекид вперед в сід ноги нарізно – з'єднуючи ноги мах назад, мах вперед і махом назад зіскок.

### З кута стійка на плечах

**Техніка виконання.** З положення кут в упорі, піднімаючи таз і нахиляючись згинаємо руки, ставим плечі на жердини (лікть розвести в сторони) і силою переводимо тіло у вертикальне положення, виконати стійку на плечах.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на плечах з положення кут в упорі .

### Послідовність навчання

1. Повторити: стійку на голові і руках.
2. Повторити: з положення сидячи ноги нарізно перекид вперед в сід ноги нарізно.
3. З положення сидячи ноги нарізно перекид вперед в сід ноги нарізно кутом.
4. Стійка на плечах на двох гімнастичних лавах з положення упор кутом згинаючи ноги з допомогою, без допомоги.
5. Стійка на плечах на брусах з положення упор кутом з допомогою, без допомоги.
6. Стійка на плечах з положення упор кутом з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Якщо учень не виконує стійку на голові і руках, перекид вперед в сід ноги нарізно (бруси), то приступати до вивчення стійки на плечах недоцільно.
2. Якщо учень не утримує кут, він не виконає вправу.
3. Виконуючи вправу на жердині (гімнастичній лаві), для страховки покласти мат.
4. Вправа нескладна, для учнів, що мають достатню фізичну та технічну підготовку.
5. Забезпечити страховку, щоб уникнути падіння.

### Типові помилки

1. Учень не утримує кут
2. Лікті нерозведені і учень провалюється плечима між жердинами.
3. Розгинання в кульшових суглобах починається до постановки тулуба в вертикальне положення.
4. Голова не нахилена назад і учень втрачає рівновагу.
5. Учень утримує стійку не дійшовши до вертикалі, що значно ускладнює виконання.
6. Занадто прогнуте чи зігнуте тіло в положенні стійки.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, одною рукою підтримувати під спину, другою – під груди.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання стійки на плечах з положення кут.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили м'язів спини, черевного пресу.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання стійки на плечах з положення упор кутом.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.  
– виконання вправи декілька разів підряд.
2. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад – кут – стійка на плечах – опускання у сід ноги нарізно. – перекид вперед в сід ноги нарізно – з'єднуючи ноги мах назад, мах вперед і махом назад зіскок.

### З розмахування махом назад стійка на плечах

**Техніка виконання.** З розмахування в упорі, наприкінці маху назад згинаємо руки, ставимо плечі на жердини (лікть розвести в сторони) і, не припиняючи мах, доводимо тіло у вертикальне положення, виконуємо стійку на плечах.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на плечах з розмахування.

### Послідовність навчання

1. Розмахування в упорі.
2. З розмахування в упорі стійка на плечах з допомогою.
3. З розмахування в упорі стійка на плечах без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа нескладна, для учнів, що мають достатню фізичну та технічну підготовку.
2. Забезпечити страховку, щоб уникнути падіння.

### Типові помилки

1. Слабкий мах.
2. Занадто сильний мах.
3. Незлагодженність дій між частинами тіла.
4. Невчасна постановка плечей.
5. Помилки при виконанні стійки на плечах

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою підтримувати під спину, другою – під груди.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання стійки на плечах з розмахування положення кут.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток сили м'язів спини, черевного пресу.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання стійки на плечах з розмахування в упорі.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Виконання вправи декілька разів підряд.
2. Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом махом назад і мах вперед, махом назад стійка на плечах – опускання мах вперед і махом назад зіскок.

### З сиду ноги нарізно перекид вперед в сід ноги нарізно

**Техніка виконання.** Для виконання перекиду вперед з сиду ноги нарізно треба перехопитись руками вперед впритул до стегон, потім, згинаючись і піднімаючи таз, лікті широко розвести в сторони, плечі поставити ближче до кистей, голову нахилити вперед і, не відпускаючи рук, почати виконувати перекид. Врівноваживши тіло в положенні упору зігнувшись і з'єднавши ноги, перехопитись руками вперед і після активного руху ногами вперед завершити перекид в сід ноги нарізно (рис. 20).

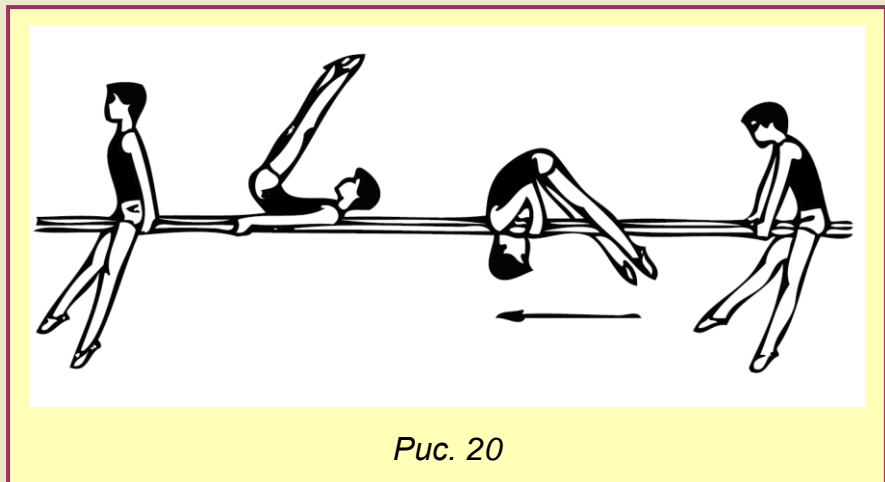


Рис. 20

чи таз, лікті широко розвести в сторони, плечі поставити ближче до кистей, голову нахилити вперед і, не відпускаючи рук, почати виконувати перекид. Врівноваживши тіло в положенні упору зігнувшись і з'єднавши ноги, перехопитись руками вперед і після активного руху ногами вперед завершити перекид в сід ноги нарізно (рис. 20).

### Послідовність навчання

1. З упору ноги нарізно на підлозі перекид вперед в сід ноги нарізно на маті з допомогою, без допомоги.
2. З упору ноги нарізно сидячи між двома гімнастичними лавами перекид вперед в сід ноги нарізно з допомогою, без допомоги .
3. З сиду ноги нарізно зігнути руки і поставити плечі на жердини повернутись у В.п.
4. Перекид вперед в сід ноги нарізно з допомогою.
5. Перекид вперед в сід ноги нарізно без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Особливу увагу звертати на правильне вихідне положення перед початком виконання (широко розведені ноги, кисті впритул до стегон).
2. Чітке фіксування вихідного і кінцевого положень.
3. При виконанні перекиду не зупинятись, зберігати плавність.
4. Якщо дитина з грубими помилками виконує перекид вперед на підлозі, то їй недоцільно виконувати цю вправу на брусах.

5. Для успішного оволодіння вправою насамперед потрібна технічна підготовка.

### Типові помилки

1. Неправильна постановка кистей на жердини, далеко від стегон, що приводить до ще дальшої постановки плечей, що значно ускладнює, а то і унеможлиблює подальше виконання перекиду.
2. Неправильна постановка плечей на жердини, лікті не розведені, а притиснуті до тулуба, що приводить до провалювання між жердинами.
3. Відсутнє чи погане групування. Замість згинання в кульшових суглобах учень розрівнюється.
4. В другій частині виконання перекиду, відбувається не перекид, а падіння на жердини.
5. В другій частині виконання перекиду, відбувається «провалювання тазу» між жердинами, внаслідок недостатнього розведення ніг і запізного вирівнювання рук і підйому тулуба.
6. Зігнуті кінцівки, ненатягнуті носки.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, поставити одну ногу під бруса, підтримувати двома руками під спину і таз.

## ЗІСКОКИ

### З розмахування в упорі зіскок махом назад

**Техніка виконання.** Проходячи махом назад вертикаль, енергійно розігнутись в кульшових суглобах і спрямувати ноги назад-вгору і в сторону зіскоку. В кінці маху, «загальмувавши» рух ніг, злегка прогнутись і вивести тіло з середини брусів, швидко переставити руку з дальньої жердини на жердину, через яку виконується зіскок, а другу руку (однойменну зіскоку) відвести в сторону (рис. 21).

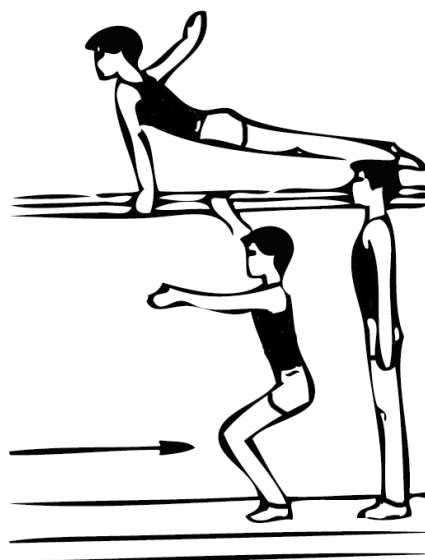


Рис. 21

### Послідовність навчання

1. Розмахування в упорі з поступовим збільшенням амплітуди махів і зіскок махом назад в середину брусів.
2. Розмахування в упорі з розведенням ніг на маху назад і їх зведенням перед махом вперед, зіскок махом назад всередину брусів.
3. З упору лежачи ноги на гімнастичній лаві поставити праву руку перед лівою і, опираючись на праву руку, ліву підняти в сторону (при зіскоку вліво).
4. З розмахування на кінцях жердин зіскок махом назад.
5. Те ж саме, але зі зміщенням тіла в сторону зіскоку з перехватом рук.
6. Те ж саме, але в середині брусів.

### Методичні вказівки

1. Особливу увагу звертати на правильне положення частин тіла, тіло рівне, голова прямо, рівні ноги, відтягнуті носки.



2. При виконанні приземлення зберігаються всі фази, як і при інших зісках.
3. На етапі вивчення триматись за жердину до повного приземлення.
4. Для успішного оволодіння вправою потрібна психологічна підготовка (сміливість).

### Типові помилки

1. Низький мах назад і згинання ніг в колінах.
2. Раннє виконання зіскоку.
3. Зіскок виконується одночасно з поштовхом рук.
4. Зміщення тіла виконується не в сторону, а назад в сторону.
5. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку біля опорної руки, однією рукою захватити ближню руку біля плеча, а другою – по ходу руху маху назад – підштовхнути під стегна (рис. 22).

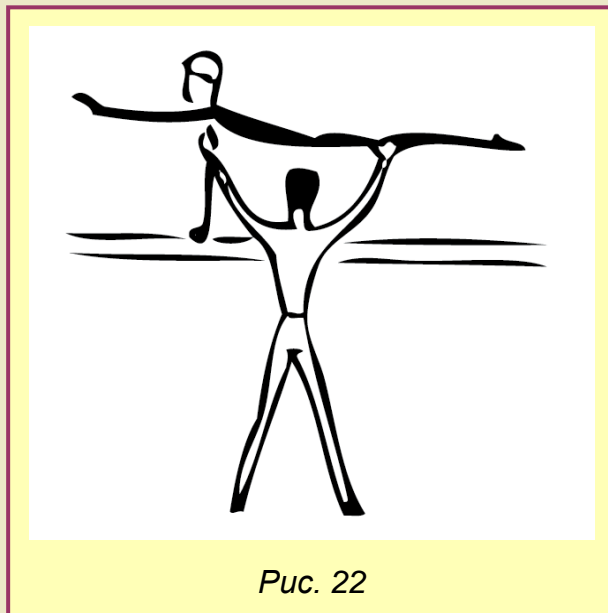


Рис. 22

## **Зіскок махом вперед «кутом»**

**Техніка виконання.** З початком маху вперед злегка прогнутись і, проходячи вертикаль, зробити енергійний рух ногами вперед-вверх і вліво (право). Не очікуючи закінчення маху, швидко розігнутись (гальмуючи рух стоп і направляючи таз вперед), одночасно взятися правою (лівою) рукою за жердину, через яку виконується зіскок, а ліву (праву) відвести в сторону (рис. 23).

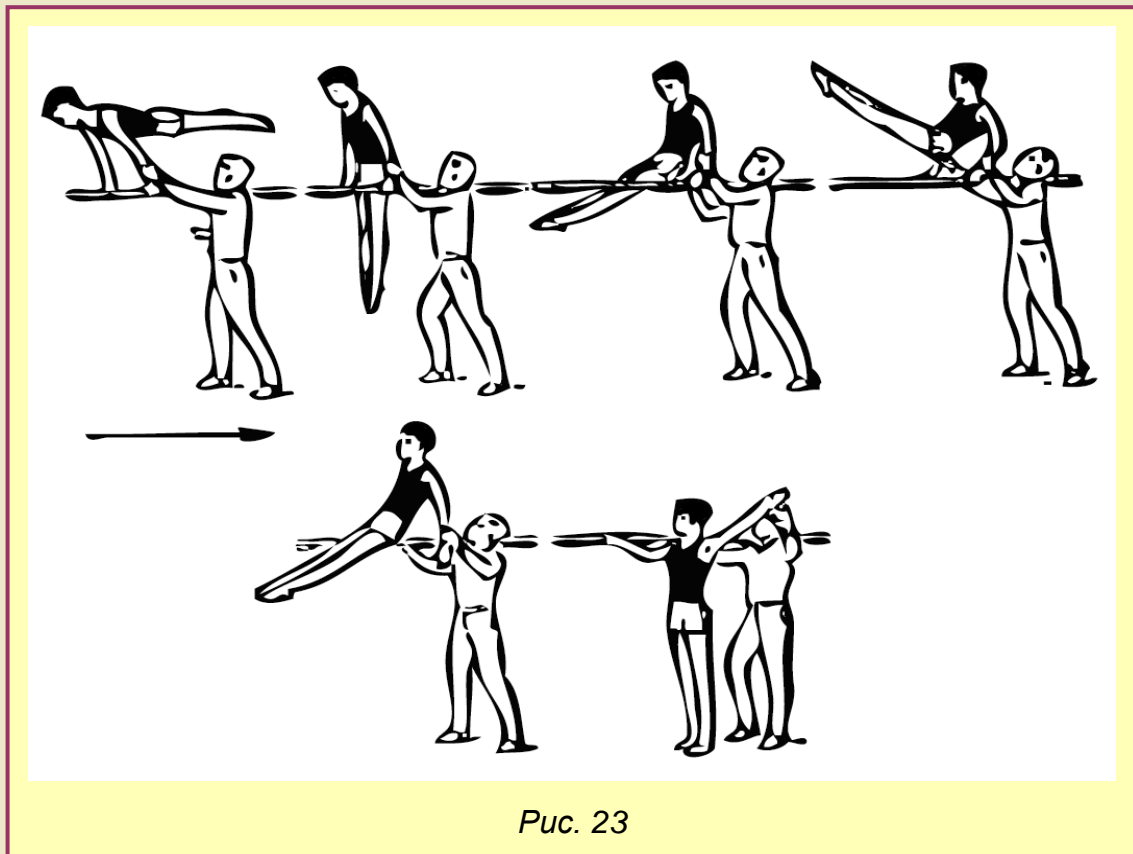


Рис. 23

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання зіскоку махом вперед «кутом».

### **Послідовність навчання**

1. Зіскок зі зміщення в сторону з положення вис спиною до стінки на гімнастичній драбині.
2. З упору махом вперед сид на правому стегні, ліву руку в сторону, правою перехопитись за ближню жердину і зіскок вліво.
3. З розмахування в упорі зіскок махом вперед.

### Методичні вказівки

1. Вправа технічно не складна, для виконання більшою мірою потрібна психологічна готовність (сміливість).
2. Запропонувати учням виконати зіскок без підвідних вправ, щоб набути психологічної впевненості, а в подальшому працювати над технікою.

### Типові помилки

1. Пізній перехват рукою.
2. Перехват і зіскок виконується з просуванням вперед.
3. Низьке положення тазу під час зіскоку.
4. Відсутнє чітке положення «кута».
5. Типові помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку і позаду від учня з тієї сторони, в яку виконується зіскок. Рукою, що знаходиться ближче, підтримувати за тулуб, а другою – за руку.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання зіскоку махом вперед «кутом».

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання імітаційних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Поступово збільшувати амплітуду розмахування.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання вправи: з положення сидячи ноги нарізно стійка на плечах силою.

### Методичні вказівки

Виконання вправи у складі комбінації. З розмахування в упорі на руках підйом махом вперед в сід ноги нарізно – стійка на плечах – опускання у в.п. – перекид вперед в сід ноги нарізно – з'єднуючи ноги мах назад і махом вперед зіскок.

# ВПРАВИ НА КІЛЬЦЯХ

**Вправи на кільцях** – один з видів гімнастичного багатоборства. Конструкція приладу дає змогу виконувати махові і силові вправи як у висі, так і в упорі. На відміну від перекладини і брусів, на яких при виконанні махів загальний центр ваги тіла й окремі точки тіла здійснюють маятниковоподібні коливання, на кільцях окремі точки тіла описують криві параболічної форми, а загальний центр ваги тіла переміщується поблизу вертикалі, що проходить через точки підвісу кілець. Внаслідок цього найбільше навантаження на кисті при роботі на кільцях припадає в момент проходження тілом вертикалі. Сила для утримання на приладі значно більша, ніж та, яка потрібна для виконання махів на перекладині, а тому й можливість зриву більша. Щоб уникнути травм, перед заняттям на кільцях треба добре розім'яти м'язи і сухожилки плечових суглобів, старанно перевірити справність кілець, тросів і в цілому підвісної конструкції, покласти потрібну кількість матів.

## ВИСИ

### *Вис зігнувшись*

**Техніка виконання.** Положення гімнаста на приладі, при якому тіло зігнуте в кульшових суглобах, а підняті вгору-вперед ноги перебувають над тулубом. Це простий елемент, але він зустрічається в комбінаціях усіх розрядів і є перехідним від однієї вправи до іншої. Вис зігнувшись можна виконувати з різних вихідних положень.

### *Вис зігнувшись поштовхом двома*

**Техніка виконання.** З вису стоячи на зігнутих руках відштовхуючись ногами і згинаючи руки, підняти таз, нахилитися назад, розігнути руки і зайняти положення вису зігнувшись.

## Послідовність навчання

1. Імітація вису зігнувшись і положенні лежачи на спині.
2. Виконання вису зігнувшись на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вису зігнувшись на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вправа потребує достатньої гнучкості у поперековому відділі хребта та колін (для покращення гнучкості виконувати нахили вперед з положення сидячи, стоячи).
2. Низькі кільця – від рівня плечей – вниз (упор стоячи).
3. Середні кільця – від плечей в гору (вис стоячи).
4. Високі кільця – положення вису.

## Типові помилки

1. Зігнуті руки.
2. Зігнуті коліна, невідтягнуті носки.
3. Голова закинута назад (до грудей).
4. Високо піднятий таз, ноги нижче рівня тазу (таз з ногами утворюють рівну лінію).
5. Низько піднятий таз, ноги вище рівня тазу (таз з ногами утворюють рівну лінію).
6. Грудна клітка та ділянка лоба не максимально наближені до ніг.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку (обличчям до спини), однією рукою під голову, спину, другою за ногу з гори (наближуємо голову до ніг).

## Вис зігнувшись силою

**Техніка виконання.** Підтягнувшись на руках (плечі на рівні кілець) і згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги, голову нахилити на груди. Після проходження носками лінії тросів повільно розігнути руки і прийти в положення вису зігнувшись.

## Послідовність навчання

1. Виконання вису зігнувшись на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вису зігнувшись на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вис силою зігнувшись вивчається після засвоєння попередньої вправи «вис зігнувшись поштовхом».
2. Перехід з положення вис у положення вис зігнувшись на етапі вивчення може відбуватися з зігнутими ногами, на етапі удосконалення виконувати з рівними.

## Типові помилки

1. Зігнуті руки.
2. Зігнуті коліна, не відтягнуті носки.
3. Голова закинута назад (до грудей).
4. Високо піднятий таз, ноги нижче рівня тазу (таз з ногами утворюють рівну лінію).
5. Низько піднятий таз, ноги вище рівня тазу (таз з ногами утворюють рівну лінію).
6. Грудна клітка та ділянка лоба не максимально наближені до ніг.

**Страховка і допомога.** Така ж сама, як і в описаній вище вправі.

## *Вис прогнувшись з вису зігнувшись*

**Техніка виконання.** З вису зігнувшись повільно розігнутись у кульшових суглобах, піднімаючи ноги вгору, голова на грудях. У вертикальному положенні голову нахилити назад, незначно прогнутися.

## Послідовність навчання

1. Виконати імітацію вису прогнувшись лежачи на животі на підлозі.
2. Виконати імітацію вису прогнувшись лежачи на животі на підлозі потім поворотом на спину імітацію вису зігнувшись.

3. Виконати вис прогнувшись, утримуючись зовнішніми краями стопи за троси (ноги нарізно).
4. Вис прогнувшись з допомогою, без допомоги.
5. Виконати вис прогнувшись і перейти у вис зігнувшись з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

Вправа поступово вивчається з початку на низьких кільцях, на середніх, на високих.

### Типові помилки

1. Помилки, які присутні при виконанні вису зігнувшись.
2. При виконанні вису прогнувшись:
3. Відсутній прогин у попереку.
4. Завеликий прогин у попереку.
5. Голова приведена до грудей.
6. Нестійке положення тіла при прийнятті положення.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, двома руками підтримувати за тулуб, чи однією за спину другою за стегно.

### Розмахування у висі

**Техніка виконання.** З вису зробити мах уперед, підіймаючи тулуб якнайвище, розігнутись у кульшових суглобах відвести руки назад і розвести, (наприкінці маху вперед тіло має досягти горизонтального положення) трохи зігнутись у кульшових суглобах, розгинаючись, виконати мах назад, руки розведені в сторони. Проходячи вертикаль, зробити хлестоподібний мах ногами назад-угору, (наприкінці маху назад тіло має досягти горизонтального положення).

### Послідовність навчання

1. Вивчити розмахування «вигинами» на перекладині.
2. Вивчити розмахування «вигинами» на кільцях з допомогою, без допомоги. Імітація кінцевого положення при маху вперед – лежачи на спині, голова приведена до грудей дивитись на пальці ніг, руки назад розведені.

3. Імітація кінцевого положення при маху назад – лежачи на животі, голова при піднята дивитись вперед, прогнутись, руки вперед розведені.
4. Виконати розмахування з поступовим збільшенням амплітуди, з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Уміння правильно виконувати розмахування є основою для виконання багатьох складних вправ на кільцях. Коли мах досягає великої амплітуди, виникає небезпека відриву. Щоб запобігти цьому, треба на початку маху назад округлити спину, голову нахилити на груди, плечима і тазом випередити рух ніг
2. Спочатку вивчається розмахування «вигинами», хлестоподібна робота ніг.
3. Вивчається положення і робота рук на масі вперед, назад. Потім поєднується робота всіх частин тіла поступово збільшуючи амплітуду розмахування.

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні «вигинів».
2. Відсутня чи слабка « хлестоподібна» робота ніг.
3. Неправильне положення голови на маху вперед, назад.
4. Неправильне положення і робота рук на маху вперед, назад.
5. Незлагоджена робота всіх частин тіла при розмахуванні.

**Страховка і допомога.** На етапі вивчення розмахування «вигинами». Стояти збоку, одна рука на спині друга – на стегнах. У подальшому збоку, напоготові, підказуючи.

### Розмахування у висі на зігнутих руках

**Техніка виконання.** Зігнути руки у ліктях і енергійним махом вперед почати виконувати розмахування, утримуючись у цьому положенні на протязі всього розмахування.

### Послідовність навчання

1. Вивчити положення вису на зігнутих руках.



2. Виконати розмахування у висі на зігнутих руках з поступовим збільшенням амплітуди, з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вис на зігнутих руках відрізняється від звичайного вису тим, що руки гімнаста зігнуті в ліктьових суглобах і тому кільця знаходяться на рівні плечей
2. Є два положення кілець.
3. Кільця притиснуті до грудей, кисті повернуті великими пальцями назовні.
4. Кільця розташовані паралельно.
5. Перше положення потребує меншої затрати сили для утримання вису на зігнутих руках. Техніка виконання вправи в основному та сама, що й при розмахуванні у висі, але оскільки амплітуда набагато менша, то рух у кульшових суглобах слід виконувати активніше.

### Типові помилки

1. Неповне згинання рук.
2. Недостатньо сили, щоб утримувати положення на протязі всього розмахування
3. На масі вперед голова відводиться назад.
4. Недостатня амплітуда руху.

**Страховка і допомога.** На етапі вивчення розмахування, стояти з боку одна рука на спині друга на стегнах. У подальшому стояти збоку, при потребі допомагати, підказувати.

### *Вис зігнувшись з розмахування у висі*

**Техніка виконання.** З розмахування у висі виконати енергійний мах вперед. У момент проходження горизонтального положення зігнутися в кульшових суглобах, послати ноги вперед-вгору і, одночасно натискуючи на кільця руками, прийти в положення вису зігнувшись.

### Послідовність навчання

1. Повторити вис зігнувшись.
2. Повторити розмахування у висі.

3. Виконати вис зігнувшись з розмахування у висі з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Амплітуду розмахування збільшувати поступово.

### **Типові помилки**

1. Помилки при розмахуванні.
2. Помилки при виконанні вису на зігнутих руках.
3. Раннє згинання у кульшових суглобах.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, допомогти однією рукою під спину, другою – під стегно.

### ***Вис зігнувшись з розмахування у висі на зігнутих руках***

**Техніка виконання.** Спосіб виконання аналогічний до описаного вище. Але одночасно з початком згинання в кульшових суглобах треба почати плавно розгинати руки, закінчивши переходом у положення вису зігнувшись.

### **Послідовність навчання**

1. Виконати розмахування у висі на зігнутих руках.
2. Повторити вис зігнувшись.
3. Виконати вис зігнувшись з розмахування на зігнутих руках з допомогою без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Вправа проста але потрібна достатня сила рук.

### **Типові помилки**

1. Помилки при розмахуванні у висі на зігнутих руках.
2. Помилки при виконанні вису зігнувшись.
3. Раннє розгинання рук.
4. Пізнє розгинання рук.
5. Неповне розгинання рук.
6. Незлагоджена робота всіх частин тіла.

**Страховка і допомога.** Така ж сама, що й при виконанні вису зігнувшись з розмахування у висі.

### **Вис прогнувшись з розмахування у висі**

**Техніка виконання.** У висі виконати енергійне розмахування. Махом вперед, коли пряме тіло досягає положення вище від горизонтального, нахилити голову назад, прогнутися, натискуючи на кільця руками зверху. Прийти в положення вису прогнувшись.

### **Послідовність навчання**

1. Імітація вису прогнувшись у положенні лежачи на животі.
2. Виконання вису прогнувшись на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вису прогнувшись на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
4. Виконання вису прогнувшись на високих кільцях з розмахування з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа вивчається на кільцях різної висоти з поступовим її збільшенням.
2. На етапі розучування рекомендується утримуватись ногами за триси, при виконанні вису прогнувшись.

### **Типові помилки**

1. Раннє виконання вису зігнувшись.
2. Слабке розмахування.
3. Відсутній прогин у попереку.
4. Завеликий прогин у попереку.
5. Голова приведена до грудей.
6. Нестійке положення тіла при прийнятті положення.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, допомогти однією рукою за плече, другою – під спину.

### ***Вис прогнувшись з розмахування у висі на зігнутих руках***

**Техніка виконання.** З вису на зігнутих руках енергійний мах вперед. Досягнувши горизонтального положення, прогнутися, нахилитись головою і плечима назад, розігнути руки і закінчити вправу.

### ***Вис на зігнутих руках махом назад***

**Техніка виконання.** З вису енергійний мах назад. Не доходячи до крайньої точки назад, швидко зігнути руки в ліктьових суглобах. Прийти в положення вису на зігнутих руках. У крайній точці маху назад тіло повинно бути в трохи прогнутому положенні.

### ***Вис на зігнутих руках махом дугою з вису зігнувшись***

**Техніка виконання.** З вису зігнувшись, швидко розгинаючись, трохи підняти таз угору, послати ноги вперед-вгору і назад, одночасно згинаючи руки в ліктьових суглобах, перейти у вис на зігнутих руках.

### ***З вису на зігнутих руках махом уперед вис***

**Техніка виконання.** З вису на зігнутих руках зробити мах, у крайній точці маху вперед розігнути руки.

### ***З вису на зігнутих руках махом назад вис***

**Техніка виконання.** З вису на зігнутих Руках мах назад, у крайній точці маху розігнути руки, прогнутися.

**Страховка і допомога.** Така ж сама, як і під час розмахування.

### **З розмахування у висі викрут вперед**

**Техніка виконання.** Викрут виконують у крайній точці маху назад, коли тіло перебуває в горизонтальному положенні, у цей час розвести руки в сторони. Повертаючи кільця всередину, розслабити м'язи плечових суглобів, нахилити голову на груди і, згинаючись у кульшових суглобах, підняти таз і зробити викрут.

#### **Послідовність навчання**

1. З положення руки вгору, кисті стиснуті в кулак, розводячи руки в сторони, повернути кисті всередину і нахилитися вперед руки назад (імітуючи викрут).
2. Виконання цієї вправи на низьких кільцях з вису стоячи.
3. Виконання цієї вправи на низьких кільцях поштовхом ніг з переходом у вис зігнувшись.
4. Виконання вправи на високих кільцях з допомогою і без допомоги.

#### **Методичні вказівки**

1. Вправа вивчається на кільцях різної висоти з поступовим її збільшенням. Вправа технічно не складна, але потребує певної рішучості та сміливості.
2. Перед виконанням вправи підготувати плечові суглоби до навантажень.
3. Висота розмахування повинна бути достатньою для виконання вправи.

#### **Типові помилки**

1. Недостатнє розмахування.
2. Раннє виконання викруту.
3. Недостатнє розведення рук і натискання на кільця.
4. Голова не приводиться до грудей.
5. Не злагодженість дій частинами тіла.

**Страховка і допомога** .Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під груди, другою — під стегно, полегшуючи виконання викруту.

## **Викрут назад з вису зігнувшись**

**Техніка виконання.** З вису зігнувшись, енергійно розігнутись, натискаючи на кільця у напрямку назад-вгору, перевести руки у положення вгору-назовні, дивитись на руки.

### **Послідовність навчання**

1. Повторити вис зігнувшись.
2. Повторити «викрут вперед махом назад».
3. Виконання викруту назад з вису зігнувшись на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
4. Виконання викруту назад з вису зігнувшись на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
5. Виконання викруту назад з вису зігнувшись на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа виконується на кільцях з поступовим збільшенням висоти.
2. При виконанні вправи, на низьких і середніх кільцях, доцільно виконувати «викрут» на гірку матів.
3. Слід мати на увазі, що техніка виконання викруту з вису зігнувшись ускладнюється, порівнянно з розмахування.
4. Не виключено, що мах може бути занадто великим, внаслідок чого бувають зриви з приладу.
5. Щоб запобігти великому маху, слід починати з руху тазом донизу з поступовим розгинанням і обов'язково на прямих руках.

### **Типові помилки**

1. Неправильний кут при розгинанні, чи занадто великий чи малий.
2. Млявий розгин.
3. Несвоєчасна, слабка робота рук.
4. Незлагоджена робота частин тіла, а саме «розгин», руки, голова.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під груди, другою – під стегно, полегшуючи виконання викруту.

# УПОРИ

## *Наскок в упор на низьких кільцях*

**Техніка виконання.** З вихідного положення – вис стоячи, руки вперед – вгору – назовні. Поштовхом натискаючи на кільця перейти в положення упору.

## **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.

## **Методичні вказівки**

1. Наскок в упор можна виконати двома способами: зігнутими або прямими руками.
2. Перехід з вису стоячи в упор, відбувається з поступовим збільшенням висоти.
3. Наскок на прямі руки відбувається за рахунок енергійного відштовхування і своєчасною, активною роботою рук у напрямку до низу – назовні.
4. Наскок на зігнуті руки відбувається за рахунок поштовху ногами і переходом рук з положення вису в положення упору на зігнутих руках, з наступним розгинанням в упор. Цей спосіб є більш силовим.
5. Облегшити виконання вправи, можна полегшати використавши місток.

## **Типові помилки**

1. Слабкий поштовх ногами.
2. Неправильне вихідне положення.
3. Слабка робота рук.
4. Невірний кут при відштовхуванні.
5. Слабка фіксація упору.

**Страховка і допомога.** Стояти позаду, підтримуючи і допомагаючи хватом за бічні поверхні стегон.

## **Кут в упорі**

**Техніка виконання.** В упорі, притримуючи кільця прямими руками біля стегон, прогнутися, підняти прямі ноги вперед до горизонтального положення, одночасно злегка розвертаючи і відводячи кільця назовні, утримати положення кута 2-3 с.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа силова, тому потребує гарно розвинених м'язів черевного пресу.
2. Спочатку вправу «кут», треба навчитись виконувати на статичному приладі (перекладина, бруса, стінка, лава), а лише потім на кільцях, після вивчення «упору».

### **Типові помилки**

1. Ноги нижче горизонтального рівня.
2. Зігнуті коліна, ненатягнуті носки ніг.
3. Голова приведена до грудей, чи навпаки запрокинута.
4. Нестійкий «упор», слабкі м'язи живота.
5. Кисті не розвернуті назовні

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією за спину, іншою під стегно.

## **З упору спад назад у вис зігнувшись**

**Техніка виконання.** В упорі мах вперед. Після проходження ногами вертикалі розвести кільця вперед-встори, згинаючись і піднімаючи таз вгору, виконати спад спиною назад-донизу. Під час спаду голову нахилити на груди, м'язи плечового поясу напружити.



### Послідовність навчання

1. Виконання вправи на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Перед виконанням вправи «спад», необхідно вивчити вправу «опускання».
2. Вправа виконується на кільцях з поступовим збільшенням висоти.
3. При необхідності. на етапі початкового розучування, вправу виконують на гірку матів.

### Типові помилки

1. Раннє виконання «спаду».
2. Різке і швидке виконання спаду.
3. Неприємні і больові відчуття, при виконанні.
4. Невірний, вертикальний напрямок руху, при виконанні «спаду».
5. Помилки, що допускаються, при виконанні вису зігнувшись.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, двома руками підтримати під спину в момент спаду.

### *З упору опускання вперед у вис зігнувшись*

**Техніка виконання.** В упорі, згинаючи руки, повернути назвні кільця. Нахилиючи голову вперед, зігнутись у кульшових суглобах, злегка підняти таз і почати опускатися вперед. Під час опускання кільця притиснути до тазу. Після проходження тазом верхньої точки, повільно розгинаючи руки, прийти в положення вису зігнувшись.

### Послідовність навчання

1. Виконання вправи на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вправа виконується на кільцях з поступовим збільшенням висоти.
2. При необхідності. на етапі початкового розучування, вправу виконують на гірку матів.

## Типові помилки

1. Раннє виконання «опускання».
2. Різке і швидке виконання.
3. Не приводиться підборіддя до грудей.
4. Непритиснуті кільця до тазу.
5. Неповернуті назовні кільця.
6. Неприємні і больові відчуття, при виконанні.
7. Невірний, вертикальний напрямок руху, при виконанні «опускання».
8. Помилки, що допускаються, при виконанні вису зігнувшись, та упору.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під стегно, допомагаючи підняти таз, а другою – під спину.

## ПІДЙОМИ

### *Підйом силою*

**Техніка виконання.** У висі глибоким хватом підтягнутись так, щоб кільця були зведені на рівні грудей. Посилаючи ноги вперед, трохи зігнутися, голову нахилити на груди, розводячи кільця перейти в упор на зігнутих руках, і розгинаючи руки, прийняти положення упору.

### *Послідовність навчання*

1. Виконання вправи на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа силового характеру, тому потребує відповідної силової готовності.
2. Вправа виконується на кільцях з поступовим збільшенням висоти.
3. При наданні допомоги, давати можливість учневі прикладати максимум зусиль і лише при потребі надати допомогу.

### Типові помилки

1. Відсутність глибокого хвату.
2. Кільця, при згинанні рук, не приводяться до грудей.
3. Не достатнє згинання рук.
4. Відсутність невеликого згину у кульшових суглобах.
5. Не розводяться кільця при переході в упор.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку і тримаючи руками за стегно, допомогти виконати вправу.

### Підйом махом вперед

**Техніка виконання.** З розмахування у висі на масі вперед, незначно зігнувшись у кульшових суглобах. Коли тіло досягне горизонтального положення, зробити ривок грудьми вгору, сильно натиснути руками на кільця, зупиняючи рух ніг, і прийти в положення упор.

### Послідовність навчання

1. Підйом махом вперед на брусах.
2. З вису лежачи на низьких кільцях підйом силою в упор стоячи.
3. Підйом махом вперед з допомогою і без допомоги.

### Методичні вказівки

Вправа технічна. Потребує достатніх навичок при роботі на кільцях і злагодженості дій частинами тіла в момент виконання підйому.

### Типові помилки

1. Технічна неготовність.
2. Недостатньо рухового досвіду при роботі на кільцях.

3. Низька амплітуда розмахування.
4. Відсутність стрімкого переходу в упор.
5. Недостатнє натискання на кільця при переході в упор.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати під спину, другою в кінці руху хватом за ноги допомогти перейти в упор.

### **Підйом махом назад**

**Техніка виконання.** З розмахування у висі на масі назад, незначно прогнувшись у попереку. Коли тіло досягне горизонтального положення, зробити ривок грудьми вгору, сильно натиснути руками на кільця, зупиняючи рух ніг, і прийти в положення упор.

### **Послідовність навчання**

1. Підйом махом назад на брусах.
2. З вису лежачи на низьких кільцях підйом силою в упор стоячи.
3. Підйом махом назад з допомогою і без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Вправа технічна. Потребує достатніх навичок при роботі на кільцях і злагодженості дій частинами тіла в момент виконання підйому.

### **Типові помилки**

1. Технічна неготовність.
2. Недостатньо рухового досвіду при роботі на кільцях.
3. Низька амплітуда розмахування.
4. Відсутність стрімкого переходу в упор.
5. Недостатнє натискання на кільця при переході в упор.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати під спину, другою в кінці руху хватом за ноги допомогти перейти в упор.

# ЗІСКОКИ

## *Зіскок махом вперед*

**Техніка виконання.** З вису, на крайній точці маху вперед, загальмувати рух ніг, енергійно натискуючи руками на кільця, розвести їх якомога більше в сторони і назад, відштовхнутися від кілець і, прогинаючись, підняти тулуб вперед і вгору, виконати зіскок.

## **Послідовність навчання**

1. Розмахування у висі, весь час збільшуючи амплітуду.
2. Виконання зіскоку з невеликого маху.
3. Виконання зіскоку з допомогою і без допомоги.

## **Методичні вказівки**

Вправа технічна. Перед виконанням вправи на кільцях потрібно вивчити техніку виконання зіскоку прогнувшись на інших приладах, наприклад зіскок прогнувшись стоячи на гімнастичному коні, на перекладені, тощо.

## **Типові помилки**

1. Технічна неготовність.
2. Недостатньо рухового досвіду при роботі на кільцях.
3. Низька амплітуда розмахування.
4. Недостатнє розведення рук і натискання на кільця.
5. Відсутність прогину.
6. Раннє виконання зіскоку.
7. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою під спину.

## **Зіскок махом назад**

**Техніка виконання.** З вису на крайній точці маху назад підняти, голову і плечі, енергійно натискуючи руками на кільця, відштовхнутися від них прогнутися, і виконати зіскок.

## **Зіскок переверотом назад з вису прогнувшись**

**Техніка виконання.** З вису прогнувшись, повільно опускаючи прогнуте тіло назад і розводячи руки в сторони в горизонтальному положенні, відштовхнутися від кілець, повертаючи руки долонями догори, виконати зіскок.

## **Послідовність навчання**

1. Повільне опускання назад прогнувшись з допомогою.
2. Повільне опускання назад прогнувшись без допомоги.

## **Методичні вказівки**

1. Вправа силового характеру, тому потребує відповідної силової готовності.
2. Вправа виконується на кільцях з поступовим збільшенням висоти.
3. При наданні допомоги, давати можливість учневі прикладати максимум зусиль і лише при потребі надати допомогу.

## **Типові помилки**

1. Відсутність прогину.
2. Не розводяться руки.
3. Стрімке виконання вправи.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за плече, другою під стегно.

## **Зіскок дугою**

**Техніка виконання.** У висі зігнувшись треба, згинаючись і розгинаючись у кульшових суглобах, послати ноги вгору-вперед, одночасно натискаючи руками на кільця і відводячи їх назад і в сторони. У кінці розгинання відпустити кільця і прогнутися, голова нахилена назад, приземлитися.

## **Послідовність навчання**

1. Виконання зіскоку на низький перекладені з допомогою, без допомоги.
2. Виконання зіскоку на низьких кільцях з допомогою, без допомоги.
3. Виконання зіскоку на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.
4. Виконання зіскоку на високих кільцях з допомогою, без допомоги.

## **Методичні вказівки**

1. Вправа технічна. Перед виконанням вправи на кільцях потрібно вивчити техніку виконання зіскоку дугою на перекладині.
2. Вправа виконується на кільцях з поступовим збільшенням висоти.
3. На початковому етапі розучування доцільно виконувати «дугу» через скакалку, поступово збільшуючи висоту скакалки

## **Типові помилки**

1. Помилки при виконанні «згину – розгину».
2. Помилки у траєкторії виконання зіскоку.
3. Мляве виконання.
4. Слабкий натиск на кільця і недостатнє розведення рук.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою – під спину.

## **Зіскок переверотом назад ноги нарізно**

**Техніка виконання.** У висі махом вперед зробити рух ногами високо вгору, згинаючись у кульшових суглобах. Коли таз досягне рівня плечей, розвести ноги. При зближенні стегон з кільцями розігнутися, підняти голову і відпустити кільця. Закінчити перевертання в прогнутому положенні. Приземлитися.

### Послідовність навчання

1. З вису стоячи махом однією поштовхом другою виконати рух перевероту ноги нарізно без відпускання кілець.
2. З вису стоячи махом однією поштовхом другою зіскок переверотом ноги нарізно з допомогою.
3. Виконання зіскоку з вису з проводкою і самостійно.

### Методичні вказівки

1. Вправа технічна. Потребує достатньої технічної і психологічної підготовки.
2. На етапі розучування забезпечити надійне і м'яке приземлення.
3. Вправа виконується з поступовим збільшенням висоти кілець.

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні «згину – розгину».
2. Раннє чи пізнє виконання зіскоку.
3. Раннє розведення ніг.
4. Не піднімається голова при розгині.
5. Мляве виконання.
6. Помилки у траєкторії.
7. Відсутність прогину у фазі польоту.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою – під груди.

### Зіскок викрутом назад

**Техніка виконання.** Виконується з вису зігнувшись. Розігнутись ногами вверх – назад, натискаючи на кільця, розвести прямі руки в сторони, розвертаючи кисті вперед. Завершується зіскок польотом прогинаючись і приземленням.

### Послідовність навчання

1. Виконання на низьких кільцях з положення зігнувшись стоячи на одній нозі.



2. Виконання на низьких кільцях з положення вису зігнувшись з допомогою.
3. Виконання на низьких кільцях без допомоги.
4. Виконання на середніх кільцях з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа технічна. Потребує достатньої технічної і психологічної підготовки.
2. Вправа виконується різко, енергійно.
3. Потребує детального роз'яснення технічних особливостей.
4. Вивчається перед «викрутом вперед махом назад».
5. Вправа виконується з поступовим збільшенням висоти кілець.
6. На етапі «закріплення» вправа виконується декілька разів на високих кільцях.
7. На етапі «удосконалення» вправа виконується у складі комбінації.

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні «згину – розгину».
2. Раннє чи пізнє виконання зіскоку.
3. Мляве виконання.
4. Незлагодженість дій різними частинами тіла.
5. Недостатньо розведені кільця.
6. Не піднімається голова після розгину.
7. Типові помилки при виконанні фази польоту, і при приземленні.
8. Раннє розведення ніг.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати під живіт, другою – під поперек.

## СТАТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

При виконанні статичних положень необхідно зберегти стійкість, нерухомість у прийнятому положенні на протягом двох – трьох секунд.

Упор руки в сторони (хрест). Горизонтальні виси (передня та задня горизонтальна рівновага). Упор кутом.

### Методичні вказівки при роботі на кільцях

1. Робота на приладі носить технічно-силовий характер. Кільця є одним з видів чоловічого гімнастичного багатоборства.
2. «Дитячі кільця» широко використовують у закладах дошкільної освіти та у спортивних куточках удома.
3. Більшість вправ вивчаються при поступовому збільшенні висоти кільця.
4. Високі кільця – положення вис.
5. Середні кільця – вис стоячи.
6. Низькі – упор стоячи.

# ВПРАВИ НА КОНІ З РУЧКАМИ

Основні вправи на коні з ручками поділяють на однойменні і різно-йменні перемахи однією ногою, схрещення, кола однією ногою, перемахи і кола двома ногами, повороти і зіскоки. Характерною рисою сучасного виконання вправ на коні з ручками є їх динамічний характер. Як правило усі елементи з'єднані в комбінації і виконуються без зупинки.

## ПЕРЕМАХИ

### Упор

**Техніка виконання.** З В.п. – упор стоячи, поштовхом двох ніг прийняти положення упору, при якому: тіло рівне, носки відтягнуті, живіт втягнутий, Спина підтягнута в гору і округла, підборіддя наближене до грудей.

### Послідовність навчання

1. Прийняти положення упору стрибком декілька разів.
2. З упору пересуватись по тілу коня, по часовій, проти часової стрілки.

### Методичні вказівки

Правильність і легкість знаходження в упору важливі, тому, що з упору починається більшість вправ на коні. Виконання вправ в упорі потребує значних фізичних зусиль

### Типові помилки

1. Звернуті кісті рук на зовні чи в середину.
2. Кісті на ручках переходять за середину.
3. Провисання тіла в плечах.

**Страховка і допомога.** Стояти навпроти, вказуючи на помилки

## **Махи в упорі**

**Техніка виконання.** З В.п. – упор. Енергійним маятнікоподібним рухом виконати рух тілом в ліво і завершити його максимально піднятою лівою, опускаючи ліву, маятнікоподібним рухом продовжити рух вправо і завершити його максимально піднятою правою і так декілька разів підряд

## **Послідовність навчання**

1. З упору невеликі маятнікоподібні коливання тілом, з підняттям одноїменної ноги, з допомогою, без допомоги.
2. Поступово збільшувати амплітуду коливань і висоту одноїменної ноги.

## **Методичні вказівки**

1. Положення кінцеве ноги, яка виконує мах – вище голови. Мах виконується не лише ногою, але і всім тілом. Головне, при виконанні махів в упорі, це поєднання маятнікоподібного руху з махами.
2. Коливальні рухи, повинні бути енергійними і плавними з перенесенням ваги на різнойменну руку.

## **Типові помилки**

1. Помилки при прийнятті положення упору.
2. Низький мах.
3. Удари ногами об тіло коня.
4. Значний згин у попереку.
5. Відсутність маятнікоподібного руху.
6. Несумісність маятника з махом.
7. Відсутність рухів тілом.
8. Не достатній переніс ваги на різнойменну руку.
9. Звернуті кісті рук на зовні чи всередину.
10. Кісті на ручках переходять за середину.
11. Провисання тіла в плечах.

**Страховка і допомога.** Стояти позаду, допомагати виконувати махи.

### ***З упору перемах лівою***

**Техніка виконання.** З упору перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхнувшись лівою, виконати перемах лівою в упор ноги нарізно.

### ***Послідовність навчання***

1. На комбінованому приладі (бруси, кінь поперек) з упору на руках перемахи.
2. В упорі переніс ваги на одну руку з відпусканням іншої.
3. З упору пересуватись по тілу коня, по часовій, проти часової стрілки.
4. Зі стрибка перемах в упор ноги нарізно на коні з ручками.
5. Перемах з упору.

### ***Методичні вказівки***

Головне при роботі на приладі, а зокрема при виконанні перемаху, переніс ваги на різнойменну руку з одночасним рухом ногою. Тому велику увагу слід приділити умінню переносити вагу.

### ***Типові помилки***

1. Помилки при прийнятті упору.
2. Невміння переносити вагу на різнойменну руку.
3. Невміння поєднувати переніс ваги на руку з перемахом.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, однією рукою тримати за плече, другою за стегно, допомагаючи виконати перемах.

### ***Перемах лівою назад з упору ноги нарізно лівою***

**Техніка виконання.** Перенести вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою рукою, виконати перемах назад в упор.

### ***Послідовність навчання***

1. На комбінованому приладі (бруси, кінь) з упору на руках перемах лівою назад.
2. Те саме, але на коні з ручками.

### Методичні вказівки

Головне пори роботі на приладі, а зокрема при виконанні перемаху, переніс ваги на різнойменну руку з одночасним рухом ногою. Тому велику увагу слід приділити умінню переносити вагу.

### Типові помилки

1. Помилки при прийнятті упору.
2. Невміння переносити вагу на різнойменну руку.
3. Невміння поєднувати переніс ваги на руку з перемахом.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, однією рукою тримати за плече, другою – під стегно, допомагаючи виконати перемах назад лівою.

### *Перемах правою з упору позаду*

**Техніка виконання.** З упору позаду перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою рукою, виконати перемах правою назад.

### Послідовність навчання

1. На комбінованому приладі з упору на руках перемах правою назад.
2. Те саме, але на коні з ручками з допомогою і без допомоги.

### Методичні вказівки

До перемахів з упору позаду треба приступати, коли учень набув певних навичок, легкості у роботі на приладі, чітко поєднує махи з поштовхом. володіє маятниковим рухом.

### Типові помилки

1. Нестійке положення упору позаду.
2. Помилки при прийнятті упору позаду.
3. Сильний згин у кульшових суглобах.
4. Відсутність «легкості», при поєднанні маху з поштовхом.

**Страховка і допомога.** Стояти попереду учня. Тримаючи однією рукою за стегно, допомогти виконати перемах назад.

### ***З упору ноги нарізно лівою перемах правою в упор позаду***

**Техніка виконання.** Техніка виконання аналогічна до однойменного перемаху правою з упору.

#### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи з допомогою.
2. Виконання вправи без допомоги.

#### **Методичні вказівки**

Подібні до виконання інших вправ.

#### **Типові помилки**

1. Помилки, при поєднанні маху з поштовхом.
2. Низький перемах.
3. Удар об прилад.
4. Зігнута нога, що виконує перемах.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, однією рукою допомогти виконати перемах.

### ***З упору ноги нарізно лівою перемах назад і перемах правою в упор ноги нарізно***

**Техніка виконання.** Техніка виконання аналогічна до виконання перемахів.

#### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи з допомогою.
2. Виконання вправи без допомоги.

#### **Методичні вказівки**

Подібні до виконання інших вправ. Данна вправа складається з двох вправ і зупинки між ними не повинно бути. В цьому і полягає певна складність. В основі лежить відштовхування з переносом ваги на іншу руку і поєднання з перемахом та маятникоподібним рухом.

#### **Типові помилки**

1. Помилки, при поєднанні маху з поштовхом.

2. Низький перемах.
3. Удар об прилад.
4. Зігнута нога, що виконує перемах.
5. Зупинка у виконанні.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, однією рукою допомогти виконати перемах.

***З упору права в зворотному хваті на лівій ручці, ліва на тілі коня, перемах лівою назад з поворотом наліво-кругом в упор ноги нарізно правою***

**Техніка виконання.** Повертаючись наліво-кругом, перенести вагу тіла на праву руку, відштовхуючись лівою, зробити мах лівою ногою вліво і, виконавши нею перемах назад, закінчити поворот і прийняти положення упору ноги нарізно правою.

**Послідовність навчання**

1. Перемах однією ногою в упорі, одна рука на ручці, друга на тілі коня.
2. Виконати вправу зі стрибка.
3. Виконати вправу з упору з допомогою.
4. Виконати вправу без допомоги.

**Методичні вказівки**

Складність вправи полягає у незручності положення «ручка – тіло», тому слід попрацювати виконуючи махи і перемахи саме в цьому положенні.

**Типові помилки**

1. Помилки, при поєднанні маху з поштовхом.
2. Низький перемах.
3. Удар об прилад.
4. Зігнута нога, що виконує перемах.
5. Зупинка у виконанні.

**Страховка і допомога.** Стояти позаду учня. Однією рукою підтримувати за плече, а другою – під стегно ноги, яка виконує перемах.



### ***Зі стрибка різнойменний перемах лівою***

**Техніка виконання.** Із стрибка рухом ніг вправо і поштовхом правою перемістити вагу тіла на ліву руку, виконати перемах в упор ноги нарізно лівою. Під час перемаху права нога повинна бути значно вище, ніж ліва.

#### **Послідовність навчання**

1. Махи в упорі.
2. На комбінованому приладі з упору перемах лівою вправо.
3. З маху в упорі різнойменний перемах лівою з зупинкою і постановкою лівої на тіло коня.
4. З маху в упорі різнойменний перемах лівою з допомогою.
5. З маху в упорі різнойменний перемах лівою без допомоги.
6. Зі стрибка різнойменний перемах лівою з допомогою.
7. Зі стрибка різнойменний перемах лівою без допомоги.

#### **Методичні вказівки**

Різнойменні перемахи виконувати значно складніше, ніж перемахи. Якщо учень недосконало володіє попереднім матеріалом, то виконувати різнойменні перемахи він не буде чи буде з грубими помилками.

#### **Типові помилки**

1. Помилки при виконанні махів в упорі.
2. Низько піднята нога, яка не виконує перемах.
3. Помилки при виконанні стрибка: Невірно вибраний кут в упорі стоячи.
4. Удар в тіло коня.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду учня, правою рукою легко підштовхнути (чи утримувати) під внутрішню частину стегна ноги, яка не виконує перемах, а лівою рукою тримати за плече.

### ***З упору ноги нарізно різнойменний перемах назад***

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно лівою перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах лівою вправо-назад. Права нога під час виконання вправи повинна бути значно вище, ніж ліва.

## Послідовність навчання

1. Перемахи в упорі.
2. Перемахи назад.
3. На комбінованому приладі з упору ноги нарізно лівою різнойменний перемах назад.
4. З упору ноги нарізно лівою різнойменний перемах назад з зупинкою і постановкою лівої на тіло коня.
5. З упору ноги нарізно лівою різнойменний перемах назад з допомогою.
6. З маху в упорі різнойменний перемах лівою без допомоги.
7. Зі стрибка різнойменний перемах лівою з допомогою.
8. Зі стрибка різнойменний перемах лівою без допомоги.

## Методичні вказівки

Різнойменні перемахи значно складніше ніж перемахи. Тому не виконуючи якісно вправи «махи», «перемахи», учень не зможе оволодіти вправою «різнойменні перемахи».

## Типові помилки

1. Помилки при виконанні махів в упорі.
2. Помилки при виконанні перемахів в упорі.
3. Слабкий поштовх правою.
4. Низький мах правою.

**Страховка і допомога.** Стоячи ззаду, однією рукою тримати за ліве плече, другою – під стегно правої ноги і допомогти виконати мах в сторону-вгору.

## *З упору ноги нарізно зовні лівою, перемах двома в упор ззаду*

**Техніка виконання.** Виконати перемах лівою назад, з'єднуючи ноги, продовжити рух обома вздовж тіла коня, перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах обома в упор позаду.

## Послідовність навчання

1. З упору ноги нарізно лівою зовні, перемах лівою назад в упор стоячи.
2. Те саме, але в упорі.
3. З упору стоячи стрибком перемах обома в упор ззаду.

4. Те саме з упору лівою зовні.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, лівою рукою тримати за плече, правою – під стегно і допомогти виконати перемах уперед обома.

## КОЛА

### *Із стрибка коло правою.*

**Техніка виконання.** Із стрибка перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. Не зупиняючись, з упору ноги нарізно лівою різнойменний перемах назад без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Подібні до попередньої вправи.

### **Типові помилки**

1. Помилки при виконанні махів в упорі.
2. Низько піднята нога, яка не виконує перемах.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду учня, правою рукою допомогти виконати мах правою, лівою рукою взятися за гомілку його лівої ноги і допомогти виконати перемах лівою вправо-назад.

### *Із стрибка коло правою в право (однойменне коло)*

**Техніка виконання.** Із стрибка перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою в право і; не зупиняючи правої ноги, перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах.

### **Послідовність навчання**

1. Перемахи.
2. Перемахи з упору ноги нарізно в право, в ліво.

3. Коло на комбінованому приладі.
4. Коло зі стрибка з допомогою
5. Коло зі стрибка без допомоги.

### Методичні вказівки

Коло зі стрибка, технічно не складна вправа. Якщо учень оволодів вправами «махи», «перемахи», то виконати вправу «коло зі стрибка» досить просто. Після вивчається вправа «Однойменне коло з упору».

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні махів.
2. Помилки при виконанні перемахів.
3. Помилки при виконанні стрибка.

**Страховка і допомога.** Стояти позаду учня. Тримаючи однією рукою під стегно лівої ноги, допомогти виконати мах в сторону.

### *Із стрибка коло правою вліво (різнойменне коло)*

**Техніка виконання.** Із стрибка перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво; не зупиняючи правої ноги, перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах назад правою.

### Послідовність навчання

1. Різнойменні перемахи з упору ноги нарізно в право, в ліво, зі стрибка, з упору.
2. Різнойменні перемахи зі стрибка, з упору.
3. Коло на комбінованому приладі.
4. Різнойменне коло зі стрибка з допомогою
5. Різнойменні коло зі стрибка без допомоги.

### Методичні вказівки

Різнойменне коло зі стрибка, технічно складна вправа, у порівнянні з однойменним колом. Учень досконало повинен володіти вправами «махи», «перемахи», однойменне коло. Після вивчається вправа «Різнойменне коло з упору».

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні махів.
2. Помилки при виконанні перемахів.
3. Помилки при виконанні кола.
4. Помилки при виконанні стрибка.

**Страховка і допомога.** Стояти позаду учня. Тримаючи однією рукою під стегно лівої ноги, допомогти виконати мах в сторону.

### *Коло правою в поєднанні з перемахами*

**Техніка виконання.** Після виконання кількох перемахів перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою. Не зупиняючись, перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво-назад і прийти в упор.

### Послідовність навчання

1. На комбінованому приладі (бруси, кінь без ручок).
2. Те саме, але на коні з ручками.

### Методичні вказівки

Поступово, по мірі вивчення елементів, вони поєднуються між собою і на етапі удосконалення утворюють комбінації різної складності. Тому на даному етапі працюють лише учні, які успішно оволоділи вправами, які входять до «зв'язок» і у подальшому до складу комбінації.

### Типові помилки

1. Помилки при виконанні махів.
2. Помилки при виконанні перемахів.
3. Помилки при виконанні кола.
4. Помилки при виконанні стрибка.
5. Помилки при виконанні з'єднань між елементами

**Страховка і допомога.** Стояти позаду. Однією рукою тримати за плече, другою — під стегно. Допомогти виконати коло.

## ***Коло правою вліво після перемахів***

**Техніка виконання.** Після кількох перемахів перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою ногою вліво; продовжуючи рух правою ногою, перемістити вагу тіла на ліву руку, відштовхуючись правою, виконати перемах правою ногою назад, прийти в упор.

## **СХРЕЩЕННЯ**

### ***Схрещення з упору ноги нарізно (пряме)***

**Техніка виконання.** З В. п. – упор ноги нарізно правою. Виконати сильний мах вліво, перемістити вагу тіла на праву руку і відштовхуючись лівою, виконати схрещення.

### **Послідовність навчання**

1. Схрещення на комбінованому приладі
2. Схрещення з зупинкою з постановкою ноги на тіло коня.
3. Схрещення з допомогою.
4. Схрещення без допомоги

### **Методичні вказівки**

Схрещення бувають прямі і зворотні. Якщо, з упору ноги нарізно правою, схрещення відбувається вліво, то це пряме схрещення, а якщо, вправо, то зворотне. Після вивчення схрещення прямого правою вліво, вивчається схрещення лівою вправо. Потім ці два схрещення виконуються одне за одним, потім з упору, чи зі стрибка. У подальшому схрещення є складовою частиною комбінації.

### **Типові помилки**

1. Низький мах лівою.
2. Слабкий мах.
3. Слабкий поштовх.
4. Помилки у перенесенні ваги.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду і підштовхуючи під стегно, допомогти виконати схрещення.

## **З упору ноги нарізно зворотнє схрещення**

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно лівою перемістити вагу тіла на праву руку, відштовхуючись лівою, виконати схрещення.

### **Послідовність навчання**

1. На комбінованому приладі однойменні і різнойменні перемахи; однойменні і різнойменні кола; пряме і зворотнє схрещення.
2. З упору ноги нарізно лівою зовні схрещення з допомогою і без допомоги.
3. Схрещення з зупинкою з постановкою ноги на тіло коня.
4. Схрещення з допомогою.
5. Схрещення без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Зворотнє схрещення виконати значно важче, ніж пряме. Тому, потрібно якісно володіти виконанням попередніх вправ. При вивченні схрещень зручно виконувати схрещення з зупинкою з постановкою ноги на тіло коня.

### **Типові помилки**

1. Низький мах лівою.
2. Слабкий поштовх.
3. Помилки у перенесенні ваги.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду і підштовхуючи під стегно, допомогти виконати схрещення.

## ЗІСКОКИ

### *Однойменним перемахом зіскок вперед*

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно лівою перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою; потім, відштовхуючись лівою рукою, зіскочити в стійку спиною до приладу.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання зіскоку з упору ноги нарізно.
2. Виконання зіскоку з упору
3. Виконання зіскоку зі стрибка.
4. Виконання зіскоку у складі комбінації.

### **Методичні вказівки**

Зіскок елементарно простий. Поступово перед виконанням зіскоку добавляють елементи, доки не складеться комбінація.

### **Типові помилки**

1. Слабкий поштовх.
2. Помилки у перенесенні ваги.
3. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стояти біля місця приземлення. Лівою рукою тримати за плече, а правою – під стегно і допомогти виконати зіскок.

### *Однойменним перемахом зіскок вперед з поворотом*

**Техніка виконання.** Техніка виконання аналогічна до зіскоку вперед, тільки під час перемаху правою зробити поворот ліворуч і зіскочити в стійку лівим боком до коня.



## ***Зіскок боком вліво***

**Техніка виконання.** Після виконання кількох перемахів перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, трохи підняти таз і послати тулуб вперед через прилад. У положенні боком розігнутись і, відштовхуючись правою, приземлитися в стійку спиною до коня.

### **Послідовність навчання**

1. Навчити виконувати зіскок боком вліво стрибком з упору стоячи.
2. Те саме, але з упору.
3. Те саме, але в поєднанні з перемахом.

### **Методичні вказівки**

Зіскок елементарно простий. Поступово перед виконанням зіскоку добавляють елементи, доки не складеться комбінація.

### **Типові помилки**

1. Слабкий поштовх.
2. Помилки у перенесенні ваги.
3. Помилки при приземленні.

**Страховка і допомога.** Стоячи на місці приземлення, однією рукою тримати за праве плече, другою – під стегно і допомогти виконати зіскок.

## ***Зіскок кутом вліво***

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно лівою перемах правою і перемістити вагу тіла на праву руку, відштовхуючись лівою, зробити перемах обома вперед через коня в положенні кута і, відштовхуючись правою, приземлитися в стійку правим боком до коня.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання зіскоку з упору ноги нарізно.
2. Виконання зіскоку з упору
3. Виконання зіскоку зі стрибка.

4. Виконання зіскоку у складі комбінації.

**Страховка і допомога.** Стоячи на місці приземлення, однією рукою тримати за плече, другою – під спину і допомогти виконати зіскок.

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ, ЩО ДО РОБОТИ НА КОНІ З РУЧКАМИ**

Спортсмен може виконувати вправи на коні з ручками, якщо він уміє передавати вагу тіла з однієї руки на другу і з двох рук на одну. Перенесення ваги тіла повинно відбуватись у потрібному ритмі при збереженні рівноваги, не порушувати зв'язаність і безперервність вправи. З самого початку слід привчити учнів виконувати всі вправи в обидві сторони, а також правильно триматися на приладі: руки і ноги весь час прямі, носки витягнуті, голова злегка нахилена вперед, ноги, як правило, не повинні торкатися коня. Допустимі лише легкі доторкання до тіла коня збоку, але не відштовхування і удари.

## ОПОРНІ СТИБКИ

Методика навчання здійснюється комплексно з використанням словесних, наочних і практичних методів.

При проведенні стрибкових вправ застосовують фронтальний, поточний, груповий, ігровий і змагальний способи організації учнів на уроці.

При виконанні опорних стрибків формуються прикладні навички у подоланні перешкод, виховується сміливість, рішучість, зібраність, наполегливість, зміцнюються зв'язки, сухожилля, м'язи і суглоби, розвиваються рухові здібності.

Опорні стрибки викликають у дітей великий інтерес і емоційний підйом. Вміння легко і швидко перестрибувати через різноманітні перешкоди свідчить про гарну прикладну підготовку учнів.

У розділі представленні в основному базові (прості) опорні стрибки, прикладного характеру (стрибок боком, кутом), а також стрибки класифікаційної програми зі спортивної гімнастики категорії «Б» (стрибок зігнувши ноги, ноги нарізно). Для полегшення аналізу і вивчення основ техніки в опорних стрибках розрізняють наступні фази: розбіг, настрибування на місток, відштовхування від містка ногами, політ до відштовхування руками, поштовх руками, політ після відштовхування руками і приземлення.

При вивченні опорних стрибків спочатку рекомендується навчити стійкому приземленню, потім техніці польоту після відштовхування руками, відштовхування від містка, наскоку на місток. Всі ці фази вивчаються на підлозі, поодиноці, потім пов'язуються між собою. На наступному етапі ставим місток і стелим приземлення і закріплюємо використовуючи ходьбу, повільний біг, збільшуючи поступово швидкість і довжину розбігу. На наступному етапі ставим знайомим дітей з приладом (козел, кінь). Вивчаєм постановку рук, техніку відштовхування руками. Виконуємо вправи настрибування на прилад – стрибок прогинаючись – приземлення. У подальшому поєднуємо і виконуємо вправи поступово збільшуючи швидкість і довжину розбігу.

На наступному етапі вивчаємо техніку найпростіших стрибків (стрибок способом ноги нарізно і зігнувши ноги), виконуємо.

Фаза «політ після відштовхування від містка» вивчається на етапі удосконалення, збільшуючи висоту приладу і збільшуючи відстань між містком до приладу.

## Приземлення

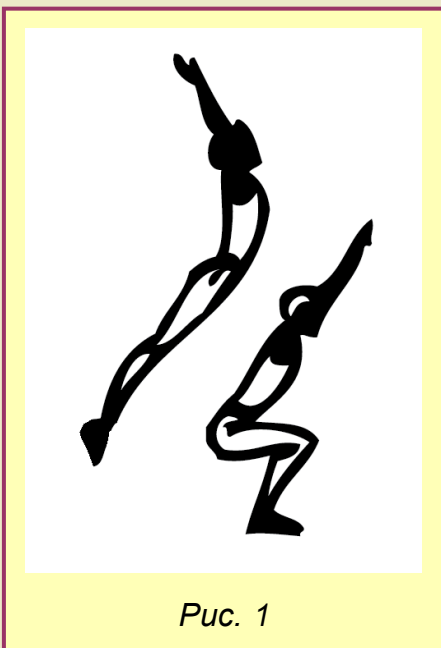


Рис. 1

**Техніка виконання.** Приземлення завершує стрибок і визначає його якість в цілому. Приземлившись на носки напружених і прямих ніг, опуститись на всю стопу, замортизувати дію зовнішніх сил за рахунок легкого згинання ніг. В цьому положенні п'ятки повинні бути разом, носки і коліна нарізно, руки підняті вперед-вгору-назовні, тулуб злегка нахилений вперед, голова прямо (рис. 1).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання приземлення.

## Послідовність навчання

1. В.п. – О.с. За командою, прийняти положення приземлення.
2. В.п. – О.с. За командою, стрибок в гору – прийняти положення приземлення.
3. В.п. – О.с. За командою, стрибок в гору-вперед – прийняти положення приземлення.
4. В.п. – О.с. За командою, стрибок в гору-вперед з підвищення – прийняти положення приземлення.

## Типові помилки

1. Розведені ноги.
2. Більш ніж треба зігнуті ноги.
3. Приземлення на всю стопу.
4. Сильний, чи недостатній нахил тулуба.
5. Неправильне положення рук.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконати підготовчі вправи, для нижніх кінцівок, особливо стопа, гомілкоступний суглоб, вправи для м'язів нижніх кінцівок (випади, махи, стрибки).
3. В якості підвищення, можна використати гімнастичну лаву.
4. Положення приземлення фіксувати і утримувати 2-3 секунди.
5. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильні положення.

**Страховка і допомога.** Вправа проста і безпечна у виконанні, тому не потребує страховки і допомоги. Вчитель виправляє помилки і надає методичні вказівки.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання приземлення.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання приземлення.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах (з заплющеними очима, з поворотами).
3. Виконання за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Виконання декількох приземлень підряд.
5. Виконання приземлення після акробатичних елементів.
6. Змагальний метод (хто краще), ігровий.

## Політ (після відштовхування від приладу)

**Техніка виконання.** Положення польоту (після відштовхування від приладу), тіло прогнуте, голова прямо, руки вгору назовні (рис. 2).

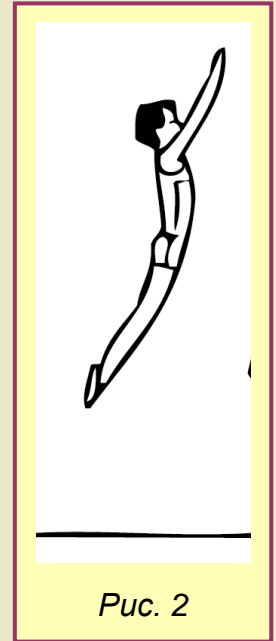


Рис. 2

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання польоту (після відштовхування від приладу).

### Послідовність навчання

1. В.п. – О.с. За командою, прийняти положення прогнувшись (імітація польоту).
2. В.п. – О.с. За командою, стрибок – політ – приземлення.
3. В.п. – О.с. За командою, стрибок (вгору-вперед) – політ – приземлення.
4. В.п. – О.с. За командою, стрибок (вгору-вперед) з підвищення – прийняти положення приземлення.

### Типові помилки

1. Голова запрокинута, чи приведена до грудей.
2. Розведені і зігнуті ноги.
3. Неправильне положення тіла в момент торкання підлоги (пізній згин, приземлення на всю стопу).
4. Сильний, чи недостатній нахил тулуба.
5. Неправильне положення рук.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконати підготовчі вправи, для нижніх кінцівок, особливо стопа, гомілкостопний суглоб, вправи для м'язів нижніх кінцівок (випади, махи, стрибки).
3. Поєднуємо вправи: відштовхування – політ – приземлення.
4. В якості підвищення, можна використати гімнастичну лаву.
5. Положення приземлення фіксувати і утримувати 2–3 секунди.
6. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильні положення.

**Страховка і допомога.** Вправа проста і безпечна у виконанні, тому не потребує страховки і допомоги. Вчитель виправляє помилки і надає методичні вказівки.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання польоту і приземлення.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання польоту і приземлення.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах (з заплющеними очима, з поворотами).
3. Виконання за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Виконання декількох приземлень підряд.
5. Виконання польоту і приземлення після акробатичних елементів.
6. Змагальний метод (хто краще), ігровий.

## Розбіг

**Техніка виконання.** Стоячи ноги нарізно лівою (правою), розпочати біг рівномірно прискорюючись, виносячи і піднімаючи стегно вперед, енергійно працюючи руками з невеликим нахилом тулуба вперед.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** *Завдання:* вивчити техніку виконання розбігу.

### Послідовність навчання

1. Стоячи у випаді вперед правою (лівою). Стрибки зі зміною положень ніг, руки вільно опущені.
2. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, права нога на носку на рейці на рівні коліна, підскоки зі зміною ніг.
3. Імітація роботи рук, стоячи на місці.
4. Ходьба з високим підніманням стегна.
5. Біг на місці, з високим підніманням стегна, тримаючись за щабель і роботою руками.
6. Біг на місці, з високим підніманням стегна і роботою руками.
7. Повільний біг з різною частотою кроків.
8. Повільний біг через предмети (набивні м'ячі, гімнастичні палиці).
9. Біг з поступовим прискоренням (кроки зручної довжини), по прямій.

### Типові помилки

1. Неправильна робота рук. Руки працюють не у напрямку вперед-назад а вліво-право.
2. Неправильна робота ніг. Недостатньо піднімається стегно, стопи не на одній лінії.
3. Неправильне положення тулуба. Недостатній чи сильний нахил.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконати підготовчі вправи, для нижніх кінцівок, (випади, махи, стрибки).
3. Довжина і швидкість розбігу залежать від характеру стрибка, довжини і висоти снаряду, від фізичної підготовленості учнів.
4. Для виконання прямих стрибків (зігнувши ноги, ноги нарізно) потрібна більша довжина і швидкість (8–12 м).
5. Для виконання бокових стрибків (боком, кутом) 5–6 м.
6. Розбіг повинен бути рівномірно прискореними, швидкість бігу збільшується поступово і досягає найбільшої величини перед настрибуванням.

**Страховка і допомога.** Вправа проста і безпечна у виконанні, тому не потребує страховки і допомоги. Вчитель виправляє помилки і надає методичні вказівки.



**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання розбігу.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання розбігу.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах (через різні предмети, з заплющеними очима).
3. Виконання за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Змагальний метод (хто краще), ігровий.

## Настрибування на місток і відштовхування

**Техніка виконання.** Настрибування на місток виконується поштовхом однієї ноги. Перед настрибуванням тулуб нахилється вперед, руки максимально відводяться назад, а стегно зігнутої махової ноги – максимально вперед. В польоті штовхальна нога підтягується до махової. Наближаючись до місця наскоку на місток, ноги з'єднуються і майже прямі виносяться вперед, випереджуючи рух тулуба і забезпечуючи тим самим «стопорний» наскок на місток. При «стопорному» поштовху, відштовхування починається раніше проходження тілом вертикального положення над площиною опори. Настрибувати на місток треба майже на рівні ноги (на дві), тулуб злегка нахилений вперед, руки в момент наскоку знаходяться дещо попереду від вертикалі. Поштовх виконується акцентовано, злегка зігнутими ногами наступне їх розгинання завершується до моменту відриву їх від містка. Перші до містка торкаються пальці, в момент торкання п'ятками (стопа паралельно,

дещо розведені), різко і енергійно спрацювати гомілкостопними і колінними суглобами (розігнути) – відштовхнутись. Ефективність поштовху ногами багато в чому залежить від роботи рук. Енергійний взмах руками з послідуочим різким гальмуванням їх і одночасним ривком плечами вгору сприяє збільшенню висоти зльоту. Положення тулуба і ніг при поштовху, напрямок і своєчасність роботи рук визначають наступну траєкторію в безопорній фазі (рис. 3).

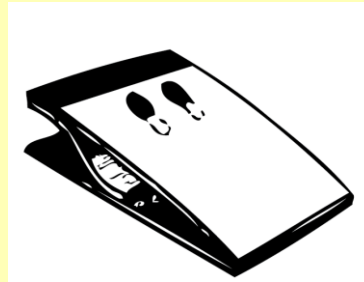
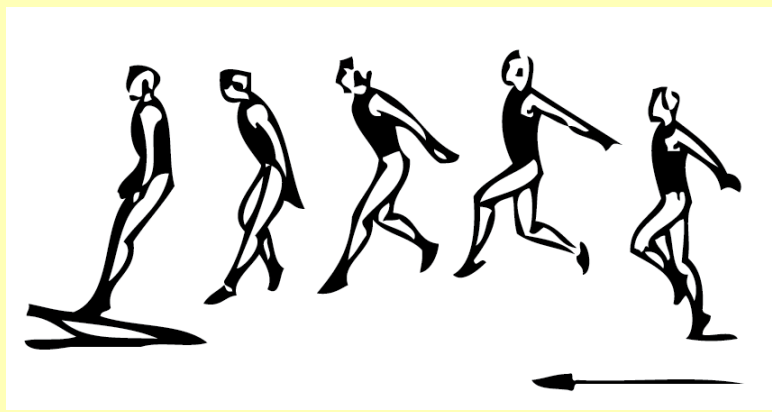


Рис. 3

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання настрибування на місток і відштовхування.

### Послідовність навчання

1. Ходьба перекастом з п'ятки на носок, високо піднімаючись на носки.
2. Стрибки ноги разом з опорою руками об щабель гімнастичної стінки.
3. Підскоки на місці на одній нозі, поклавши другу ногу, вперед, п'яткою на опору на підвищення.
4. Стоячи на місці, імітація змаху руками, піднімаючись на носки прямих ніг в момент змаху.
5. Стоячи ноги нарізно поперек лави, стрибки на лаву з прямими ногами зі взмахом рук.
6. Стоячи ноги нарізно (лівою, правою), поштовхом однією – стрибок на дві – відштовхування – політ (прогнувшись) – приземлення.
7. Виконати попередню вправу з кроку.
8. Виконати попередню вправу з декількох кроків.
9. Виконати попередню вправу з декількох кроків розбігу.

10. Виконати попередні вправи (7–9), використовуючи місток.

11. Виконати попередню вправу з повільного розбігу.

### Типові помилки

1. Неправильне настрибування (нахил тулуба, положення рук, положення ніг).
2. Неправильне відштовхування (сильно зігнуті ноги, повільна, слабка робота гомілкостопного, колінного суглобів, недостатня робота рук).
3. Помилки типові при виконанні «польоту», «приземлення».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконати підготовчі вправи, для нижніх кінцівок, особливо стопа, гомілкостопний суглоб, вправи для м'язів нижніх кінцівок (випади, махи, стрибки).
3. В якості підвищення, можна використати гімнастичну лаву.
4. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильні положення.
5. Поєднати в єдину вправу: повільний розбіг – настрибування – відштовхування – політ прогнувшись – приземлення.
6. Спеціальні вправи: розвиток швидко-силових здібностей при відштовхуванні. Стрибки стоячи обличчям до гімнастичної стінки і тримаючись за щабель.

**Страховка і допомога.** Вправа проста і безпечна у виконанні, тому не потребує страховки і допомоги.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання настрибування на місток і відштовхування.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання настрибування на місток і відштовхування.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах (з заплющеними очима, з поворотами).
3. Виконання за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Виконання декількох приземлень підряд.
5. Виконання настрибування, відштовхування, польоту і приземлення після акробатичних елементів.
6. Змагальний метод (хто краще), ігровий.

### Політ після відштовхування від містка

**Техніка виконання.** Після відштовхування від містка, виконується енергійний мах ногами у напрямку назад – вгору, тіло набуває горизонтального положення (ноги дещо вище голови), руки витягуються вперед (дивитись вперед, долоні готовляться до поштовху від приладу). Тіло знаходиться в польоті (рис. 4).

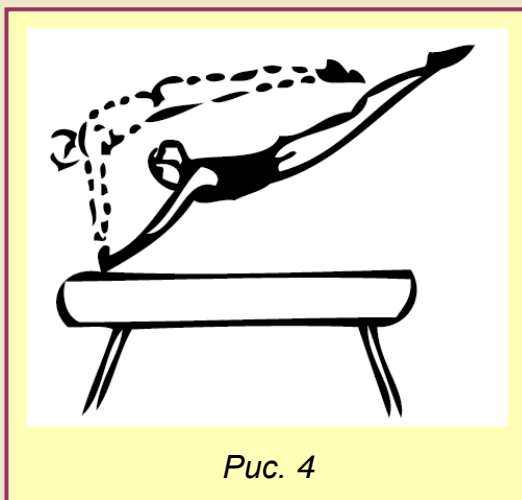


Рис. 4

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання польоту після відштовхування від містка.

### Послідовність навчання

1. Імітація маху і польоту в положенні стоячи. В.П. – О.с. Мах ногою назад – нахилитись вперед.
2. Імітація маху і польоту в положенні лежачи. В.п. – лежачи на животі, руки вгору (долонями вперед), ноги на гімнастичній лаві.

3. В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хватом за щабель на рівні грудей. Стрибок – мах ногами назад.

### Типові помилки

1. Відсутній мах ногами, чи недостатній.
2. Неправильне відштовхування (сильно зігнуті ноги, повільна, слабка робота гомілкостопного, колінного суглобів, недостатня робота рук).
3. Помилки типові при виконанні «польоту».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконати підготовчі вправи, для нижніх кінцівок, особливо стопа, гомілкостопний суглоб, вправи для м'язів нижніх кінцівок (випади, махи, стрибки).
3. В якості підвищення, можна використати гімнастичну лаву.
4. Допомогати, у разі необхідності, приймати і фіксувати правильні положення.
5. Спеціальні вправи: розвиток швидкісно-силових здібностей при відштовхуванні і масі ногами. Стрибки з махом ногами, стоячи обличчям до гімнастичної стінки і тримаючись за щабель.

**Страховка і допомога.** Вправа проста і безпечна у виконанні, тому не потребує страховки. Допомога потрібна при виправленні помилок.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання польоту після відштовхування від містка.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання польоту після відштовхування від містка.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах: з місця – відштовхування – політ – приземлення в положення лежачи на гірку матів.
3. Поєднання фаз: розбіг – настрибування – відштовхування від містка – політ – приземлення в положення лежачи на гірку матів.
4. Виконання за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
5. Виконання декількох приземлень підряд.
6. Змагальний метод (хто краще), ігровий.

### Поштовх руками

**Техніка виконання.** Руки ставляться на прилад попереду тулуба під тупим кутом до площини приладу. Завдяки цьому створюються добрі умови для збільшення висоти польоту після відштовхування. Кисті рук на місце поштовху ставляться паралельно. Поштовх виконується назустріч руху тіла (від себе) за рахунок розгинання рук в плечових і ліктьових і згинання в променево-зап'ясткових суглобах. Поштовх повинен бути коротким, енергійним і завершитись до моменту, коли плечі перетнуть площу опори (рис. 4).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання відштовхування руками від приладу.

### Послідовність навчання

1. Швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
2. Швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві.
3. Швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи з плесканням.
4. Стоячи обличчям до стінки на відстані 1 м. Падаючи прямим тілом на стінку, швидко відштовхнутись і повернутись у В.п.
5. В упорі лежачи, руки перед гімнастичною палицею, поштовхом рук перейти в упор лежачи за палицею, поштовхом повернутись у В.п.

6. В упорі лежачи, руки перед гімнастичним матом, поштовхом рук перейти в упор лежачи руки на маті, поштовхом повернутись у В.п.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий.
2. Виконати підготовчі вправи, для верхніх кінцівок, особливо для кистей (кисті, лікті, плечі), колові оберти, згинання, розгинання.
3. В якості підвищення, можна використати гімнастичні мати, гімнастичну лаву.
4. Спеціальні вправи: розвиток швидкісно-силових здібностей при відштовхуванні:
  - швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
  - швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві
  - швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи з плесканням.

**Страховка і допомога.** Надається у вигляді методичних вказівок, виправлення помилок.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання відштовхування руками від приладу.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей при відштовхуванні руками.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання відштовхування руками від приладу.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. З упору лежачи, руки на гімнастичній лаві, поштовхом рук і ніг перестрибнути через поштовхом рук і ніг перестрибнути через гімнастичну лаву. В упорі лежачи на гімнастичному коні поперечно поштовхом рук і ніг перестрибнути через коня (способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги»).

## Вскок в упор стоячи на коліна і зіскок вперед

**Техніка виконання.** З короткого розбігу вскочити на прилад в упор стоячи на колінах. Нахилитись вперед і відвести руки назад. Різко розігнувшись в кульшових суглобах з одночасним змахом рук вперед-вгору, відштовхнутись гомілками, випрямитись і приземлитись (рис. 5).

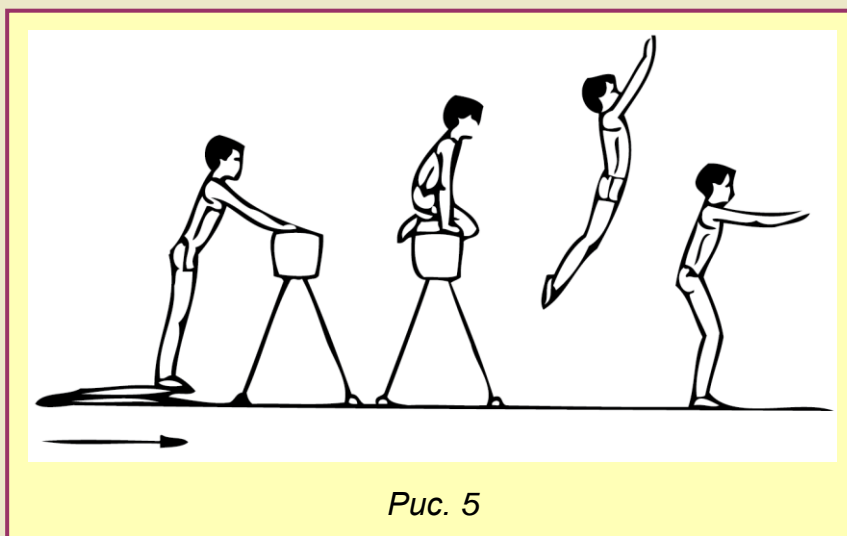


Рис. 5

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вскоку в упор стоячи на колінах і зіскоку вперед.

### Послідовність навчання

1. З упору стоячи на колінах на маті, взмахом рук и поштовхом ніг упор присівши.
2. З упору стоячи на колінах на гімнастичній лаві (покритою матом), взмахом рук і поштовхом ніг стрибок в упор присівши.
3. З упору лежачи, руки на лаві (покритою матом), ноги на підлозі, вскок в упор стоячи на колінах взмахом рук і поштовхом ніг зіскок.
4. З упору стоячи на містку перед конем (козлом, гіркою матів) в ширину, два-три стрибка на місті і вскок в упор стоячи на колінах. Взмахом рук і поштовхом ніг зіскок з допомогою.
5. З декількох кроків вскок в упор стоячи на колінах. Взмахом рук і поштовхом ніг зіскок з допомогою.
6. З повільного розбігу вскок в упор стоячи на колінах. Взмахом рук і поштовхом ніг зіскок з допомогою.
7. З повільного розбігу вскок в упор стоячи на колінах. Взмахом рук і поштовхом ніг зіскок.



### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Надавати допомогу, забезпечити страховку.
3. Виконати підготовчі вправи, для верхніх кінцівок, (кисті, лікті, плечі), колові оберти, згинання, розгинання. Вправи, для нижніх кінцівок: присідання, стрибки.
4. У підготовчій частині повторити вправи: стрибок вгору прогнувшись, стрибок в глибину, приземлення.
5. Розвиток швидкісно-силових здібностей. З упору присівши – стрибок в гору зі взмахом рук.

### Типові помилки

1. Недостатньо енергійний взмах руками.
2. Недостатній поштовх ногами.
3. Помилки при виконанні польоту.
4. Помилки при виконанні приземлення.

**Страховка і допомога.** Страхувати, стоячи попереду і дещо збоку, в першій частині допомагати однією рукою під плече, другою під живіт, при зіскоку однією рукою тримати за руку вище ліктя, другою – під спину, сприяючи змаху руками.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вскоку в упор стоячи на колінах і зіскоку вперед.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання вскоку в упор стоячи на колінах і зіскоку вперед.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.

2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Збільшити висоту приладу; відсунути подалі місток; виконати зіскок подалі від приладу.
3. Змагальний метод «хто краще».

### Вскок в упор присівши (зіскок прогнувшись)

**Техніка виконання.** З невеликого розбігу і відштовхування від містка, витягнувши руки вперед, поставити їх на козла, подавши плечі вперед. Піднімаючи спину, зігнути ноги в кульшових і колінних суглобах і, підтягнувши їх

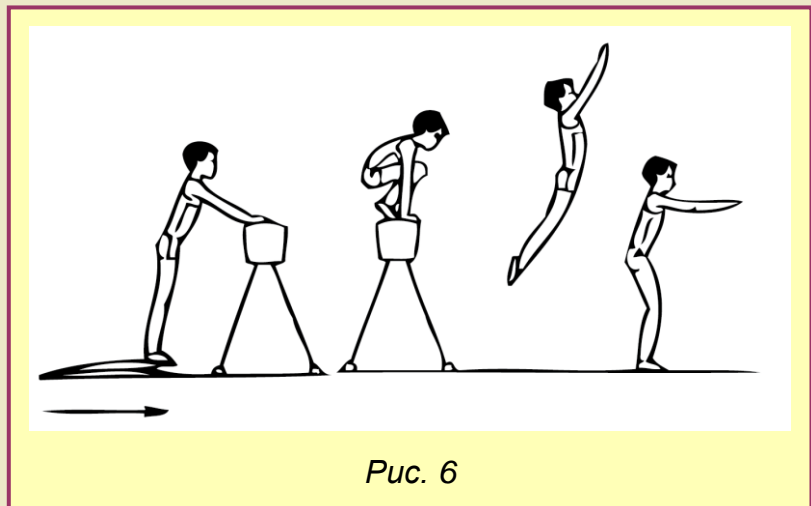


Рис. 6

до грудей, поставити на козла. Важливо, щоб учні не затримувались в положенні упору присівши. Починати відштовхування руками потрібно в момент згинання тіла, коли ноги ставляться на козла, прямі руки вже повинні підніматися вгору і доходити до рівня плечей. Продовжуючи цей рух, учень вирівнюється і відштовхується ногами, виконує зіскок прогнувшись – приземлення (рис. 6).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вскоку в упор присівши і зіскоку прогнувшись.

**Методи:** практичний (виконання вправи по частинам, цілому).

#### Послідовність навчання

1. З упору лежачи на підлозі, поштовхом ніг упор присівши і стрибок вгору прогнувшись.
2. З упору лежачи на лаві (покрита матом), ноги на підлозі, поштовхом ніг упор присівши і зіскок прогнувшись.
3. З упору стоячи на містку, вскок в упор стоячи на колінах на козла (кінь в ширину), упор присівши і зіскок прогнувшись.

4. З упору стоячи на містку два, три стрибка (з кроку, декількох кроків, невеликого розбігу), вскок в упор стоячи на колінах (з допомогою) на козла (кінь в ширину), упор присівши і зіскок прогнувшись.
5. З невеликого розбігу, вскок в упор присівши (з допомогою) на козла (кінь в ширину), і зіскок прогнувшись.
6. Виконання попередньої вправи без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Надавати допомогу, забезпечити страховку.
3. Виконати підготовчі вправи, для верхніх кінцівок, (кисті, лікті, плечі), колові оберти, згинання, розгинання. Вправи, для нижніх кінцівок: присідання, стрибки.
4. У підготовчій частині повторити вправи: стрибок вгору прогнувшись, стрибок в глибину, приземлення.
5. Розвиток швидкісно-силових здібностей. З упору присівши – стрибок в гору зі взмахом рук.

### Типові помилки

1. Недостатньо активно піднімається спина в першій половині вскоку.
2. Затримка в упорі присівши.
3. Неповне розгинання в кульшових і колінних суглобах.
4. Помилки типові при виконанні: настрибування, відштовхування від містка, відштовхування від приладу, політ після відштовхування руками, приземлення.

**Страховка і допомога.** Страхувати, стоячи попереду і дещо збоку, в першій частині (упор присівши), допомагати однією рукою під плече, другою під живіт, при зіскоку однією рукою тримати за руку, вище ліктя, другою – під спину, сприяючи змаху руками, при приземленні – однією під груди, другою під спину.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вскоку в упор присівши і зіскоку прогнувшись.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.

2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

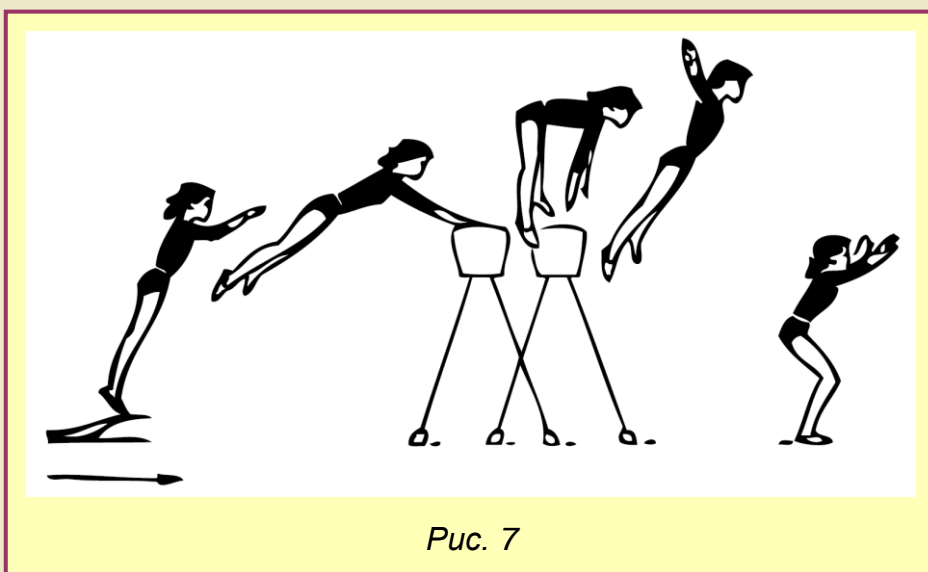
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вскоку в упор присівши і зіскоку прогнувшись.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Збільшити висоту приладу; відсунути подалі місток; виконати зіскок подалі від приладу.
3. Змагальний метод «хто краще».

## Опорний стрибок через «козла» в ширину способом «ноги нарізно»

**Техніка виконання.** З розбігу виконати настрибування, відштовхування, політ, потягнутись руками до приладу поставити руки і виконати відштовхування, розгинаючись у попереку розвести ноги – перестрибнути козла і продовжити політ прогнувшись (ноги разом), виконати приземлення (рис. 7).



ку розвести ноги – перестрибнути козла і продовжити політ прогнувшись (ноги разом), виконати приземлення (рис. 7).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання опорного стрибка через «козла» в ширину способом «ноги нарізно».

## Послідовність навчання

1. З упору присівши стрибок у стійку ноги нарізно, руки вгору.
2. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в положення упор стоячи ноги нарізно зігнувшись з наступним швидким вставанням в стійку, руки вперед.
3. З упору лежачи поштовхом ніг і рук перейти в положення присід (напівприсід) стоячи ноги нарізно зігнувшись з наступним швидким вставанням в стійку, руки вперед.
4. З упору лежачи поштовхом ніг і рук перейти в положення стоячи ноги нарізно зігнувшись, вирівнюючись виконати стрибок прогнувшись, прийняти положення приземлення.
5. З упору стоячи (руки на приладі), стрибки, згинаючись і розгинаючись в кульшових суглобах, з розведенням ніг. Слідкувати за тим, щоб в момент повного розведення ніг таз піднімався до рівня плечей.
6. З упору лежачи на гімнастичній лаві (поперечно), руки на краю лави. Стрибок ноги нарізно з допомогою.
7. З упору лежачи на гімнастичному коні (поперечно), руки на краю приладу. Стрибок ноги нарізно з допомогою, без допомоги.
8. Стрибок способом «ноги нарізно», з місця з допомогою після 2, 3 стрибка в упорі.
9. Стрибок способом «ноги нарізно» з невеликого розбігу, через низького «козла» з допомогою.
10. Стрибок способом «ноги нарізно» з невеликого розбігу, через низького «козла» без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Надавати допомогу, забезпечити страховку.
3. Стрибок через «козла» на етапі вивчення, виконується без попереднього маху ногами назад.
4. Місток на етапі вивчення доцільно ставити на відстані 20-30 см.
5. Після поштовху ногами об місток, треба потягнутися руками до опори, поставити на неї руки, зігнутись в кульшових суглобах і розвести ноги, при відштовхуванні розігнутись і виконати фази польоту і приземлення.
6. На етапі вивчення не вимагати від дітей польоту прогнувшись.

7. Поштовх руками повинен закінчитись до моменту проходження плечей над руками.
8. Розгинання тулуба, після поштовху руками, виконується за рахунок піднімання плечового поясу вгору, прогинанням тіла і піднімання голови.
9. Психологічна готовність. Головною причиною, з якої діти не стрибають, є страх. Тому вчитель повинен шляхом підбору підвідних вправ, забезпечивши страховку і допомогу, застосувавши індивідуальний метод роботи, переконати учня, який боїться стрибати, у безпечності виконання стрибка.
10. Фізична готовність. При виконанні стрибка способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги», основний недолік учнів – слабе відштовхування руками. Тому при навчанні необхідно давати вправи, що сприяють зміцненню м'язів плечового поясу і рук.
  - в упорі лежачи, по чергово переставляти руки, пересуваючись вліво, вправо, вперед, назад.
  - в упорі лежачи злегка округлити спину, потім «провиснути» в плечах і швидким рухом повернутись у в.п.
11. Виконати підготовчі вправи, для верхніх кінцівок, (кисті, лікті, плечі), колові оберти, згинання, розгинання. Вправи, для нижніх кінцівок: присідання, стрибки.
12. У підготовчій частині повторити фази опорного стрибка і виконати відповідні вправи.

### Типові помилки

1. Тривала опора руками.
2. Поштовх під себе.
3. Відсутність розгинання у попереку після поштовху руками у польоті.
4. Типові помилки при виконанні фаз опорного стрибка.

**Страховка і допомога.** Страхувати, стоячи попереду і дещо збоку, в першій частині (після відштовхування руками), допомагати однією рукою хватом під плече, другою під живіт (проведення), при приземленні – одною під груди, другою під спину (фіксувати).

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання опорного стрибка через «козла» в ширину способом «ноги нарізно».

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних вправ у підготовчі частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.
5. По мірі закріплення навичок, потрібно поступово відсувати місток і збільшувати висоту приладу

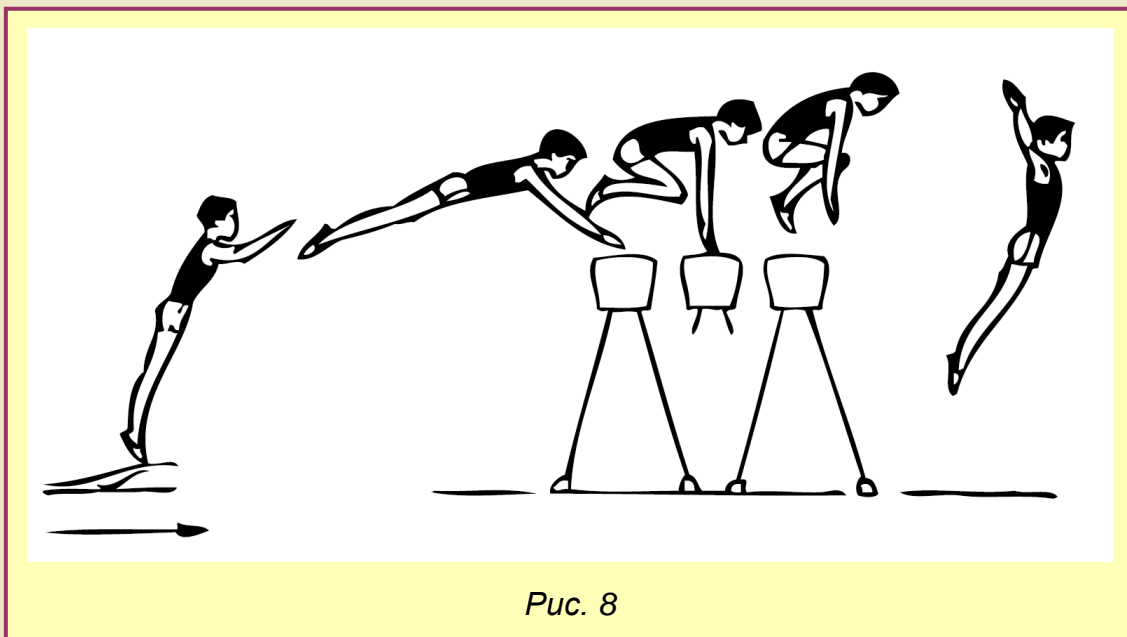
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання опорного стрибка через «козла» в ширину способом «ноги нарізно».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Збільшити висоту приладу; відсунути подалі місток; виконати зіскок подалі від приладу.
3. Стрибок з плесканням руками у фазі польоту (після відштовхування від приладу).
4. Політ прогнувшись у фазі польоту (після відштовхування від приладу).
5. Поворот у фазі польоту (після відштовхування від приладу) перед приземленням.
6. Змагальний метод «хто краще».

## Опорний стрибок через «козла» в ширину способом «зігнувши ноги»

**Техніка виконання.** Відштовхнувшись від містка, поставити руки на прилад і почати згинання в кульшових і колінних суглобах, коліна підтягуються до грудей. По закінченню відштовхування руками від приладу тіло енергійно розгинається за рахунок піднімання плечей, рук і відведення ніг вниз-назад. Перед приземленням треба трохи зігнутись у попереку, щоб виконати «м'яке» приземлення (рис. 8).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання опорного стрибка через «козла» в ширину способом «зігнувши ноги».

### Послідовність навчання

1. З упору лежачи на підлозі поштовхом ніг упор присівши, упор лежачи.
2. З упору лежачи на підлозі поштовхом ніг упор присівши і, розгинаючись, стрибок прогнувшись вгору-вперед – приземлення.
3. З упору лежачи на гімнастичній лаві, покритою матом, ноги на підлозі, поштовхом ніг упор присівши, зіскок прогнувшись – приземлення.
4. Повторити стрибок – вскок в упор присівши на козла і зіскок прогинаючись.
5. З упору лежачи на гімнастичній лаві (поздовжньо). Стрибок «зігнувши ноги» з допомогою.



6. З упору лежачи на гімнастичному коні (поперечно), руки на краю приладу. Стрибок «зігнувши ноги» з допомогою, без допомоги.
7. Стрибок способом «зігнувши ноги», з місця з допомогою після 2, 3 стрибків в упорі.
8. Стрибок способом «зігнувши ноги» з невеликого розбігу, через низького «козла» з допомогою.
9. Стрибок способом «зігнувши ноги» з невеликого розбігу, через низького «козла» без допомоги.

### Методичні вказівки

Методичні вказівки подібні до вказівок при виконанні опорного стрибка способом «ноги нарізно».

### Типові помилки

1. Тривала опора руками.
2. Поштовх під себе.
3. Відсутність розгинання у попереку після поштовху руками у польоті.
4. Розгинання тіла виконується тільки за рахунок піднімання плеч, ноги не відводяться вниз-назад.
5. Типові помилки при виконанні фаз опорного стрибка.

**Страховка і допомога.** Страхувати, стоячи попереду і дещо збоку, в першій частині (після відштовхування руками), допомагати однією рукою хватом під плече, другою під живіт (проведення), при приземленні – однією під груди, другою під спину (фіксувати).

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання опорного стрибка через «козла» в ширину способом «зігнувши ноги».

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.
5. По мірі закріплення навичок, потрібно поступово відсувати місток і збільшувати висоту приладу

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання опорного стрибка через «козла» в ширину способом «зігнувши ноги».

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Збільшити висоту приладу; відсунути подалі місток; виконати зіскок подалі від приладу.
3. Стрибок з плесканням руками у фазі польоту (після відштовхування від приладу).
4. Політ прогнувшись у фазі польоту (після відштовхування від приладу).
5. Поворот у фазі польоту (після відштовхування від приладу) перед приземленням.
6. Змагальний метод «хто краще».

### Опорний стрибок «боком» з поворотом на 90° через «коня» в ширину

**Техніка виконання.** Стрибок виконується з невеликого розбігу (6 – 8 м). Одночасно з поштовхом ногами, якій ставиться майже впритул до «коня», опертися прямими руками на коня і, піднімаючи тіло, дещо зігнути у попереку і руку (однойменну стороні стрибка), на-

правити ноги в сторону. Повертатись над приладом одночасно з розгинанням у попереку і відштовхуванням рукою. Опорну руку залишати на опорі до приземлення. Приземлятись боком до приладу (рис. 9).

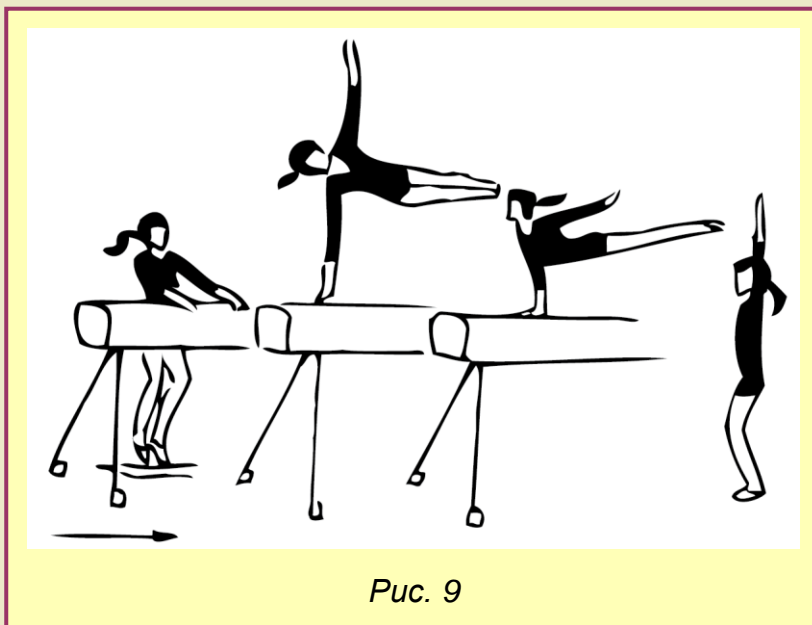


Рис. 9

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання опорного стрибка «боком» з поворотом на 90° через «коня» в ширину.

### Послідовність навчання

1. Упор лежачи боком на підлозі (тримати).
2. Упор лежачи боком на підлозі, ноги на підвищенні (тіло горизонтально) (тримати).
3. Упор лежачи боком на підлозі. Поштовхом ніг «відірватись» від підлоги.
4. З упору лежачи позаду, ноги на гімнастичній лаві, розгинаючись у попереку і відштовхуючись одною рукою, перейти у положення упор лежачи боком, вільна (тримати 2 с), продовжити поворот в упор лежачи.
5. З упору стоячи на містку перед приладом два – три стрибка на містку і поштовхом ніг упор лежачи боком, зіскок з поворотом на 90°.
6. З невеликого розбігу стрибок «боком» через «коня» в ширину з поворотом на 90°.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Надавати допомогу, забезпечити страховку.
3. Стрибок нескладний для виконання, але діти виконують його з помилками.

### Типові помилки

1. Відхід в сторону від опорної руки.
2. Низьке положення тазу і ніг над приладом.
3. Згинання тіла під час повороту.
4. Відштовхування від містка однією ногою.
5. Постановка на прилад однієї руки.

**Страховка і допомога.** Стоячи зі сторони опорної руки, однією рукою підтримувати під плече, другою, при необхідності, під тулуб.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання опорного стрибка «боком» з поворотом на 90° через «коня» в ширину.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.
5. По мірі закріплення навичок, поступово збільшувати висоту приладу

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання опорного стрибка «боком» з поворотом на 90° через «коня» в ширину.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Збільшити висоту приладу; виконати зіскок прогнувшись; без повороту.
3. Політ прогнувшись у фазі польоту (після відштовхування від приладу).
4. Змагальний метод «хто краще».

## Стрибок «боком» через «коня» в ширину

**Техніка виконання.** Фаза розбігу, настрибування і відштовхування від містка такі ж, як і при стрибку способом «боком з поворотом на 90°». Однак в цьому випадку необхідно старатися, продовжити рух ніг в сторону – вгору і переносити вагу тіла на опорну руку, розігнутись у попереку над площиною приладу. Тулуб горизонтально, вільна рука в сторону, голова прямо. Пройшовши над площиною приладу, відштовхувшись опорною рукою і приземлитись спиною до приладу (рис. 10).

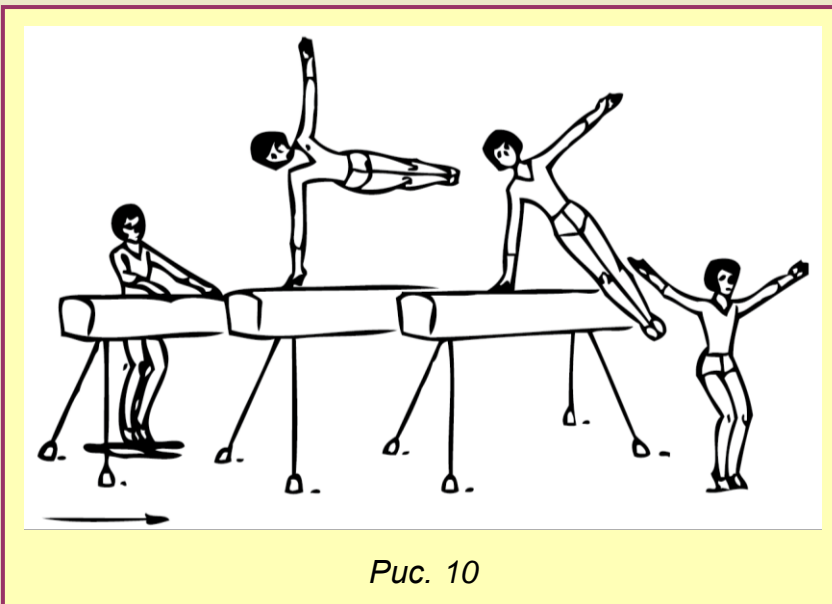


Рис. 10

### **Етап початкового розучування.**

**Завдання:** вивчити техніку виконання опорного стрибка «боком» через «коня» в ширину.

### **Послідовність навчання**

1. В упорі лежачи незначно зігнутих у попереку і розігнутих.
2. В упорі лежачи боком незначно зігнутих у попереку і розігнутих.
3. Теж саме, ноги на гімнастичній лаві чи на другому щаблі гімнастичної стінки.
4. Стоячи боком до гімнастичної стінки, хватом за щабель на рівні плеча. Відштовхування від щабля.
5. З упору стоячи перед приладом два-три стрибка і поштовхом ніг упор лежачи боком і зіскок спиною до приладу.
6. З розбігу стрибок «боком» через «коня» в ширину.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Надавати допомогу, забезпечити страховку.
3. На етапі вивчення визначним є психологічна готовність дитини до стрибка (не боятись).
4. Стрибок нескладний для виконання, але діти виконують його з помилками.

### **Типові помилки**

1. Відхід в сторону від опорної руки.
2. Низьке положення тулуба над приладом.
3. В момент проходження над приладом немає розгинання у попереку.
4. Відсутнє відштовхування опорною рукою.

**Страховка і допомога.** Стоячи біля місця приземлення зі сторони опорної руки, однією рукою підтримувати за плече опорної руки, другою знизу під тулуб.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання опорного стрибка «боком» через «коня» в ширину.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.
5. По мірі закріплення навичок, поступово збільшувати висоту приладу.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання опорного стрибка «боком» через «коня» в ширину.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Збільшити висоту приладу; виконати зіскок прогнувшись; без повороту.
3. Політ прогнувшись у фазі польоту (після відштовхування від приладу).
4. Змагальний метод «хто краще».

## Стрибок «кутом» махом однією, поштовхом другою з косою розбігу через «коня» в ширину

**Техніка виконання.** Для виконання стрибка місток ставиться з боку від «коня» у ближнього краю під невеликим кутом. Трибкун «кутом» вправо з невеликого розбігу, роблячи мах правою ногою, опертись правою рукою об «тіло коня» і відштовхнутись лівою ногою від містка. Над приладом з'єднати ноги і поставити ліву руку поряд з правою. Після цього, відпустити праву руку і продовжити опиратись лівою, приземлитись лівим боком до «коня». При виконанні стрибка вліво все робити навпаки (рис. 11).

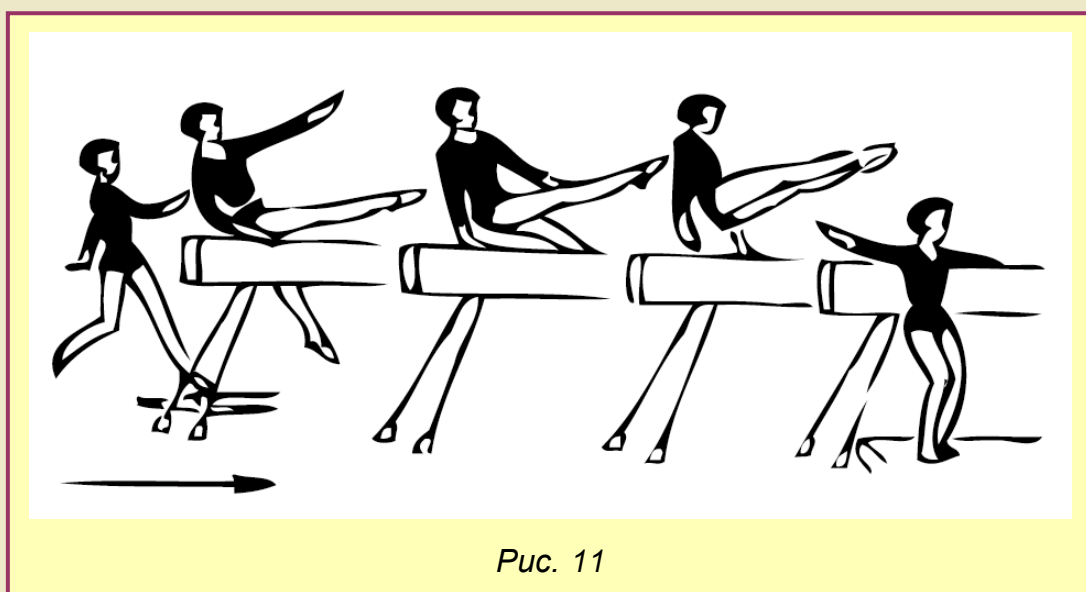


Рис. 11

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання опорного стрибка «кутом» махом однією, поштовхом другою з косою розбігу через «коня» в ширину.

### Послідовність навчання

1. Стрибок способом «ножиці» через гімнастичну лаву.
2. З упору сидячи позаду на «коні» на правому стегні, зробити мах ногами вперед – вправо, зіскочити з приладу і приземлитись лівим боком до «коня».
3. З упору сидячи позаду ноги нарізно поперек «коня», взмахом ніг зіскок кутком вправо, приземлитись лівим боком до «коня».
4. Стоячи на містку правим боком до «коня», права на приладі, махом правою і поштовхом лівою упор сидячи позаду на «коні», і, опускаючи ноги вправо, зіскок, лівим боком до приладу.

5. З невеликого розбігу стрибок «кутом» вправо (ліво) махом однією, поштовхом другою.

### Типові помилки

1. Ноги над приладом не з'єднуються.
2. Низьке положення тазу над приладом.
3. Руки на опорі ставляться не паралельно.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, поточний.
2. Надавати допомогу, забезпечити страховку.
3. На етапі вивчення визначним є психологічна готовність дитини до стрибка (не боятись).
4. Стрибок нескладний для виконання, але діти виконують його з помилками.

**Страховка і допомога.** Стоячи у місця приземлення боком до приладу, однією рукою за плече, другою за пояс чи спину.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання опорного стрибка «кутом» махом однією, поштовхом другою з косого розбігу через «коня» в ширину.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидко-силових здібностей.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання опорного стрибка «кутом» махом однією, поштовхом другою з косого розбігу через «коня» в ширину.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації поточний.
2. Виконання в ускладнених умовах. Збільшити висоту приладу, відсути подалі місток, поставити на прилад м'яч.



3. Контролювати і покращувати техніку фаз стрибка.
4. Намагатись підняти тіло над приладом вище (покласти на прилад гімнастичний м'яч).
5. Приземлення подалі від приладу.

### **Стрибок способом «ноги нарізно» через «коня» в довжину**

#### **Техніка виконання.**

В цілому техніка виконання даного стрибка мало відрізняється від техніки виконання опорного стрибка способом «ноги нарізно» через «козла» в ширину. Однак для виконання стрибка «ноги нарізно» через «коня» в довжину потрібен більш енергійний розбіг, поштовх ногами об місток і руками об прилад. При правильному виконанні, ноги піднімаються вище рівня плечей (рис. 12).

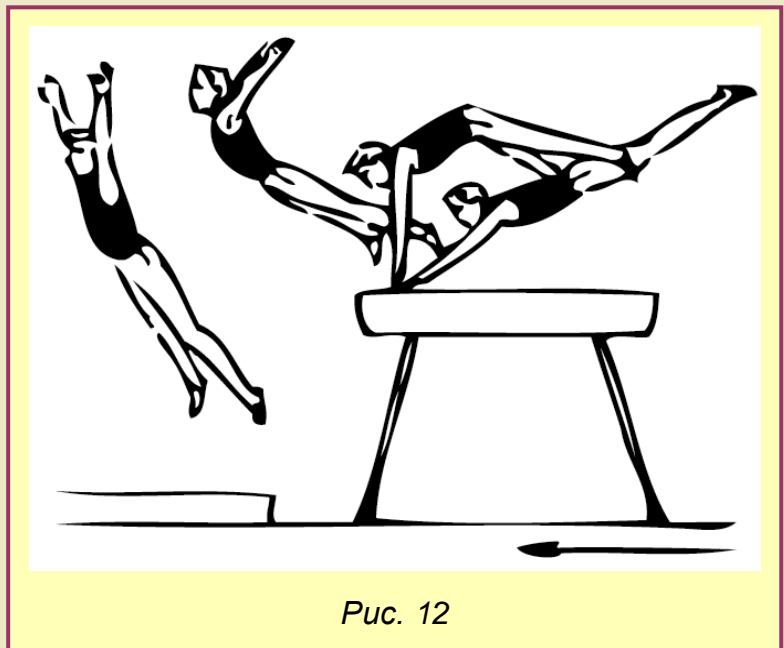


Рис. 12

місток і руками об прилад. При правильному виконанні, ноги піднімаються вище рівня плечей (рис. 12).

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання опорного стрибка способом «ноги нарізно» через «коня» в довжину.

#### **Послідовність навчання**

1. Імітація маху ногами після відштовхування від містка. Стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хватом за щабель на рівні грудей. Стрибок мах ногами назад.
2. Імітація польоту після відштовхування від містка. Лежачи на животі, руки вгору, долонями до низу, ноги (стегна) на гімнастичній лаві.
3. Стрибок «ноги нарізно» через «козла» в ширину, поступово збільшуючи відстань від містка до приладу.

4. Стрибок «ноги нарізно» через «козла» в довжину.
5. Теж саме, збільшуючи відстань від містка до приладу до 1 м.
6. З упору лежачи на «коні», стрибок «ноги нарізно» з «краю коня».
7. З упору лежачи на «коні», стрибок «ноги нарізно» з відстані 10 – 15 см від «краю коня».
8. Стрибок «ноги нарізно» через низького «коня» в довжину, поступово збільшуючи відстань від містка до приладу і висоту приладу.
9. Теж саме, збільшуючи відстань від містка до приладу до 1 м.

### Типові помилки

1. Низький замах (після відштовхування від містка ноги не піднімаються вище «тіла коня»).
2. Поштовх руками під себе (замість стопорного поштовху руками виходить «гребок»).
3. Відсутність розгинання тіла в попереку у фазі польоту після відштовхування від містка.
4. Відсутність розгинання тіла в попереку у фазі польоту після поштовху руками.
5. Помилки у приземленні.
6. Близьке приземлення (менше чим 1,5 м).

**Страховка і допомога.** Стоячи біля місця приземлення підтримувати за плече, другою під груди, фіксувати приземлення.

Страховку і допомогу надає вчитель.

### Методичні вказівки

Головною складністю при вивчення опорного стрибка способом «ноги нарізно» через «коня» в довжину є психологічна учнів (страх). Тому вчитель повинен шляхом підбору «підвідних вправ», бесід, переконань, безпечних показів, переконати учнів у легкості і безпечності стрибка.

1. Стрибок в упор зігнувши ноги і перехід у сід ноги нарізно,
  - поступово збільшуючи довжину розбігу
  - швидкість розбігу
  - ставити руки в упор на «тіло коня», все даліше
  - застрибувати ногами на «тіло коня», все даліше
2. Забезпечити надійне страхування і допомогу.
3. На місце приземлення покласти побільше матів.

4. На етапі вивчення не вимагати від учнів усунення помилок при виконанні фаз стрибка. Головне подолати страх і почати стрибати. На наступних етапах оволодіння стрибком, усунути помилки у техніці виконання.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання опорного стрибка способом «ноги нарізно» через «коня» в довжину.

#### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання опорного стрибка способом «ноги нарізно» через «коня» в довжину.

#### Методичні вказівки

1. Спосіб організації поточний.
2. Виконання в ускладнених умовах. Збільшити висоту приладу, відсунути подалі місток, поставити на коня набивний м'яч.
3. Контролювати і покращувати техніку фаз стрибка.
4. Приземлення подалі від приладу.
5. Стрибок поштовхом рук об середню, ближню частину «тіла коня».
6. Змагальний метод «хто краще».

## ВПРАВИ НА БРУСАХ РІЗНОЇ ВИСОТИ (Р/В)

**Бруси різної висоти** застосовують лише для жіночого гімнастичного багатоборства. Офіційно до програми змагань вони були включені в 40-х рр. минулого століття і за цей короткий строк досягли надзвичайно великого розвитку. Характерною особливістю брусів різної висоти є наявність двох жердин, розташованих паралельно на різній висоті. Це дає змогу виконувати на них найрізноманітніші вправи. До вправ на брусах різної висоти належать прості і змішані виси і упори, махові і обертальні рухи, статичні положення і підйоми на нижній і верхній жердинах, перельоти з нижньої жердини на верхню і навпаки, різноманітні повороти, викрути і зіскоки. Специфіка встановлення брусів дає можливість виконувати на них цікаві складні й оригінальні комбінації.

### ВИСИ

#### *Вис на верхній жердині (в/ж)*

**Техніка виконання.** Висіти на верхній жердині обличчям чи спиною до нижньої. Хват зверху, руки прямі паралельно, голова прямо, тіло рівне, ноги разом носки відтягнуті.

#### **Методичні вказівки**

1. Вправа проста тому не потребує виконання підвідних вправ.
2. Перед вивченням вису на приладі, вивчити вис на гімнастичній стінці.
3. При виконання вису м'язи тіла повинні бути помірно напружені.
4. З вправами у висах учні знайомляться виконуючи виси на гімнастичній стінці. Різниця лише в тому, що у висі на в/ж тіло не зафіксовано, а вільне.
5. Слід відмітити, що вис є основним вихідним положенням для виконання багатьох вправ на брусах р/в.
6. Вис виконується спиною до нижньої жердини, обличчям до нижньої жердини.
7. Для удосконалення вису можливо запропонувати такі вправи: з допомогою прийняти вис на в/ж – вис зігнувши ноги – вис ноги нарізно – вис – зіскок.

### Типові помилки

1. Занадто напружене, чи навпаки розслаблене тіло.
2. Перекинута чи опущена голова.
3. Частини тіла виходять за уявну пряму вісь (вісь проходить від рук до кінців пальців).

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, виправляти помилки. При необхідності притримувати за руку.

### Вис присівши на н/ж

**Техніка виконання.** Це положення на брусах р/в, при якому учениця виконує вис на в/ж і ступнями зігнутих ніг спирається об н/ж .

### Методичні вказівки

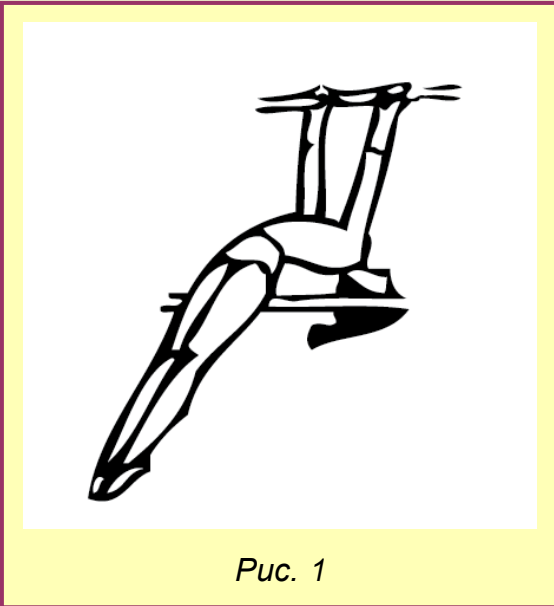
1. Вправа проста тому не потребує виконання підвідних вправ.
2. Перед вивченням вису на приладі, вивчити вис присівши на гімнастичній стінці.
3. При вивченні доцільно скласти просту комбінацію рухів наприклад: з вису, згинаючи ноги, прийняти вис присівши – вис зігнувши ноги – вис і зіскок. З вису, згинаючи ноги, прийняти вис присівши – вис зігнувши руки стоячи на нижній – вис присівши – перехід у сід на стегно – зіскок.
4. Етап «закріплення» і «удосконалення» відбувається на наступних уроках, включаючи «вис присівши», до складу більш складних комбінацій.

### Типові помилки

1. Зігнуті руки, розведені ноги.
2. Опора об жердину здійснюється кінцями пальців, що може привести до сковзання ніг з жердини.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, виправляти помилки. При необхідності притримувати за руку.

## Вис лежачи на н/ж



**Техніка виконання.** У положенні вис лежачи тіло повинно бути прямим і незначно прогнутим, голова злегка відхилена назад, руки прямі, паралельно, опора задньою поверхнею стегон на н/ж (рис. 1).

### Методичні вказівки

1. Вправа проста тому не потребує виконання підвідних вправ.
2. При вивченні доцільно скласти просту комбінацію рухів наприклад:

клад: з вису, згинаючи ноги, прийняти вис присівши – вис лежачи – вис присівши – вис і зіскок.

3. Етап «закріплення» і «удосконалення» відбувається на наступних уроках, включаючи «вис лежачи», до складу більш складних комбінацій.

### Типові помилки

1. Зігнуті руки, розведені ноги.
2. Опора об жердину здійснюється кінцями пальців, що може привести до сковзання ніг з жердини.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, виправляти помилки. При необхідності притримувати за руку.

### Сід на стегні

**Техніка виконання.** З положення вис лежачи енергійним рухом з поворотом прийняти положення сід на стегні. Ноги розташовані ззовні. Одна нога, зігнута в коліні, опирається всією нижньою поверхнею стегна на жердину, а друга відведена назад, носки відтягнуті. Гомілка зігнутої ноги паралельна відведеній назад прямій нозі, тулуб і голову тримати прямо. Однією рукою (однойменна стороні повороту), триматись за верхню жердину, друга в сторону.

**Етап початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання сиду на стегні.

### Послідовність навчання

1. Виконати вправу напівшпагат на акробатичній доріжці.
2. Виконати сід на стегні на гімнастичній лаві, на гімнастичній колоді.
3. Виконати сід на стегні на брусах р/в з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. При вивченні доцільно поєднувати сід на стегні і зіскок прогнувшись.
2. Етап «закріплення» і «удосконалення» відбувається на наступних уроках, включаючи «сід на стегні», до складу комбінацій наприклад: з вису, згинаючи ноги, прийняти вис присівши – вис лежачи – сід на стегні — зіскок прогнувшись.

### Типові помилки

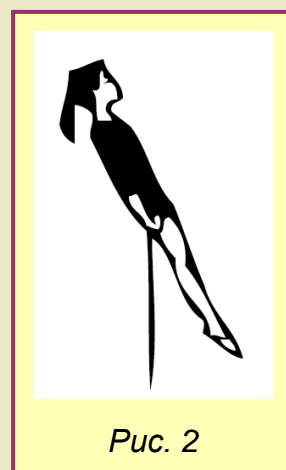
1. Недостатньо вирівняний тулуб.
2. Опущена голова.
3. Гомілка зігнутої ноги не паралельна іншій нозі.
4. Нога, що повинна бути прямою, зігнута.
5. Рука, що здійснює хват за жердину, заведена за рівень плеча.
6. Вільна рука знаходиться в не естетичному (негарному) положенні.
7. Нестійкий сід на стегні.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку (при необхідності ззовні, всередині), виправляти помилки, притримувати за руку, тулуб.

### Упор позаду

**Техніка виконання.** Тіло рівне носки відтягнуті, дивитись вперед. Гриф знаходиться позаду під сідницями, руки притиснуті до тулуба міцно опираються об гриф (рис. 2).

**Етап початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання упору позаду.



## Послідовність навчання

1. Повторити упор лежачи і упор лежачи позаду на передпліччях на підлозі.
2. Теж саме, але ноги на гімнастичній лаві.
3. Упор позаду поздовжньо на гімнастичній лаві, гімнастичній колоді.
4. Упор сидячи на нижній жердині з допомогою.
5. Упор позаду з допомогою без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вправа насамперед потребує сміливості (психологічної підготовки), відчуття балансу, рівноваги.
2. Упор позаду найбільш зручно приймати з положення вису лежачи на н/ж. Послідовними перехватами рук за н/ж перейти в упор сидячи – повільно вирівнюючи тіло в кульшових суглобах перейти в положення упор позаду.
3. При вивченні доцільно поєднувати упор позаду з іншими елементами і скласти просту комбінацію наприклад: з вису, згинаючи ноги, прийняти вис присівши – вис лежачи – перехватами рук за н/ж перейти в упор сидячи – повільно вирівнюючи тіло в кульшових суглобах перейти в положення упор позаду – махом вперед зіскок прогнувшись.
4. Етап «закріплення» і «удосконалення» відбувається на наступних уроках, включаючи «упор позаду» до складу більш складних комбінацій.

## Типові помилки

1. Нестійке положення в упорі за неправильного розташування куту нахилу тулуба, плечей.
2. Руки не притиснуті до тулуба.
3. Кут в кульшових суглобах.
4. Учениця сидить на жердині.
5. Розведені, зігнуті ноги.
6. Запрокинута голова.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою тримати за зап'ясток, іншою за плече.



### **З вису стоячи стрибком упор на н/ж**

**Техніка виконання.** Тіло гімнастки випрямлено і врівноважено відносно опори, положення в плечах – високе, активне, м'язи помірно напружені, невеликий прогин у попереку (рис. 3).

**Етап початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання упору стрибком на н/ж.

#### **Послідовність навчання**

1. Стрибком упор на коні, козлі, колоді.
2. Стрибком упор на н/ж брусів р/в з допомогою без допомоги.

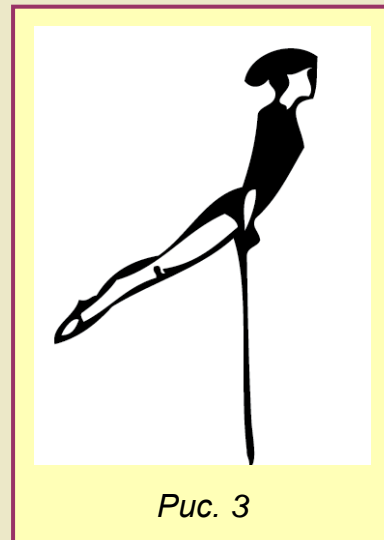


Рис. 3

#### **Методичні вказівки**

1. Виконується з вису стоячи стрибком обличчям всередину чи назовні брусів.
2. Для підвищення і зручності використовувати г. місток.
3. Вправа проста, тому вивчення і закріплення техніки виконання вправи доцільно виконати на одному уроці.
4. На етапі удосконалення скласти комбінацію наприклад: з вису стоячи ззовні на зігнутих руках стрибком упор на н/ж – перемах правою в упор ноги нарізно – поворотом ліворуч-кругом з переходом у вис лежачи – поворот у сід на стегно – зіскок прогнувшись.

#### **Типові помилки**

1. Нестійке положення в упорі за неправильного розташування куту нахилу тулуба, плечей.
2. Руки не притиснуті до тулуба.
3. Кут в кульшових суглобах.
4. Розведені, зігнуті ноги.
5. Запрокинута голова.
6. Неправильне вихідне положення (чи занадто близько, чи далеко від жердини).

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, однією рукою тримати за зап'ясток, іншою – за плече.

## РОЗМАХУВАННЯ

### *Розмахування згинанням у висі на верхній жердині*

**Техніка виконання.** Виконують цю вправу за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування треба стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад; голову треба тримати прямо, рухи мають бути хлестовидні.

### **Послідовність навчання**

1. З вису на верхній жердині прогнутись і вернутись у вихідне положення.
2. Повільні згинання і розгинання в кульшових суглобах з підтримкою.
3. Розмахування згинаннями з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за стегно, другою під поперек.

### *Розмахування у висі на одній нозі на нижній жердині*

**Техніка виконання.** Піднімаючи махову ногу вперед-угору, зігнутись у кульшових суглобах і нахилити голову на груди, виконати мах ногою вниз-назад, натискуючи прямими руками на жердину, плечі підняті назад-угору. Потім рух набуває маятникового характеру. Треба стежити, щоб нога, «а якій висить гімнастка, не розгиналася, рухи мають бути плавними з невеликим прискоренням під час підйому плечей.

### **Послідовність навчання**

1. З вису на одній нозі зігнутись і розігнутись у кульшових суглобах.
2. З вису присівши, натискуючи руками на жердину, вис стоячи.
3. З вису на верхній вис на одній нозі на нижній жердині.
4. Розмахування у висі на одній нозі з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи усередині брусів з боку махової ноги, однією рукою підтримати під спину, другою – за стегно махової ноги.

## ***Розмахування поперек одна в упорі, друга у висі***

**Техніка виконання.** Під час розмахування одна рука повинна бути в упорі на нижній жердині. Згинаючись у кульшових суглобах, зробити мах, поступово збільшуючи амплітуду руху. При виконанні розмахування вагу тіла весь час зберігати на опорній руці на нижній жердині. Під час маху назад плечі подати вперед, і навпаки.

### **Послідовність навчання**

1. Розмахування в упорі на передпліччях на паралельних брусах.
2. Розмахування в упорі на паралельних брусах.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи назовні брусів, однією рукою тримати за плече, другою – за поперек.

## **ПЕРЕМАХИ**

### ***З вису на верхній жердині перемах зігнувши ноги у вис лежачи на нижній***

**Техніка виконання** З розмахування згинанням, махом уперед, коли ноги проходять вертикаль, зігнути ноги, наблизивши їх до грудей і, випрямляючи їх, зробити перемах у вис лежачи на нижній жердині. У цьому положенні прогнутись і голову відвести назад.

### **Послідовність навчання**

1. У положенні лежачи на спині зігнути ноги вперед, наблизивши їх до грудей.
2. З вису на верхній жердині згинанням ніг наблизити їх до грудей.
3. Виконання всієї вправи з допомогою і без допомоги.

### ***З вису на верхній жердині перемах зігнувшись у вис лежачи на нижній***

**Техніка виконання** Вправу виконують аналогічно до попередньої, але з прямими ногами. Тому слід раніше й енергійніше зігнутись у кульшових суглобах, піднімаючи ноги якомога вище.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати за попереk, а другою – за стегно.

### ***З вису на верхній жердині перемах ноги нарізно у вис лежачи на нижній***

**Техніка виконання** Після розмахування згинанням, махом уперед, коли ноги проходять вертикаль, треба їх розвести нарізно, напрямляючи рух до верхньої жердини, виконати перемах і, з'єднуючи, перейти у вис лежачи на нижній.

#### **Послідовність навчання**

1. Розмахування у висі згинанням.
2. У висі на перекладині, піднімаючи ноги вгору, розвести нарізно і, з'єднавши, опустити вниз.
3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, підтримувати гімнастку за попереk.

### ***Однoйменний перемах в упорі на нижній жердині***

**Техніка виконання** Відштовхнувшись однoйменною рукою, передати вагу тіла на протилежну руку, виконати перемах над жердиною. Під час перемаху нога повинна рухатися лише вбік, а не назад. Перед виконанням перемаху ноги трохи відвести в протилежний бік.

#### **Послідовність навчання**

1. На коні з упору стоячи перемах у сід ноги нарізно.

2. На коні з ручками з упору перемах в упор ноги нарізно.
3. На брусах перемахи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від гімнастки спереду жердин, однією рукою підтримати за плече, другою – під стегно.

### ***Однйменні і різнойменні перемахи над верхньою жердиною з упору стоячи на нижній***

**Техніка виконання** З упору стоячи на нижній обличчям до верхньої перемах правою (лівою) над верхньою жердиною, по чергово відпускаючи руки. Під час виконання різнойменних перемахів правою ногою роблять перемах вліво, і навпаки. Виконуючи перемахи, тіло тримати прямо, ногу не згинати, вага тіла повинна припадати на опорну ногу.

### **Послідовність навчання**

1. Перемах ногою над конем, в упорі стоячи.
2. Виконання вправи на брусах.

**Страховка і допомога.** Стояти всередині брусів, бути готовим подати допомогу.

### ***З упору ноги нарізно спад назад у вис на одній на нижній жердині***

**Техніка виконання** Піднімаючись на руках і згинаючи передню ногу, зробити спад назад. Під час спаду тіло прогнуте, руки прямі, махова нога вільно рухається вперед.

### **Послідовність навчання**

1. Розмахування у висі однією.
2. Довільне опускання з допомогою.
3. Спад з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під стегно, другою — під спину.

## ***З вису лежачи на нижній жердині спад назад з перехопленням руками за нижню у вис на двох***

**Техніка виконання** Згинаючи ноги в колінних суглобах і відпускаючи руки, перейти у вис на двох з перехватом руками на нижню. Під час перехоплювання руками за нижню жердину треба зігнутись у кульшових суглобах. Після цього перейти у вис на двох без хвату руками.

### **Послідовність навчання**

1. Вис однією ногою.
2. Розмахування у висі однією ногою.
3. Вис двома ногами з вису присівши.
4. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня в середині брусів, однією рукою підтримувати під спину, другою — за гомілки зверху.

## ***Опускання вперед з упору на верхній жердині***

**Техніка виконання** Злегка піднявшись на руках так, щоб стегна були на жердині, опустити тулуб уперед, згинаючись у кульшових суглобах, нахилити голову на груди і, зробивши підхват руками, виконати опускання вперед так, щоб ноги рухалися біля верхньої жердини. Розгинаючись, повільно опустити ноги на нижню жердину і зайняти положення вису лежачи.

### **Послідовність навчання**

1. Стоячи біля коня, спираючись животом, нахилитися вперед до упору руками об підлогу.
2. З упору на нижній жердині опускання вперед у вис стоячи з допомогою і без допомоги.
3. Виконання вправи на верхній жердині з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку в середині брусів, однією рукою підтримувати під спину, другою — під стегно.

### ***З упору ноги нарізно опускання назад у вис на одній***

**Техніка виконання** Піднімаючись на руках і згинаючи передню ногу, зробити спад назад. Під час спаду руки прямі, тулуб прогнути, голову тримати прямо.

#### **Послідовність навчання**

1. Вис однією.
2. Розмахування у висі однією.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня в середині брусів, однією рукою тримати за стегно, другою підтримувати під спину.

### ***З упору ноги нарізно опускання вперед у вис на одній***

**Техніка виконання** Згинаючись у кульшових суглобах, повільно опуститися вперед, зігнути ногу і зайняти положення вису на одній. На початку опускання руки згинаються, а потім розгинаються.

#### **Послідовність навчання**

1. Вис однією.
2. Розмахування у висі на одній нозі.
3. Виконання вправи з допомогою.

**Страховка і допомога.** Стоячи перед жердиною, однією рукою тримати за плече, другою підтримувати під спину. Уважно страхувати, тому що можливі падіння.

### ***З упору на нижній жердині поворот праворуч (ліворуч) у змішаний упор***

**Техніка виконання** Відштовхнувшись однією рукою і передаючи вагу тіла на другу, повернутися на 90° плечем назад, перехопитися за верхню жердину. Під час повороту стегно повинно бути біля опорної руки; тіло треба тримати прогнутим, голову підняти і повернути в бік повороту.

#### **Послідовність навчання**

1. В упорі лежачи на гімнастичній лаві повернутися кругом.
2. Виконання повороту на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи між жердинами, однією рукою тримати за плече, другою – за стегно.

### ***Поворот кругом у висі на верхній жердині***

**Техніка виконання.** З розмахування у висі махом уперед, відпускаючи одну руку, зробити поворот і взятися рукою за верхню жердину. Під час повороту голову повернути в бік повороту, ногами зробити хлестовидний рух.

#### **Послідовність навчання**

1. У висі стоячи зробити два-три кроки вперед і повернутися кругом, відпускаючи одну руку з перехватом нею за верхню жердину.
2. Вис на одній руці.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, тримати за поперек. Під час повороту допомогти і перейти на другий бік.



## ПІДЙОМИ

**Вис прогнувшись на н/ж з опорою ступнями о в/ж і переворот в упор на н/ж**

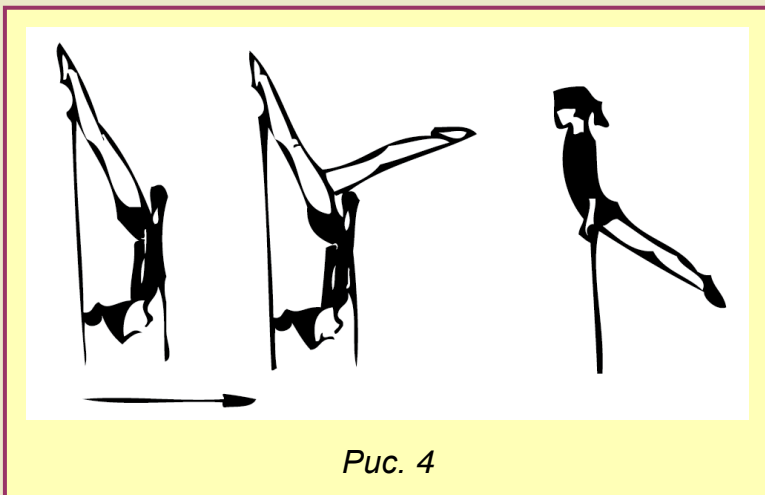


Рис. 4

### Техніка виконання.

З вису стоячи ноги нарізно на н/ж ззовні махом однією і поштовхом другою поставити почергово ступні ніг на в/ж і, прогинаючись, притиснутись стегнами до н/ж. Після утримання вису прогнувшись, відштовхнутись від

в/ж почергово ногами, виконати переворот в упор на н/ж (рис. 4).

**Етап початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вису прогнувшись на н/ж з опорою ступнями на в/ж і переворот в упор на н/ж.

### Послідовність навчання

1. З вису стоячи позаду зігнувшись до гімнастичної стінки поштовхом ніг прийняти вис прогнувшись (тримати) і повернутись у в. п.
2. З вису стоячи на н/ж махом однією і поштовхом другою вис прогнувшись на н/ж з опорою ступнями на в/ж і переворот в упор на н/ж з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Для зручності і полегшення виконання вправи правильно налаштувати бруса.
2. На етапі закріплення навичок з техніки виконання, вправа виконується кілька разів підряд.
3. На етапі удосконалення навичок з техніки виконання, вправа виконується у складі комбінації, наприклад: з вису стоячи ззовні на зігнутих руках стрибком упор на н/ж – переворот у вис присівши – встати – махом однією і поштовхом другою вис прогнувшись з опорою ногами на в/ж – поштовхом переворот в упор – зіскок прогнувшись.

## Типові помилки

1. В положенні вису прогнувшись голова нахилена вперед, тіло дещо зігнуте.
2. При виконанні перевероту можливі помилки, типові для другої частини підйому переверотом махом однією і поштовхом другою.

**Страховка і допомога.** Стоячи між жердинами, однією рукою підтримувати під плече, другою під стегно.

### *З вису присівши на н/ж підйом в упор поштовхом двома на в/ж*

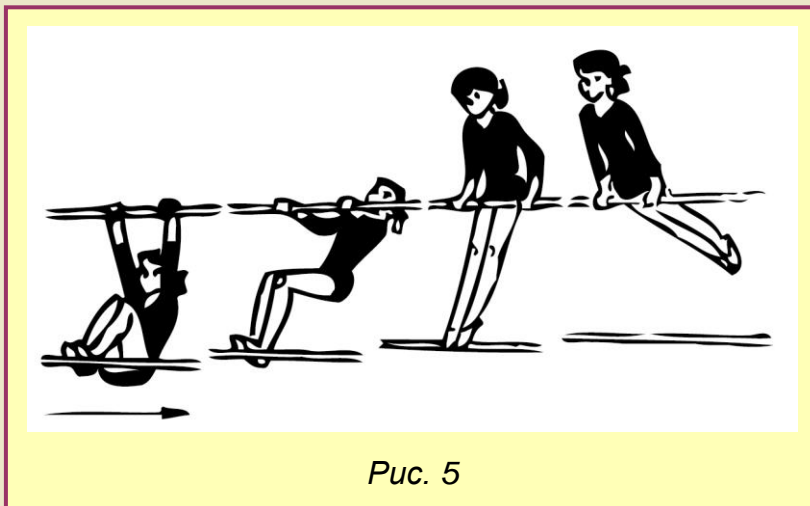


Рис. 5

**Техніка виконання.** З вису присівши на н/ж, енергійно розгинаючи ноги, активним зусиллям прямих рук приблизити таз до в/ж, завершити підйом поштовхом ніг від н/ж і переміщенням плечей вгору-вперед перехід в упор на в/ж (рис. 5).

**Етап початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання підйому в упор з вису присівши на н/ж поштовхом двома в упор на в/ж.

### Послідовність навчання

1. З вису присівши на гімнастичній стінці (ноги на 1-2-му щаблі), розгинаючи ноги і натискаючи прямими руками на щабель, через вис стоячи зігнувшись перейти у вис стоячи (ноги на щаблі, руки прямі, як в положенні упору).
2. З вису стоячи на н/ж стрибком – упор з допомогою без допомоги.
3. З вису присівши на н/ж, розгинаючи ноги і натискаючи прямими руками на в/ж, максимально наблизити таз до в/ж і повернутись у в. п.
4. З вису присівши на н/ж підйом в упор на в/ж поштовхом двома з допомогою без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Для виконання вправи необхідна загальна фізична підготовка, спритність.
2. Для зручності і полегшення виконання вправи правильно налаштувати бруси.
3. При вивченні дозволяється згинати руки.
4. На етапі закріплення навичок з техніки виконання, вправа виконується декілька разів підряд.
5. На етапі удосконалення навичок з техніки виконання, вправа виконується у складі комбінації, наприклад: з вису обличчям до н/ж – вис присівши – поштовхом двома перехід в упор на в/ж – опускання у вис присівши – вис лежачи – перехід у сід на стегні – зіскок прогнувшись.

## Типові помилки

1. Підйом виконується руками почергово, чи зігнутими руками.
2. Неправильний напрямок розгинання ніг.
3. Неповне розгинання ніг.
4. Відсутність поштовха ногами в заключній частині підйому.
5. Нахил голови назад під час підйому.

**Страховка і допомога.** Здійснюється стоячи між жердинами, однією рукою під спину, другою – під стегно.

## *Підйом переверотом на нижню жердину з вису прогнувшись опорою ступнями об верхню жердину*

**Техніка виконання.** З цього положення зробити мах однією ногою і поштовх другою, зігнутись у кульшових суглобах, наблизити таз до жердини і перевернутися в упор на нижню жердину. Під час перевертання руки трохи зігнути, голову спочатку нахилити вперед, а потім назад.

## Послідовність навчання

1. Вис на зігнутих руках на верхній жердині.
2. Вис зігнувшись на кільцях.

3. Вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ногами об верхню.
4. Підйом переворотом на нижню жердину з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно. У другій половині однією рукою тримати за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходять з допомогою.

***З вису присівши на одній на нижній жердині махом однією і поштовхом другою підйом переворотом на верхню жердину***

**Техніка виконання.** Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх угору й назад. Трохи згинаючи руки, притиснутись животом до верхньої жердини і, нахилиючи голову назад, вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати. Стежити, щоб під час перевороту не було надмірного згинання в кульшових суглобах. Передчасно нахилити голову назад не можна.

**Послідовність навчання**

1. З вису стоячи на низьких кільцях махом однієї і поштовхом другої вис зігнувшись.
2. З вису стоячи хватом за нижню жердину махом однією і поштовхом другою вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переворот на нижню жердину.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно. У другій половині однією рукою тримати за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходять з допомогою.

### ***Підйом переворотом на нижній жердині поштовхом обох ніг***

**Техніка виконання.** З вису стоячи, відштовхуючись угору-назад, наблизити тулуб до жердини і обертальним рухом назад, трохи згинаючись у кульшових суглобах, зробити переворот в упор. Під час перевороту тіло притискується до жердини, голова спочатку на грудях, а в другій половині піднімається назад, руки трохи згинаються, а потім розгинаються.

#### **Послідовність навчання**

1. Підйом переворотом махом однією і поштовхом другою з вису притиснувшись на одній на нижній жердині.
2. Те саме з вису стоячи на нижній жердині.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою допомогти під спину, другою – під стегно.

### ***З вису стоячи на нижній жердині махом однією і поштовхом другою підйом переворотом***

Техніка виконання, страхування і навчання аналогічні до застосовуваних у попередній вправі.

### ***Підйом на одній з розмахування у висі однією***

**Техніка виконання.** З розмахування у висі однією ногою на нижній жердині енергійний мах другою вниз-назад і, натискаючи прямими руками на жердину, зробити підйом. Закінчуючи підйом, опорну ногу випрямити і зайняти положення упору ноги нарізно. Руки згинати не можна.

#### **Послідовність навчання**

1. Розмахування у висі на одній.
2. З упору ноги нарізно спад назад у вис на одній.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою підтримувати під спину, другою – під стегно. У другій половині однією рукою тримати за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходять з допомогою.

### ***Підйом на одній зі спаду***

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно, злегка піднявшись на руках і згинаючи одну ногу, зробити рух тазом униз-назад так, щоб жердина була під коліном, голову нахилити на груди. При виконанні спаду руки тримати прямо. Закінчуючи рух назад, треба в такт руху вперед зробити мах ногою назад, натискуючи руками на жердину, і зробити підйом. Випростовуючи ногу вперед-униз, перейти в упор, розвести ноги нарізно, прогнутися.

Страховка і послідовність навчання такі самі, як і при виконанні попередньої вправи.

### ***Підйом однією назад на нижню жердину***

**Техніка виконання.** З розмахування у висі на одній нозі енергійним махом ноги вперед-угору, а плечима назад, натискуючи руками на жердину, зробити підйом назад і, випрямляючи тулуб і руки, зайняти положення упору ноги нарізно.

### ***Послідовність навчання***

1. З упору ноги нарізно опускання назад у вис на одній нозі.
2. Повільне проведення учня по руху.
3. Підйом з вису на одній.
4. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою тримати за плече, другою – під стегно махової ноги.

### ***З вису присівши на одній на нижній жердині підйом розгином в упор на верхню***

**Техніка виконання.** З вису присівши на одній на нижній жердині піднести другу до верхньої жердини і, випрямляючи опорну ногу, другою виконати рух по дузі вперед-угору. Натискуючи прямими руками на жердину, зробити підйом в упор на верхню. Під час розгинання тіло притискується до жердини, а в кінці енергійно розгинається.

### **Послідовність навчання**

1. Стрибком упор на нижню жердину.
2. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня, однією рукою тримати під спину, другою – під стегно.

### ***Підйом переворотом в упор на верхню легким ударом стегнами об нижню жердину***

**Техніка виконання.** З вису лежачи на нижній жердині зігнути руки, підняти ноги та тулуб уперед і, стримуючи вагу тіла, опустити його вниз, легким ударом нижньою третиною стегон об нижню жердину, використовуючи темп відбиву, зробити переворот в упор. Цю вправу можна виконувати після кола обома з вису лежачи на нижній, після опускання вперед з упору на верхній.

### **Послідовність навчання**

1. Махом уперед однієї і поштовхом другої підйом переворотом.
2. З упору опускання вперед.
3. У висі лежачи дрібні темпові удари, кілька ударів підряд.
4. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи ззаду учня, тримати за пояс. На початку навчання рукою підтримувати під стегно.

## ОБЕРТИ

### *Оберт вперед лівою (правою) на нижній жердині*

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно, хватом знизу, злегка піднявшись на руках так, щоб стегно задньої ноги було притиснуте до жердини; другою ногою зробити крок уперед і енергійним рухом тіла в тому самому напрямі зробити оберт. Під час обертту тулуб не згинати, голову вперед не нахилити. Таз тримати ближче до жердини.

### **Послідовність навчання**

1. З упору ноги нарізно оберт з допомогою викладача і учня, які стоять з двох сторін.
2. Оберт уперед з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи всередині брусів збоку від учня, однією рукою, зворотним хватом (рука під жердиною) тримати за зап'ясток, другою – під спину. Стежити, щоб весь час була опора на стегно спочатку задньої, а в другій поло, вині обертту – передньої ноги.

### *Оберт на одній назад*

**Техніка виконання.** З упору ноги нарізно злегка піднятися на руках, зігнути передню ногу і енергійним рухом плечима назад з одночасним махом другою зробити оберт назад, тримаючи руки прямо. Закінчуючи оберт, випрямити ногу, підняти плечі, ноги розвести нарізно і прогнутися.

### **Послідовність навчання**

1. З упору ноги нарізно спад назад у вис на одній.
2. Розмахування у висі однією, збільшуючи амплітуду.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від учня спереду брусів, однією рукою зворотним хватом тримати за плече, другою – за стегно задньої ноги.



## РІВНОВАГИ

### *Рівновага лежачи на стегнах на нижній (верхній) жердині*

**Техніка виконання.** Учениця спирається на жердину стегнами, туп прогнутий, голова піднята, руки в сторони.

### **Послідовність навчання**

1. На підлозі з положення лежачи на животі прогнутися (тримати 1–2 с).
2. Виконати рівновагу на стегнах на гімнастичному коні (колоді).
3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги (спочатку на нижній, а потім на верхній жердині).

**Страховка і допомога.** Стати збоку від гімнастики, однією рукою тримати за плече, другою – за стегно.

### *Рівновага стоячи поздовжньо на нижній жердині*

**Техніка виконання.** Стоячи обличчям до верхньої жердини на правій (лівій) нозі, хватом руками за жердину зробити рівновагу. Під час рівноваги обидві ноги тримати прямо, тіло прогнуте, голова піднята.

### *Рівновага стоячи поперек на нижній жердині*

**Техніка виконання.** Стоячи на одній нозі боком до верхньої жердини, друга в сторону (вгору, назад), зробити рівновагу. Ноги прямі, тіло прогнуте.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання рівноваги біля гімнастичної стінки.
2. Виконання рівноваги на брусах.

**Страховка і допомога.** Стояти біля брусів і бути готовим надати допомогу.

### ***Рівновага нахилом назад на нижній жердині***

**Техніка виконання.** Стоячи спиною до верхньої жердини, хватом руками за неї нахилити тулуб назад і підняти одну ногу вперед, згинаючи в коліні. Під час рівноваги опорна нога має бути прямою, тіло прогнута, голова позаду.

#### **Послідовність навчання**

1. Передню рівновагу робити біля гімнастичної стінки.
2. Стоячи біля брусів, хватом руками за нижню жердину зробити передню рівновагу.
3. Виконання вправи на брусах

**Страховка і допомога.** Стояти між жердинами брусів і бути готовим надати допомогу.

### ***Рівновага стоячи на н/ж хватом за в/ж і зіскок прогнувшись з упору присівши на одній нозі на н/ж махом другої назад***

**Техніка виконання.** З рівноваги, нахилиючи тулуб вперед і взявшись рукою за н/ж, прийняти упор присівши на одній, другу вперед. Махом вільної ноги і енергійним відштовхуванням опорною ногою перенести масу тіла на опорну руку, з'єднати ноги і прогнутись. На початку руху вниз перехватитися з в/ж за н/ж, другу руку відвести в сторону.

**Етап початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання рівноваги стоячи на н/ж хватом за в/ж.

#### **Послідовність навчання**

1. З в.п. вузька стійка ноги нарізно лівою (правою), стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, ліва хватом за щабель на рівні плеча. Виконати рівновагу (повторити 3-4 рази).
2. Виконати рівновагу на гімнастичній лаві, колоді.
3. Рівновага стоячи на н/ж хватом за в/ж (поздовжньо, поперечно) з допомогою без допомоги.

**Етап поглибленого розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання рівноваги стоячи на н/ж хватом за в/ж і зіскок прогнувшись з упору присівши на одній нозі на н/ж махом другої назад.

### Послідовність навчання

1. Махом однією, поштовхом другою стійка на руках на підлозі з допомогою, без допомоги.
2. Стоячи боком біля гімнастичної стінки, хватом одною за гімнастичну стінку, махом однією і поштовхом другою стійка на руках з допомогою, без допомоги.
3. Виконання рівноваги і зіскоку з брусів р/в з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Для виконання вправи насамперед необхідна психологічна готовність (сміливість).
2. На етапі закріплення навичок з техніки виконання, вправа виконується на наступних уроках.
3. На етапі удосконалення навичок з техніки виконання, вправа виконується у складі комбінації наприклад: з вису обличчям до н/ж – вис присівши – поштовхом двома перехід в упор на в/ж — опускання у вис присівши – поворот ліворуч – встати – горизонтальна рівновага поперечно – зіскок прогнувшись з упору присівши на одній нозі на н/ж махом другої назад.

### Типові помилки

1. Типові помилки при виконанні рівноваги.
2. Недостатньо активний мах і поштовх ногою.
3. Згинання опорної руки.
4. Неповне розгинання тулуба в момент з'єднання ніг.
5. При масі вільною ногою переміщення тіла назад і відхід від опори.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку біля місця приземлення одною рукою підтримувати під плече опорної руки, другою – під живіт зіскок прогнувшись з упору присівши на одній нозі на н/ж махом другої назад.

## КОЛА

### *Коло ногою над верхньою жердиною в упорі стоячи на нижній*

**Техніка виконання.** З упору стоячи на нижній жердині вагу тіла перенести на одну ногу, другу відвести в однойменний бік і, перемахуючи над верхньою жердиною, зробити коло. Закінчуючи коло, приставити ногу. Так само виконують і різнойменні кола.

**Страховка і допомога.** Стояти всередині брусів і бути наготові для подання допомоги.

### **Послідовність навчання**

1. З положення стоячи перемах однією над конем (козлом).
2. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

### *Коло однією ногою над нижньою жердиною з вису на зігнутих руках на верхній*

**Техніка виконання.** Невеликим махом у протилежний бік закінчити коло. Стежити, щоб друга нога рухалася паралельно.

### **Послідовність навчання**

1. З вису на зігнутих руках на кільцях бічні розмахування.
2. Виконання вправи з допомогою.

Так само виконують і різнойменне коло правою і лівою ногами, у правий і лівий боки.

**Страховка і допомога.** Стоячи ззаду, підтримувати гімнастку за поперек.

## ПЕРЕМАХИ

### *З упору на нижній жердині обличчям до верхньої хватом однією за верхню жердину перемах двома в упор сидячи ззаду*

**Техніка виконання.** Передаючи вагу тіла на одну руку і трохи повертаючись у бік перемаху, зробити перемах. Після перемаху рукою з верхньої жердини перехопити за нижню і зайняти положення упору сидячи ззаду.

### **Послідовність навчання**

1. В упорі на нижній жердині поворот направо (наліво).
2. В упорі хватом однією за верхню жердину поворот направо (наліво).
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку всередині брусів, однією рукою тримати за плече, а другою – за стегно.

### *З вису на верхній жердині перемах ноги нарізно над нижньою жердиною*

**Техніка виконання.** З розмахування згинаннями махом уперед, коли ноги проходять вертикаль, якнайширше розвести ноги нарізно і зробити перемах над нижньою у вис лежачи на ній. Техніка виконання аналогічна до перемаху зігнувшись. Страхування здійснюють, стоячи позаду і трохи збоку, підтримуючи за пояс.

### *З вису на верхній жердині перемах двома над нижньою*

**Техніка виконання.** З розмахування згинанням махом уперед, коли ноги проходять вертикаль, згинаючись у кульшових суглобах і трохи повертаючись у бік перемаху, зробити перемах убік над жердиною у вис лежачи на нижній.

### **Послідовність навчання**

1. З вису на верхній жердині згинання ніг уперед.

2. З вису на верхній жердині піднімання прямих ніг уперед.
3. Розмахування згинанням.
4. Виконання перемахів з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи від гімнастики з боку, протилежному перемаху, тримати обома руками за пояс.

### ***Схрещення над нижньою жердиною у висі на верхній ноги нарізно правою (лівою)***

**Техніка виконання.** З вису на зігнутих руках паралельним махом ногами вбік зробити схрещення, потім у другий бік і т. д. Під час схрещення ноги тримати прямі, зосередити увагу на русі ногою, що міститься ззаду, тілу надати маятниковподібних рухів.

### **Послідовність навчання**

1. З вису лежачи ноги нарізно на нижній перемах у вис лежачи.
2. З вису лежачи на нижній підтягування на руках.
3. З вису лежачи різнойменні перемахи.
4. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи ззаду від учня, тримати його за пояс.

## **ЗІСКОКИ**

### ***З упору стоячи на одному коліні на нижній жердині зіскок прогнувшись***

**Техніка виконання.** Вільну ногу опустити вниз і енергійним махом назад відштовхнутись опорною ногою від жердини, перенести вагу тіла на руку і, з'єднуючи ноги, зробити зіскок прогнувшись. Закінчуючи мах назад, рукою перехопитися з верхньої жердини за нижню, а опорну руку, знімаючи, підняти в сторону.

### **Послідовність навчання**

1. Упор стоячи на одному коліні на підлозі.
2. З упору стоячи на одному коліні на коні зіскок прогинаючись.
3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи спереду гімнастики біля місця приземлення, тримати за плечі.

### ***З упору стоячи на одній зіскок прогнувшись***

**Техніка виконання.** Нахилиючи тулуб уперед, узятися рукою за нижню жердину, вільну ногу опустити вниз, енергійно відштовхнутись опорною ногою, вагу тіла перенести на опорну руку, з'єднати ноги і прогнутися. На початку руху вниз рукою перехопитися з верхньої жердини за нижню, другу відвести в сторону.

### **Послідовність навчання**

1. Махом однією і поштовхом другою стойка на руках з допомогою.
2. Стоячи боком біля гімнастичної стінки, хватом однією рукою за стінку, махом однією і поштовхом другою, стойка на руках з допомогою.
3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку гімнастики біля місця приземлення, однією рукою тримати за плече, другою – під живіт.

### ***З упору ззаду на нижній жердині зіскок махом вперед***

**Техніка виконання.** Злегка прогнутись, енергійним махом уперед зігнутись у кульшових суглобах, залишаючи вагу тіла на руках. Розгинаючись, сильним поштовхом руками зробити зіскок, прогинаючись. Приземлитися, тулуб нахилити трохи вперед, займаючи положення напівприсіду.

### **Послідовність навчання**

1. З упору сидячи поздовжньо на колоді зіскок уперед.

2. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від гімнастики біля місця приземлення, однією рукою тримати за плече, другою – під спину.

### ***З упору на нижній жердині зіскок махом назад***

**Техніка виконання.** Мах уперед і не затримуючись у цьому положенні, зробити енергійний мах ногами назад, відштовхнутися руками і прогнутися, руки підняти вгору-назовні.

#### **Послідовність навчання**

1. З упору стоячи стрибок прогнувшись.
2. З упору на нижній жердині мах назад і повернутись у вихідне положення.
3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від гімнастики, однією рукою тримати за плече, другою – за стегно.

### ***З сиду на стегні зовні зіскок кутом назад***

**Техніка виконання.** Одна рука хватом за верхню жердину, друга в сторону. Піднімаючи ноги вперед, з'єднати їх у положенні кута і, не зупиняючись, повернутись обличчям до верхньої жердини, узятися за нижню жердину, зробити зіскок кутом назад. Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на опорній руці. Після поштовху рукою від верхньої жердини енергійно прогнутись і приземлитися, тримаючись однією рукою.

#### **Послідовність навчання**

1. З сиду на стегні перемах усередину в упор сидячи ззаду.
2. З упору сидячи ззаду на коні, повертаючись праворуч (ліворуч), зробити зіскок кутом назад.
3. Зіскок на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку від гімнастики, підтримувати її за попереки.



### ***З упору лежачи поздовжньо на верхній жердині хватом однією за нижню зіскок прогнувшись***

**Техніка виконання.** З упору лежачи перехопити однією рукою в хват знизу за верхню жердину, опустити ноги вниз і махом ногами назад, спираючись другою рукою на нижню жердину і прогинаючись, зробити зіскок прогнувшись. Під час опускання тіла вниз рукою з верхньої жердини перехопитися на нижню, другою відштовхнутись і відвести в сторону. Приземлитися боком до брусів.

#### **Послідовність навчання**

1. Виконання перевероту боком.
2. З упору стоячи на нижній жердині махом однією і поштовхом другою, зіскок прогнувшись.
3. Стойка на руках, стоячи боком біля гімнастичної стінки.
4. Виконання зіскоку на брусах з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стояти біля місця приземлення, однією рукою тримати за плече, другою – під живіт.

### ***З розмахування в упорі поперек зіскок кутом***

**Техніка виконання.** З розмахування махом уперед, згинаючись у кульшових суглобах, зробити кут і, відштовхуючись рукою від верхньої жердини, вивести тіло вбік і зробити зіскок. Під час переходу тіла над жердиною рукою з верхньої жердини перехопитись за нижню.

#### **Послідовність навчання**

1. З косого розбігу стрибок через коня кутом.
2. З розмахування в змішаному упорі махом уперед перемах над нижньою в сід на стегні.
3. З сиду на стегні махом уперед зіскок.
4. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи зовні, однією рукою тримати за плече, другою – за поперек.

### ***З упору ззаду зіскок кутом з поворотом кругом***

**Техніка виконання.** Махом уперед, коли ноги досягнуть горизонтального положення, зробити зіскок кутом назовні. Відштовхуватися руками з одночасним поворотом ніг і голови в бік брусів.

#### **Послідовність навчання**

1. В упорі ззаду зіскок кутом назад.
2. Зіскок кутом назад з поворотом на 90°.
3. Зіскок кутом назад з поворотом на 180° з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи зовні, коли учень виконує поворот, тримати за боки.

### ***З вису лежачи на нижній жердині хватом за верхню жердину зіскок обертотом назад на зігнутих ногах***

**Техніка виконання.** З вису лежачи на нижній жердині хватом за верхню підтягнутися на руках, тіло випрямити, ноги зігнуті в колінних суглобах. Відпускаючи руки, енергійним рухом плечима назад зробити обертот назад. Пройшовши вертикальне положення внизу, розігнути руки і зробити ними енергійний мах вгору й назад. Голову відвести назад. Пройшовши горизонтальне положення, випрямити ноги і приземлитися.

### ***З розмахування в упорі поперек, одна рука в упорі, друга у висі, зіскок кутом***

**Техніка виконання.** Махом уперед зайняти положення кута і, відштовхуючись руками, зробити зіскок кутом. Приземляючись, випрямити тіло, руку тримати в сторону.

#### **Послідовність навчання**

1. З упору поперек махом уперед сід на стегні.
2. З сиді на стегні махом уперед зіскок кутом.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою – за поперек.

### **З упору ноги нарізно зіскок з поворотом на 270°**

**Техніка виконання.** Вагу тіла перенести на одну руку, у бік якої роблять поворот, відштовхнутися другою, перемахом задньої ноги через жердину, не зупиняючись, з'єднати ноги і продовжити поворот на 270°, спираючись стегнами на жердину, зробити зіскок. Під час повороту опорну руку тримати пряму, голову повернути в бік повороту.

### **Послідовність навчання**

1. Стрибком поворот на 270°.
2. З упору ноги нарізно на коні перемахом зіскок з поворотом на 90°, 180° і 270°.
3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, однією рукою тримати за опорну руку, а другою підтримувати в бік. Або: стоячи спереду, тримати рукою за гомілку ноги, яка буде спереду.

## ВПРАВИ НА КОЛОДІ

**Колода** – один з основних приладів жіночого гімнастичного багатоборства, за допомогою якого виховується відчуття рівноваги, орієнтування в просторі, сміливість і рішучість, м'якість і пластичність рухів. Характерною рисою вправ на колоді є те, що їх виконують на зменшеній опорі (ширина опорної поверхні колоди 10 см), розміщеній на певній висоті.

### *Вправи на колоді можна поділити на такі групи:*

1. Статичні вправи (рівноваги, стійки, пози хореографічного характеру, які використовуються для композиційної прикраси комбінації).
2. Динамічні рухи і переміщення (різноманітні способи ходьби, танцювальні кроки, стрибки, повороти, наскоки і зіскоки).

Будова гімнастичної колоди дає змогу застосовувати деякі специфічні методичні прийоми навчання вправ, а саме:

а) навчати спочатку на підлозі, гімнастичній лаві, низькій колоді і на колоді звичайної висоти (120 см). Для виховання сміливості, впевненості інколи доцільно збільшувати висоту і зменшувати ширину опорної площини;

б) виконувати вправи потоковим методом;

в) широко застосовувати загальнорозвиваючі вправи і вправи з хореографічної підготовки.

## НАСКОКИ

### *Наскок з однойменним перемахом в сід ноги нарізно*

**Техніка виконання.** Виконують з розбігу або з місця зі стійки поздовжньо. Відштовхуючись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, зробити перемах правою ногою і прийти в положення сід ноги нарізно (правою).

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на низькій колоді з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на високій колоді з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. На високій колоді доцільно використовувати місток.
2. На етапі удосконалення можна виконувати наскок в упор ноги нарізно.

### **Типові помилки**

1. Неправильна постановка рук.
2. Слабкий поштовх.
3. Незлагодженість рухів.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду, підтримувати ученицю однією рукою за плече, а другою під стегно.

### ***Наскок в упор стоячи на колінах***

**Техніка виконання.** Зі стійки поздовжньо з розбігу зробити наскок в упор стоячи на колінах плечі трохи вперед, зігнути ноги вперед і прийти в упор на колінах.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на гімнастичному козлі з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на низькій колоді з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високій колоді з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації потоковий.
2. При необхідності використовувати місток.
3. Вправу спочатку виконувати з місця а потім з невеликого розбігу

### **Типові помилки**

1. Психологічна неготовність (страх падіння).
2. Слабкий поштовх.
3. Занадто сильний поштовх.

4. Незлагодженість рухів.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку за колодою, однією рукою за плече другою – під груди.

### **Наскок в упор присівши на одну**

**Техніка виконання.** Виконують з розбігу (прямого і під кутом) з використанням гімнастичного містка. Відштовхнувшись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, трохи нахилити плечі вперед, підняти таз і, згинаючи одну ногу коліном до грудей, перейти в упор присівши на одну ногу, друга внизу.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на гімнастичному козлі з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на низькій колоді з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високій колоді з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації потоковий.
2. При необхідності використовувати місток.
3. Вправу спочатку виконувати з місця а потім з невеликого розбігу

### **Типові помилки**

1. Психологічна неготовність (страх падіння).
2. Слабкий поштовх.
3. Занадто сильний поштовх.
4. Незлагодженість рухів.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку за колодою, однією рукою за плече другою під груди.

## ***Наскок в упор присівши на дві***

**Техніка виконання.** Аналогічна до попередньої, але наскок виконують в упор присівши на обидві ноги.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на гімнастичному козлі з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на низькій колоді з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високій колоді з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації потоковий.
2. При необхідності використовувати місток.
3. Вправу спочатку виконувати з місця а потім з невеликого розбігу

### **Типові помилки**

1. Психологічна неготовність (страх падіння).
2. Слабкий поштовх.
3. Занадто сильний поштовх.
4. Незлагодженість рухів.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку за колодою, однією рукою за плече другою під груди.

## ***Наскок різнойменним перемахом в упор сидячи ноги нарізно***

**Техніка виконання.** Зі стійки поздовжньо з місця або з розбігу наскочити на місток і після поштовху перенести вагу тіла на праву руку, зробити перемах правою в ліво, прийти в упор ноги нарізно.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на гімнастичному козлі з допомогою, без допомоги.
2. Виконання вправи на низькій колоді з допомогою, без допомоги.
3. Виконання вправи на високій колоді з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації потоковий.
2. Руки нарізно, ліва попереду, опора на основи долонь, пальці назовні.
3. Пори необхідності використовувати місток.
4. Стежити, щоб під час перемаху правою ліва нога також піднімалася якомога вище.
5. Після вивчення вказаного наскоку, можна вивчити наскок в упор ноги нарізно.

## Типові помилки

1. Слабкий поштовх.
2. Занадто сильний поштовх.
3. Низько розташовані і недостатньо розведені ноги.
4. Неправильна постановка рук
5. Незлагодженість рухів.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою за плече другою під груди.

## СТАТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ

### *Кут в упорі сидячи*

**Техніка виконання.** Виконують сидячи поперек трохи відхилившись назад. Руки в упорі за тулубом. Ноги підняті вперед до кута 45°.

### Послідовність навчання

1. Сидячи на підлозі.
2. Сидячи на гімнастичній лаві.
3. Сидячи на гімнастичному коні.
4. Сидячи на колоді.



## Методичні вказівки

Вправа технічно проста але потребує достатньо розвинутих м'язів черевного пресу.

### Типові помилки

1. Руки далеко від тулуба.
2. Руки зігнуті.
3. Ноги зігнуті в колінах, носки не відтягнуті.
4. Кут між тулубом і ногами менше 90°.
5. Низько підняті ноги.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою за плече другою під гомілку.

### *Згинання до торкання носками колоди за головою лежачи на спині*

**Техніка виконання.** Хват руками за колоду з низу і боків вище голови. Зводячи лікті, підняти ноги вперед, і продовжуючи згинатись у кульшових суглобах, торкнутись носками колоди за головою, тримати.

### Послідовність навчання

1. Виконати на підлозі.
2. Виконати на гімнастичній лаві.
3. Виконати на гімнастичному коні.
4. Виконати на низький колоді.
5. Виконати на колоді.

## Методичні вказівки

1. Вправа технічно проста але потребує збереження і утримання рівноваги і достатнього розвитку гнучкості.
2. При необхідності надати допомогу.

### Типові помилки

1. Слабкий хват і розведені лікті.
2. Втрата рівноваги.

3. Зігнуті у колінах ноги.
4. Рівновага не утримується 3 секунди.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, однією рукою за плече другою за гомілку.

### **Горизонтальна рівновага**

**Техніка виконання.** Опорна нога в рівновазі на повній ступні і пряма, друга відведена назад до горизонтального положення. Тулуб незначно нахилений уперед і прогнутий. Положення рук може бути різним (у сторони, угору, назад і т. д.).

### **Послідовність навчання**

1. Виконання рівноваги з невеликим відривом ноги від підлоги.
2. Виконання рівноваги на підлозі з поступовим збільшенням висоти піднятої ноги.
3. Виконання рівноваги на підлозі з використанням додаткової опори.
4. Виконання рівноваги на гімнастичній лаві з використанням додаткової опори і без неї.
5. Виконання рівноваги на гімнастичній низькій колоді, г. коні, г. козлі з використанням додаткової опори і без неї.
6. Виконання рівноваги на гімнастичній колоді з використанням додаткової опори і без неї.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа виконується з поступовим збільшенням висоти і зменшенням площини для опорної ноги.
2. Підйом ноги і прогин поступово збільшується а нахил тулуба зменшується.
3. На етапі вивчення допомога може надаватись у вигляді партнера чи нерухомої опори (г. стінка).
4. Рівновага може виконуватись поздовжньо, поперечно.
5. Положення рук може бути різним.

### **Типові помилки**

1. Нога піднята нижче горизонтального рівня.

2. Зігнуті ноги.
3. Невідтягнутий носок на нозі у горизонтальному положенні.
4. Не чітке і недостатнє утримання рівноваги.
5. Опущена голова чи недостатньо піднята.
6. Відсутній чи слабкий прогин у попереку.
7. Руки нижче рівня плечей чи заведені за спину при стандартному виконанні.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під плече (підборіддя), а другою під гомілкостоп.

### *Рівновага лежачи на грудях за допомогою рук, одну ногу назад*

**Техніка виконання.** З упору лежачи поперек зігнути руки і прийти в положення лежачи на грудях, лікті притиснуті до тулуба, прогнутись, одну ногу назад.

### **Послідовність навчання**

1. Вивчення вправи на підлозі.
2. Вивчення вправи на гімнастичній лаві.
3. Вивчення вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді з допомогою і без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа виконується з поступовим збільшенням висоти і зменшенням площини для опори.
2. Підйом ноги і прогин поступово збільшується.

### **Типові помилки**

1. Не притиснуті лікті.
2. Не достатньо підняте підборіддя, та прогин у попереку.
3. Нога, яка виконує рівновагу, зігнута, недостатньо піднята, невідтягнутий носок.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, підтримувати за плече (підборіддя) і ногу.

## **Напівшпагат**

**Техніка виконання.** Сісти на п'ятку зігнутої ноги, поставленої попереду, друга ззаду, руки в сторони.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа технічно проста, але виконати її на колоді без спеціальної підготовки важко.
2. Можливі різновиди – напівшпагат з нахилом, напівшпагат із захватом і з різними положеннями рук.

### **Типові помилки**

1. Втрачається рівновага під час прийняття кінцевого положення.
2. Не виразні положення тулуба, голови, рук.
3. Нога, яка позаду недостатньо рівна.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, підтримувати за тулуб або за руку.

## **Рівновага хватом за носок ззаду**

**Техніка виконання.** Зі стійки поперек на лівій, права назад, нахилючись вперед і одночасно піднімаючи праву назад, виконати захват правою рукою ззаду за носок правої ноги, ліву руку вперед в гору

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.

4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Вправа потребує гарної технічної та фізичної підготовки особливо відчуття рівноваги, злагодженості роботи м'язів, гнучкості. Виконати її на колоді без спеціальної підготовки важко.

### **Типові помилки**

1. Втрачається рівновага під час прийняття кінцевого положення.
2. Не виразні положення тулуба, голови, рук.
3. Сильний нахил вперед, опущена, чи недостатньо піднята голова.
4. Нога, яка позаду недостатньо високо і сильно зігнута.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, підтримувати за тулуб і ногу, що піднята.

### ***Падіння вперед зі стійки на колінах***

**Техніка виконання.** Стоячи на колінах поперечно повільно виставляючи руки вперед м'яко прийти в положення упор лежачи на колінах на зігнутих руках.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання вправи на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа технічно проста не потребує спеціальної гарної технічної та фізичної підготовки.
2. Складність виявляється в основному через страх удару обличчям об колоду.

3. При прийнятті положення стійкі на колінах, коліна розташовуються одне за одним.

### Типові помилки

1. Коліна ставляться одне біля одного на одній лінії.
2. Різке падіння вперед.
3. Не виразні положення тулуба, голови, рук.
4. Голова опущена, чи недостатньо піднята.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, підтримувати за тулуб.

## СТРИБКИ

### *Стрибок зі зміною ніг на місці*

**Техніка виконання.** Вихідне положення: стояти поперек колоди (ліва нога попереду). Відштовхуючись ногами, зробити стрибок і змінити положення ніг.

### Послідовність навчання

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному козлі.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа технічно проста не потребує спеціальної технічної та фізичної підготовки.
2. Складність виявляється в основному через страх при приземленні.
3. Вправа повинна виконуватись рішуче та енергійно.
4. При виконанні ноги повинні бути прямі, носки відтягнуті, тулуб ви-  
прямлений.
5. Руки можуть бути в різних положеннях (на поясі, в сторони тощо).

## Типові помилки

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, тримати за руку, а пізніше стояти збоку без підтримки і бути напоготові для надання допомоги при невдалому виконанні вправи.

## Підскок

**Техніка виконання.** Виконують з місця або з після кількох кроків вперед. Зі стійки поперек права нога попереду кроком лівої вперед і махом правої ноги, напівзігнутої в колінному суглобі, зробити стрибок в гору і приземлитися на ліву поставити праву.

## Послідовність навчання

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному козлі.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вправа технічно проста не потребує спеціальної технічної та фізичної підготовки.
2. Складність виявляється в основному через страх при приземленні.
3. При виконанні нога, штовхальна рівна, махова зігнута стегно наближене до грудей, носки відтягнуті, тулуб випрямлений.
4. Руки можуть бути в різних положеннях (на поясі, в сторони, в гору тощо). Могуть динамічно працювати посилюючи підскок.
5. У подальшому вправа повторюється декілька разів з просуванням вперед.

## Типові помилки

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. Низький підскок.
5. Мало згинається нога, яка попереду.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, чи супроводжувати тримаючи за руку.

## Стрибок зі зміною ніг махом вперед (ножиці)

**Техніка виконання.** Виконують з місця або з після кількох кроків вперед. Зі стійки поперек на правій ліва назад, зробити крок лівою, махом правої підстрибнути і поміняти положення ніг у безопорному положенні, приземлитись на праву, ліву вперед.

## Послідовність навчання

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному козлі чи коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Вправа потребує сміливості, рішучості, гарного поштовху і швидкої роботи м'язів ніг.
2. Складність виявляється в основному через страх при приземленні.
3. Руки як правило працюють динамічно посилюючи стрибок.

## Типові помилки

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. Низький підскок.



5. Приземлення на дві ноги чи нога, що попереду торкається колоди після приземлення.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, тримати за руку.

### **Стрибок кроком**

**Техніка виконання.** Виконують його з місця або з розбігу. Стоячи поперек, права нога назад, руки в сторони, махом правої вперед-угору і поштовхом лівої стрибнути на праву ногу, ліву назад.

### **Послідовність навчання**

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Всі стрибкові вправи виконується з поступовим збільшенням висоти і зменшенням площини для опорної ноги (підлога, г. лава, низька колода, висока колода).
2. Тулуб під час польоту тримати прямо і напружено.
3. На етапі удосконалення вправу можна виконувати з розбігу. Стрибок з розбігу (2–3 кроки) виконують з більшою амплітудою і під більшим кутом розведення ніг. Найкращим є положення, при якому ноги розведені до шпагату.
4. Під час приземлення опорну ногу трохи зігнути і відразу розігнути. Це пом'якшує приземлення і сприяє утриманню рівноваги.

### **Типові помилки**

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання вправи.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. Низький підскок.
5. При приземленні ноги зігнуті в колінах, носки не відтягнуті.

6. Сильний нахил тулуба вперед, відсутній прогин у попереку, голова нахилена.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, тримати за кість

### **Стрибок з однієї на дві і з двох на одну**

**Техніка виконання.** Зі стійки поперек на лівій нозі, права ззаду на носок, руки в сторони, махом правої і поштовхом лівої стрибнути в напівприсід, права спереду; відштовхуючись двома ногами, відвести одну ногу назад і приземлитися на другу.

### **Послідовність навчання**

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Енергійно відштовхнутись і м'яко приземлитись.
2. Вправа потребує концентрації, чіткості, злагодженої і швидкої роботи м'язів, координації і відчуття рівноваги.
3. Особливу увагу слід звернути на приземлення. Нogu треба ставити на колоді носком назовні, трохи згинаючи в колінному суглобі. Таке положення ноги забезпечує пом'якшення і більшу стійкість.
4. Положення рук у стрибках може бути різним. Стрибки можна виконувати в різних варіантах і поєднаннях.

### **Типові помилки**

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. При приземленні у напівприсід відсутня чітка фіксація положення, тулуб нахилений вперед, голова нахилена.

5. Теж саме стосується і прийняття наступного положення (див. горизонтальну рівновагу).

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку, тримати за кість.

### *Стрибок кроком у рівновагу*

**Техніка виконання.** Виконують з місця або з двох, трьох кроків. Стрибком з лівої на праву, нахилившись вперед зробити рівновагу. Під час приземлення опорну ногу трохи зігнути, це пом'якшує приземлення і допоможе зберегти рівновагу.

### *Стрибок на одній з махом вперед і назад другою*

**Техніка виконання.** Зі стійки поперек на лівій, праву назад злегка присісти на лівій, зробити мах правою вперед і одночасно стрибнути на лівій. Під час стрибка зробити мах правою назад і приземлитись на ліву ногу. Тулуб тримати вертикально.

### *Змінний крок*

**Техніка виконання.** Виконують на рахунок «раз і два». На «раз» зробити звичайний крок правою на носок, на «і» – чверть кроку лівою, на «два» – знову звичайний крок правою. Потім теж саме з лівої.

### *Крок польки*

**Техніка виконання.** Це змінний крок, виконаний з невеликим підскоком на опорній нозі. Наприклад, зі стійки поперек на лівій, права назад, руки в сторони на рахунок «і» – підскок на лівій, права вперед. «Раз» – невеликий крок правою, «і» – ліву приставити до правої, «два» – невеликий крок правою, «і» – підскок на правій, ліву вперед. Теж саме виконують з другої ноги.

## ПОВОРОТИ

### *Поворот на носках на 90° (180°) на двох ногах*

**Техніка виконання.** З вузької стійки поздовжньо стати на носки і повернутись ліворуч (праворуч) на 90° у стійку поперек ліва (права). З вузької стійки поперек стати на носки і повернутись ліворуч (праворуч) на 180° у стійку поздовжньо ліва (права).

### Послідовність навчання

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### Методичні вказівки

1. Вправа потребує концентрації, чіткості, злагодженої і швидкої роботи м'язів, координації і відчуття рівноваги.
2. Теж саме зі стійки поперек поворот в стійку поздовжньо. Зі стійки поперек права (ліва) нога вперед стати на носки і повернутись кругом (на 180°) в стійку ліва (права) нога попереду. Під час повороту тулуб тримати прямо, плечі розгорнуті, лопатки зведені.
3. Ці повороти можуть бути виконані в стійках на зігнутих ногах і в змішаних упорах.

### Типові помилки

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. Відсутня чітка фіксація положення, тулуб нахилений вперед, голова нахилена.

**Страховка і допомога.** Під час страхування стояти збоку і бути наготові надати допомогу. Ні в якому разі не можна тримати за ноги.

## ***Поворот стрибком на двох ногах на 90° (180°)***

**Техніка виконання.** Зі стійки поздовжньо підскочити і повернутися на 90°, 180° приземлитись у стійку поперек, одна нога вперед.

### **Послідовність навчання**

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Всі повороти спочатку треба вивчати на підлозі, на гімнастичній лаві, на низькій колоді, а потім на колоді звичайної висоти.
2. Вправа потребує концентрації, чіткості, злагодженої і швидкої роботи м'язів, координації і відчуття рівноваги.

### **Типові помилки**

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. Відсутня чітка фіксація положення, тулуб нахилений вперед, голова нахилена.

**Страховка і допомога.** Під час страхування стояти збоку і бути наготові надати допомогу. Ні в якому разі не можна тримати за ноги.

## ***Поворот кругом на одній махом вперед***

**Техніка виконання.** Зі стійки поперек на лівій, права назад зробити мах правою. Наприкінці маху підняти на носок лівої і повернутись кругом. Тулуб під час повороту тримати вертикально, злегка прогнутись. Закінчивши поворот опуститись на всю ступню назад. Положення рук може бути різним

## Послідовність навчання

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

## Методичні вказівки

1. Всі повороти спочатку треба вивчати на підлозі, на гімнастичній лаві, на низькій колоді, а потім на колоді звичайної висоти.
2. Вправа потребує концентрації, чіткості, злагодженої і швидкої роботи м'язів, координації і відчуття рівноваги.

## Типові помилки

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги.
4. Відсутня чітка фіксація положень частин тіла.

**Страховка і допомога.** Під час страхування стояти збоку і бути наготові надати допомогу. Ні в якому разі не можна тримати за ноги.

## *Поворот кругом на одній махом назад*

**Техніка виконання.** Зі стійки поперек на лівій, права вперед зробити мах правою назад. Наприкінці маху піднятися на носок лівої і повернутись кругом правим плечем назад. Тулуб під час повороту тримати вертикально, злегка прогнутись. Закінчивши поворот опуститись на всю ступню лівої, праву вперед. Положення рук може бути різним

# ЗІСКОКИ

## *Зіскок прогнувшись*

**Техніка виконання.** Зі стійки поздовжньо прийняти положення напівприсіду Руки назад донизу, відштовхнувшись ногами, стрибнути вгору – вперед, руками мах у тому ж напрямку, прогнутися виконати політ і приземлитися у відповідне положення.

## *Послідовність навчання*

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

## *Методичні вказівки*

1. Висоту, амплітуду і силу збільшувати поступово.
2. Чіткість фаз і положень частин тіла при виконання зіскоку.
3. Стійкість приземлення.
4. Кількість матів при виконанні зіскоку поступово зменшується.
5. Страховка вчителем поступово зменшується.

## *Типові помилки*

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання і як наслідок відсутність чи не чіткість фаз приземлення.
3. Помилки пов'язані з технікою фаз приземлення.
4. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги при приземленні.
5. Відсутня чітка фіксація положень частин тіла при виконанні зіскоку.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, супроводжувати, допомагати фіксувати приземлення.

## ***Зіскок з розбігу махом однієї з кінця колоди***

**Техніка виконання.** Зі стійки поперек з невеликого розбігу відштовхнутись однією ногою, зробити мах іншою ногою вперед – вгору, підскочити і з'єднавши ноги, виконати фази польоту і приземлення.

### **Послідовність навчання**

1. Вивчити вправу на підлозі.
2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.
3. Виконання вправи на гімнастичному коні.
4. Виконання вправи на низькій колоді.
5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

1. Оволодіння вправою відбувається з поступовим збільшенням висоти і зменшенням площини опори.
2. Спочатку зіскок вивчається з місця, потім з кроку, з декількох кроків, а потім з розбігу.
3. Слідкувати за фазами зіскоку – відштовхування – політ – приземлення.

### **Типові помилки**

1. Боязнь, невпевненість.
2. Після відштовхування і маху не відбувається з'єднання ніг.
3. Мляве виконання і як наслідок відсутність чи не чіткість фаз приземлення.
4. Помилки пов'язані з технікою фаз приземлення.
5. Розслабленні м'язи і як наслідок втрата рівноваги при приземленні.
6. Відсутня чітка фіксація положень частин тіла при виконанні зіскоку.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, супроводжувати, допомагати фіксувати приземлення.



## ***Зіскок прогнувшись з упору стоячи на коліні***

**Техніка виконання.** З упору стоячи на правому коліні, ліва назад, опустити ліву ногу вниз – вперед, махом лівої назад і поштовхом правої перенести вагу тіла на руки, ноги з'єднати і, відштовхнувшись руками, зробити зіскок. Приземлитись, тримаючись правою за колоду.

### **Послідовність навчання**

1. Зі стійки на підлозі махом однієї виконати «зіскок» у бік.
2. Виконання вправи на гімнастичному коні.
3. Виконання вправи на низькій колоді.
4. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою, без допомоги.

### **Методичні вказівки**

Енергійна і злагоджена робота частин тіла, особливо поєднання поштовху руками з махом ногою.

### **Типові помилки**

1. Боязнь, невпевненість.
2. Мляве виконання, повільне.
3. Відсутня чітка і злагоджена робота частин тіла, особливо поєднання поштовху руками з махом ногою.
4. Відсутній прогин і низька висота при зіскоку.
5. Не з'єднані ноги чи пізно з'єднуються після маху при зіскоку.
6. Млявий поштовх руками, пізній поштовх.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, супроводжувати, допомагати фіксувати приземлення притримуючи за руку.

## ***Зіскок згинаючи ноги назад***

**Техніка виконання.** Виконується з місця або з декількох кроків, зі стійки поздовжньо і поперек. З напівприсіду руки назад, невеликий нахил вперед, розгинаючи ноги, відштовхнутись у напрямку вперед – вгору, змахнути руками виконати політ і зігнути ноги в колінах. Під час польоту тіло прогнута. Приземлитись у відповідне положення.

# АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

У комплексній програмі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти велика увага приділяється оволодінню відносно нескладних акробатичних вправ. Перелік вправ є базовим, однак завдяки їх ефективності, динамічності і емоційності вони широко використовуються на заняттях гімнастики в школі і являються ефективним засобом фізичного виховання учнів. При їх виконанні виховується сміливість, наполегливість, уміння вправляти своїм тілом у часі і просторі, удосконалюється функція вестибулярного апарату. Велике значення ці вправи мають і як засіб розвитку таких фізичних якостей як швидкісна сила, гнучкість, спритність, рівновага, координація рухів. Проведення акробатичних вправ потребує використання лише гімнастичних матів, тому організація занять акробатичними вправами можлива в будь якій школі. Фронтальний, груповий, і ігровий методи організації учнів при виконанні цих вправ сприяє значному підвищенню щільності уроку. Нескладні акробатичні вправи, більшість підвідних вправ і добре засвоєні вправи такі як рівноваги, стійки, «містки» можливо з успіхом виконувати в підготовчій частині уроку, включати в різноманітні рухливі ігри, естафети, смуги перешкод.

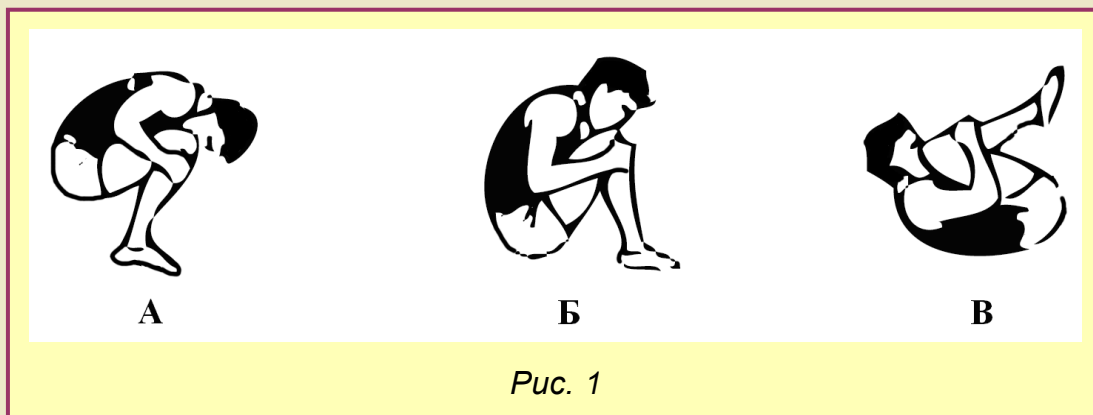
У розділі розглядаються акробатичні вправи, які складають базовий компонент комплексної програми, а також інші акробатичні вправи, які можуть бути вивчені учнями додатково. При розгляді кожної вправи описується техніка виконання, яка супроводжується малюнком, методика навчання, методичними вказівками, типовими помилками при навчанні, страховка і допомога.

## ГРУПУВАННЯ

**Техніка виконання.** *Групування* – це максимально зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулубу, кисті захоплюють однойменну ногу нижче коліна (стопа і коліна злегка розведені), голова нахилена до колін.

Групування є головною підвідною вправою до виконання перекатів, перекидів і сальто у групуванні.

Групування виконується в положенні: стоячи сидячи, лежачи на спині (рис. 1).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання групувань з різних вихідних положень.

### Послідовність навчання

1. В.п. – лежачи на спині. За командою швидко прийняти положення групування (утримувати 3–5 секунд).
2. В.п. – упор сидячи позаду. За командою швидко прийняти положення групування (утримувати 3–5 секунд).
3. В.п. – стоячи. За командою швидко прийняти положення групування (утримувати 3–5 секунд).

### Типові помилки

1. Відкинута назад голова.
2. Ноги разом, не розведені.
3. Ноги розведені широко.
4. Неправильний захват руками гомілок (високо чи низько, в «замок»).
5. Нецільне групування.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Кожну вправу виконують 3–5 разів.
3. Поступово прискорювати виконання.
4. Фіксувати і утримувати положення групування.
5. При потребі виправляти помилки, надавати допомогу.

6. Виконання спеціальних і підготовчих вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
7. Враховуючи те, що вправа проста і не потребує тривалого вивчення, на одному уроці можна її вивчити, закріпити і удосконалити.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання групувань з різних вихідних положень.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання групувань з різних вихідних положень.

### Методичні вказівки

Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.

*Наприклад:* виконання групувань з різних вихідних положень за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). Використання змагального, ігрового методів.

## ПЕРЕКАТИ

**Перекати** – це рухи з послідовним торканням підлоги (опори) окремими частинами тіла без перевертання через голову.

Виконуються у напрямках: вперед, назад, вліво, право, у групуванні без групування.

### Перекати лежачи (вліво, вправо)

**Техніка виконання.** З вихідного положення лежачи на спині руки вгорі, виконати перекат на живіт (вліво, вправо) (рис. 2).

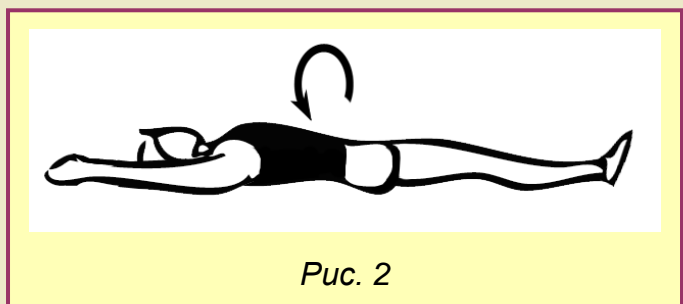


Рис. 2

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання переكاتів в положенні лежачи.

### Послідовність навчання

1. З вихідного положення лежачи на спині руки в горі. На рах. – 1 – виконати переكات на живіт. Рах. – 2 – В.п.
2. В.п. – лежачи на спині руки в горі. Рах. – 1 – виконати переكات у В.п.

### Типові помилки

1. Розведені кінцівки.
2. Зігнуті кінцівки.
3. Переكات виконувати одночасно всім тілом а не окремими його частинами.

### Методичні вказівки

1. Виконувати повільно, за командою.
2. Чітко фіксувати В.п.
3. При потребі виправляти помилки, надавати допомогу.
4. Враховуючи те, що вправа проста і не потребує тривалого вивчення, на одному уроці можна її вивчити, закріпити і удосконалити.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання переكاتів у групуванні в положенні лежачи (вліво, вправо).

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
3. Виконання 3–5 переكاتів підряд.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання переكاتів у групуванні в положенні лежачи (вліво, вправо).

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
2. Поєднання переكاتів з групуванням. З різних В.п. Наприклад: В.п. – О.с., за командою (сигналом), виконання переكاتів до наступного сигналу. Зміна В.п. – переكاتи в іншу сторону.
3. Змагання у виконанні переكاتів у трійках, п'ятірках. Ігровий метод.

## Переكاتи боком

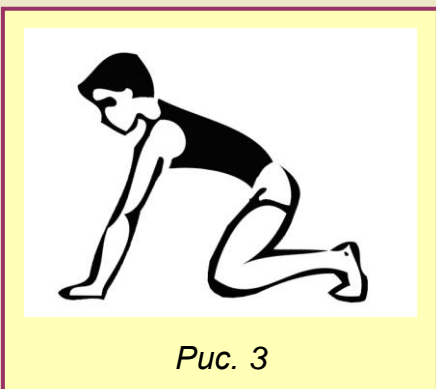


Рис. 3

**Техніка виконання.** З вихідного положення упор присівши плавним, поступовим рухом торкаючись опори передпліччям, плечем, боком, спиною, взяти групування другим боком і плечем, і продовжуючи поступовий рух набути В.п. (рис. 3).

## Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання переكاتів боком.

## Послідовність навчання

1. Переكات з положення «низькі рачки» на спину у групуванні без утримання ніг руками.
2. Переكات з положення «низькі рачки» на спину у групуванні без утримання ніг руками і повернення у в.п. зворотним рухом.
3. Переكات з положення «низькі рачки» на спину у групуванні без утримання ніг руками з подальшим переكاتом у В.п.
4. Переكات з положення «рачки» з підвищення під кутом.
5. Переكات з положення «рачки» .

## Типові помилки

1. Розведені кінцівки більше, ніж потрібно.
2. Запрокинута голова.
3. Відсутнє послідовне торкання.
4. Мляве виконання.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Чітко фіксувати В.п.
3. При потребі надання допомоги.

**Завдання:** вивчити техніку виконання переكاتів боком з В.п. – упор присівши.

### Послідовність навчання

1. Перекат з положення «рачки».
2. Перекат з положення В. п. – упор присівши з підвищення під кутом
3. Самостійне виконання переكاتу без групування.
4. Виконання переكاتу у групуванні.

### Типові помилки

1. Розведені кінцівки більше, ніж потрібно.
2. Запрокинута голова.
3. Відсутнє послідовне торкання.
4. Мляве виконання.
5. Нецільне групування

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Чітко фіксувати В.п.
3. При потребі виправляти помилки, надавати допомогу.

### *Переكات прогинаючись (вперед, назад)*

**Техніка виконання.** З вихідного положення стоячи на колінах рухом вперед з послідовним торканням опори стегнами, животом, грудьми до положення упор лежачи на грудях руки зігнуті (руки поступово згинаються і набувають положення упору), енергійним розгинанням рук з переكاتом назад перейти у В.п. (рис. 4).

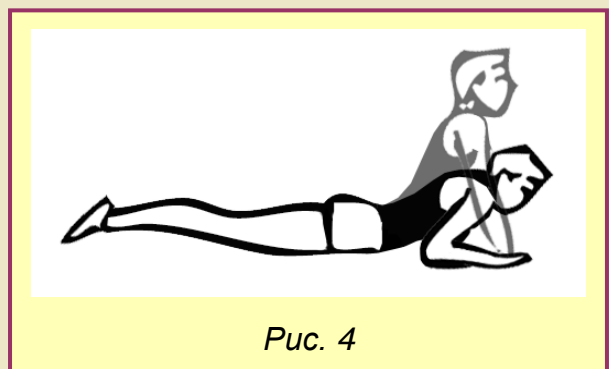


Рис. 4

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання переكاتів в положенні лежачи

### Послідовність навчання

1. В.п. – лежачи на животі, руками захопити ноги (гомілкостопи). Виконати переكاتи поступово збільшуючи амплітуду.
2. В.п. – лежачи руки зігнуті на рівні плечей долонями на опорі. Вирівнюючи і одночасно відштовхуючись руками виконати переكات назад і переكات вперед плавно згинаючи руки.

### Типові помилки

1. Розведені кінцівки.
2. Зігнуті ноги.
3. Переكات виконувати одночасно всім тілом а не окремими його частинами.
4. Тіло не достатньо прогинається.
5. Відсутня плавність рухів при перекатах.
6. Не злагоджена робота рук з перекатами.
7. Підборіддя торкається грудей

### Методичні вказівки

1. Виконувати повільно, за командою.
2. Чітко фіксувати В.п.
3. При потребі виправляти помилки, надавати допомогу.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання переكات з вихідного положення стоячи на колінах.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
3. Виконання 3–5 переكاتів підряд.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання переكاتів з вихідного положення стоячи на колінах.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
2. Переكاتи з різним положенням рук: руки в гору долонями до низу, за спину, тримаючись за гомілки.



3. Поєднання перекидів з іншими вправами.
4. Змагання. Ігри.

### Перекиди у групуванні

**Техніка виконання.** З В.п. – упор присівши, відштовхнувшись руками перекинутись назад, поступово торкаючись підлоги сідницями, спиною, доходячи до шийного відділу хребта, утримуючи при цьому групування. Зворотнім рухом повернутись у В.п. (рис. 5).

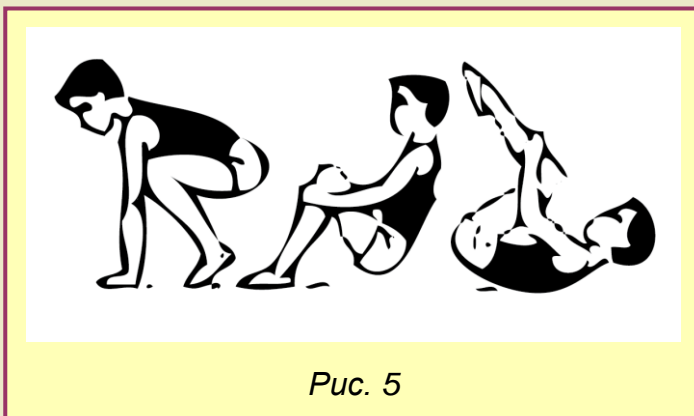


Рис. 5

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання перекиду у групуванні з різних вихідних положень.

### Послідовність навчання

1. В.п. – групування в положенні лежачи. Виконати перекид вперед до торкання ступнями підлоги і перекид назад повернутись у В.п.
2. В.п. – групування в положенні сидячи. Виконати перекид назад, повернутись у В.п.
3. В.п. – упор присівши . Виконати перекид назад, повернутись у В.п.
4. В.п. – О.с. Виконати перекид назад, повернутись у В.п.

### Типові помилки

1. Недостатньо заокруглена спина.
2. Мляві перекиди.
3. Помилки у групуванні.

### Методичні вказівки

1. Перекиди використовують як підвідні вправи при вивченні перекидів.
2. Найбільш складним з приведених перекидів є перекид з упору присівши в упор присівши.

3. Для успішного володіння елементом на етапі *початкового розучування* використовувати підвищення, з упору присівши спиною до мату, ноги знаходяться на підлозі, переكات назад на мат, переكات вперед, В.п. на підлозі, що полегшує повернення у В.п.
4. При виконанні вправи звертати увагу на щільність і правильність групування. При потребі виправляти помилки, надавати допомогу.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання переكاتів у групуванні.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання переكاتів групуванні.

### Методичні вказівки

1. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
2. Наприклад: виконання переكاتів у групуванні з різних вихідних положень за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
3. Поєднання різновидів переكاتів.
4. Переكاتи з положення стоячи на колінах з положенням руки до плечей долонями вперед, руки за спину.
5. Виконання перекаату на підлозі.
6. Застосування ігрового і змагального методів.

### Перекид вперед

**Техніка виконання.** З В.п. – упор присівши (с опорой руками попереду стоп на 30-40 см), одночасним рухом: вирівнюючи ноги, згинаючи руки і нахилиючи голову до грудей, відштовхнутись ногами і, перевертаючись через голову, зробити переكات на потилицю, шию, лопатки, різко зігнути ноги взяти групування і утримувати до переходу у В.п. (рис. 6)

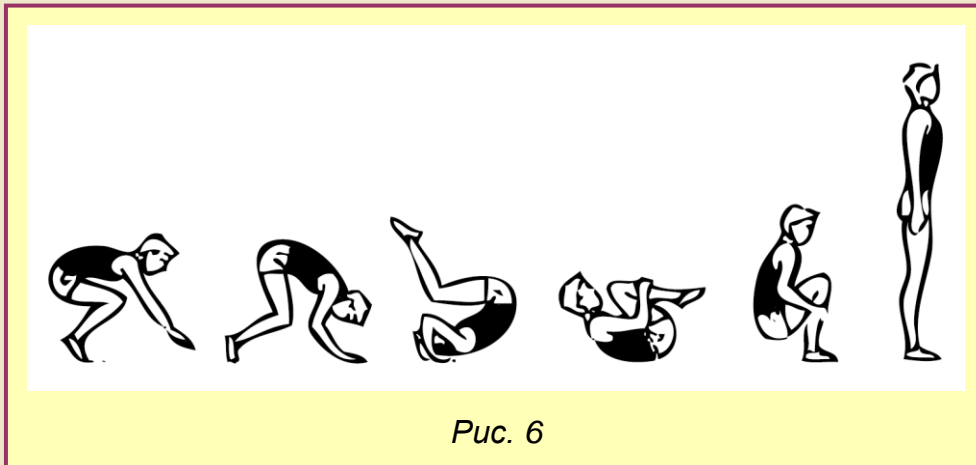


Рис. 6

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання рухів частинами тіла до перевертання через голову. Перевертання через голову.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор присівши. Рах. – 1 – нахилити голову до грудей. Рах. – 2 – В.п.
2. В.п. – упор присівши. Рах. – 1 – одночасним рухом нахилити голову, зігнути руки. Рах. – 2 – В.п.
3. В.п. – упор присівши. Рах. – 1 – одночасним рухом нахилити голову, зігнути руки, розігнути ноги наблизити голову до опори. Рах. – 2 – В.п.
4. Рах. – 1 – одночасним рухом нахилити голову, зігнути руки, розігнути ноги наблизити голову до опори, відштовхнутись ногами – перевернутись через голову. Рах. – 2 – лягти на спину.

### Типові помилки

1. Неправильне В.п. долоні коло стоп.
2. Неодночасне згинання частин тіла.
3. Слабке, повільне відштовхування.
4. Неповністю нахилена голова (при перевертанні може привести до травми шийного відділу хребта).

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Вправи повторюються 3-5 разів.

3. Перевертання через голову перший раз виконується тільки з допомогою вчителя.
4. Для полегшення виконання, перевертання виконувати з площини під нахилом (з гори до низу).

*Завдання:* вивчити техніку виконання перекиду вперед без групування.

### **Послідовність навчання**

1. В.п. – упор присівши. Перевертання через голову.
2. В.п. – упор присівши. Перевертання через голову у положення лежачи на спині.
3. В.п. – упор присівши. Перекид вперед без групування з допомогою.
4. В.п. – упор присівши. Перекид вперед без групування

### **Типові помилки**

1. Мляве, повільне виконання.
2. Слабке відштовхування
3. Порушена плавність перекату.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Кожна вправа виконується 3-5 разів.
3. При необхідності надати допомогу.

*Завдання:* вивчити техніку виконання перекиду вперед.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання перекиду з допомогою.
2. Виконання перекиду з підвищення під кутом з гори до низу.
3. Самостійне виконання перекиду.

### **Типові помилки**

1. Мляве, повільне виконання.
2. Пізніє групування.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний.

2. Кожна вправа виконується 3-5 разів.
3. При необхідності надати допомогу.

**Страховка і допомога.** Стоячи за ногами (збоку) утримувати ноги і спину, допомагаючи поставити руки.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання перекиду вперед.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

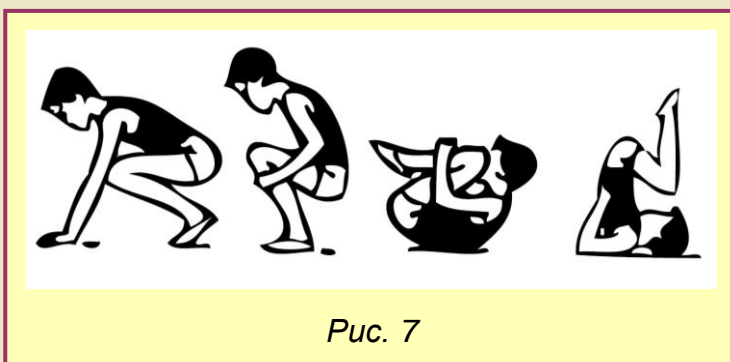
**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання перекиду вперед.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. *Наприклад:* виконання перекидів з різних вихідних положень за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). Поєднання перекидів з іншими вправами.
3. Застосування ігрового і змагального методів.

### Стійка на лопатках зігнувши ноги

**Техніка виконання.** Стійка на лопатках виконується перекатом назад у групуванні. Під час опори лопатками та потилицею підставити руки під поперек (великими пальцями вперед, опора на плечових кістках), ноги зігнуті, гомілки вертикально (рис. 7).



## Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на лопатках з зігнутими ногами з положення лежачи на спині.

## Послідовність навчання

1. В.п. упор присівши. Перекати у групуванні.
2. В.п. стоячи. Підставити руки під поясницю.
3. В.п. лежачи на спині. Підняти ноги, торкнутись підлоги за головою.
4. В.п. лежачи на спині. Підняти ноги, торкнутись підлоги за головою, підставити руки під поясницю.
5. В.п. лежачи на спині. Стійка на лопатках з зігнутими ногами з допомогою.
6. В.п. лежачи на спині. Стійка на лопатках з зігнутими ногами без допомоги.

## Типові помилки

1. Неможливість зафіксувати положення з піднятою спиною (не встигають поставити руки).
2. Не достатньо піднята спина (неможливо підставити руки).
3. Широко розведені лікті (немає упору).
4. Кисті рук невірнo охоплюють боки.
5. При виконанні стійки, тулуб не утворює вертикаль.
6. При виконанні стійки, гомілки не розташовані вертикально.

## Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Кожна вправа виконується 3-5 разів.
3. Фіксація і утримання певних положень.
4. При необхідності надати допомогу.
5. Для об'легшення навчання, вправу можна виконувати на підвищенні під кутом.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на лопатках з зігнутими ногами з В.п. – упор присівши.

### Послідовність навчання

1. В.п. упор присівши. Перекати у групуванні.
2. В.п. упор присівши. Перекати у групуванні з зупинкою на ділянці лопаток
3. В.п. упор присівши. Стійка на лопатках з зігнутими ногами.

### Типові помилки

1. Недостатньо заокруглена спина.
2. Млявий перекат.
3. Помилки у групуванні.
4. Сильний поштовх руками, що приводить до перевертання.
5. Неможливість зафіксувати положення з піднятою спиною (не встигають поставити руки).
6. Не достатньо піднята спина (неможливо підставити руки).
7. Широко розведені лікті (немає упору).
8. Кисті рук невірні охоплюють боки.
9. При виконанні стійки, тулуб не утворює вертикаль.
10. При виконанні стійки, гомілки не розташовані вертикально.
11. Носки на відтягнуті

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Кожна вправа виконується 3-5 разів.
3. Фіксація і утримання певних положень.
4. При необхідності надати допомогу.
5. Для облегшення навчання, вправу можна виконувати на підвищенні під кутом.

**Страховка і допомога.** Стоячи за ногами (збоку) утримувати ноги і спину, допомагаючи поставити руки.

## ***Зі стійки на лопатках зігнувши ноги перекатом вперед упор присівши***

**Техніка виконання.** Забравши руки з попереку, почати перекаат вперед, одночасно взяти групування. В кінці перекаату виконати енергійний рух плечима вперед і прийняти положення упору присівши.

### **Методика навчання**

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання перекаату вперед зі стійки на лопатках зігнувши ноги в упор присівши.

### **Послідовність навчання**

1. З упору присівши перекаат назад і перекаатом вперед сід у групуванні.
2. З упору присівши перекаат назад і перекаатом вперед упор присівши з допомогою.
3. З упору присівши перекаат назад і перекаатом вперед упор присівши без допомоги.
4. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекаатом вперед сід у групуванні з допомогою.
5. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекаатом вперед сід у групуванні без допомоги.
6. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекаатом вперед упор присівши з допомогою.
7. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекаатом вперед упор присівши без допомоги.

### **Типові помилки**

Дивитись помилки при виконанні стійки на лопатках зігнувши ноги і другої половини перекиду вперед.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
3. Фіксація і утримання певних положень.
4. При необхідності надати допомогу.
5. Для облегшення навчання, вправу можна виконувати на підвищені під кутом.

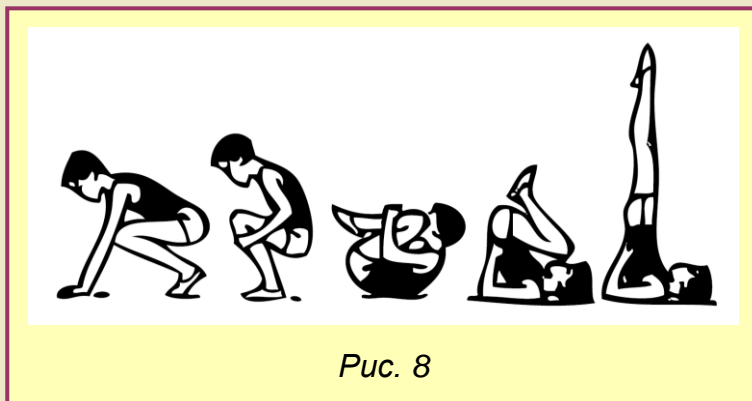


**Страховка і допомога.** Допомагати стоячи збоку в момент переходу в упор присівши, підштовхувати під спину чи плече.

### Стійка на лопатках

#### Техніка виконання.

Стійка на лопатках виконується з упору присівши перекатом назад у групванні. Під час опори лопатками та потилицею підставити руки під поперек (великими пальцями вперед, опора на плечових кістках), утримуючи рівновагу повільно вертикально вирівняти ноги, відтягнути носки (ноги з тулубом утворюють вертикаль) (рис. 8).



### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на лопатках.

### Послідовність навчання

1. З упору присівши перекаат назад и перекаатом вперед упор присівши.
2. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекаатом вперед упор присівши.
3. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках, перекаатом вперед упор присівши. з допомогою.
4. З упору присівши перекаатом назад стійка на лопатках, перекаатом вперед упор присівши, без допомоги.

### Типові помилки

1. Згинання в кульшових суглобах.
2. Тіло відхилено від вертикальної площини.
3. Широко розведені лікті.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
3. Фіксація і утримання певних положень.
4. При необхідності надати допомогу.
5. Для облегшення навчання, вправу можна виконувати з опорою тулубом і ногами об стінку.

**Страховка і допомога.** Стояти по заду (збоку), за ногами учня, тримати за гомілко стопи (вирівнювати, фіксувати) (рис. 9).

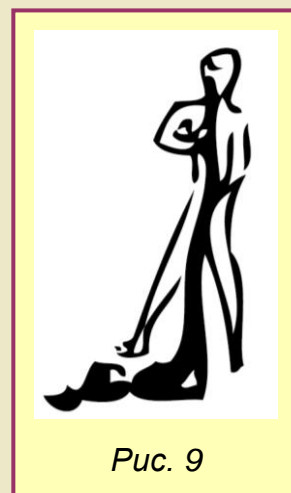


Рис. 9

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання стійки на лопатках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання вправи у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання стійки на лопатках.

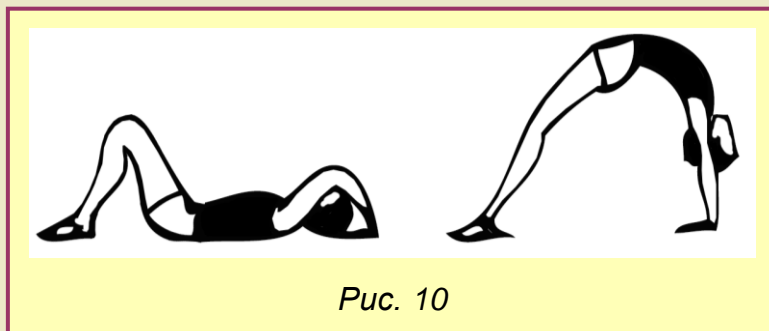
### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання стійки з різних вихідних положень за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). Поєднання стійки в з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках.
4. Застосування ігрового (виконання стійки у рухливій грі).
5. Змагальний метод (хто краще).

## «Міст» з положення лежачи на спині

**Техніка виконання.** Лежачи на спині, сильно зігнути ноги (п'ятки до сідниць) і розвести їх (на довжину стопи), руки зігнуті, долоні на опорі (пальцями до плечей). Вирівнюючи одночасно кінцівки, прогнутися дивитись на кисті.

Сгинаючи руки і ноги, нахилиючи голову вперед, повільно опуститись на спину у В.п. При виконанні намагатись повністю розігнути ноги і розподілити масу тіла між руками і ногами (рис. 10).



## Методика навчання

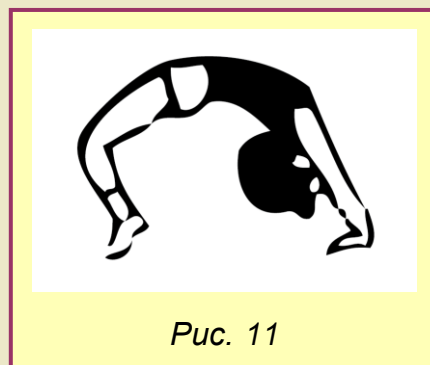
**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи «міст» з положення лежачи на спині.

## Послідовність навчання

1. В.п. стоячи спиною до гімнастичної стінки. Нахили назад з опорою на щабель.
2. В.п. лежачи на спині. Прийняття вихідного положення.
3. В.п. лежачи на спині ноги зігнуті, п'яти коло сідниць, руки зігнуті долоні на опорі, пальці під плечима. Виконати «міст» з опорою на голові «борцівській міст».
4. В.п. теж саме. Виконати «міст» з допомогою.
5. В.п. теж саме. Виконати «міст» без допомоги.

## Типові помилки

1. Ноги в колінах зігнуті, ступні на носках (рис. 11).
2. Ноги в колінах зігнуті, плечі зміщені від точок опори кистей (рис. 11).
3. Руки и ноги широко розведені.
4. Голова приведена до грудей.



### Методичні вказівки

1. Перед виконанням виконати вправи, які сприяють розтягненню м'язів тулуба (нахили), вправи для м'язів шиї (нахили, повороти), вправи для кінцівок.
2. Спосіб організації фронтальний.
3. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
4. Фіксація і утримання певних положень.
5. При необхідності надати допомогу.
6. Для облегшення навчання, вправу можна виконувати лежачи поперек на г. лаві.

**Страховка і допомога.** Стояти збоку, підтримувати однією рукою під спину біля лопаток, другою під поперек. Стояти зі сторони голови, ногами фіксувати руки дитини, руками під лопатки і надпліччя піднімати в гору.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання вправи «міст» з положення лежачи на спині.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання вправи у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

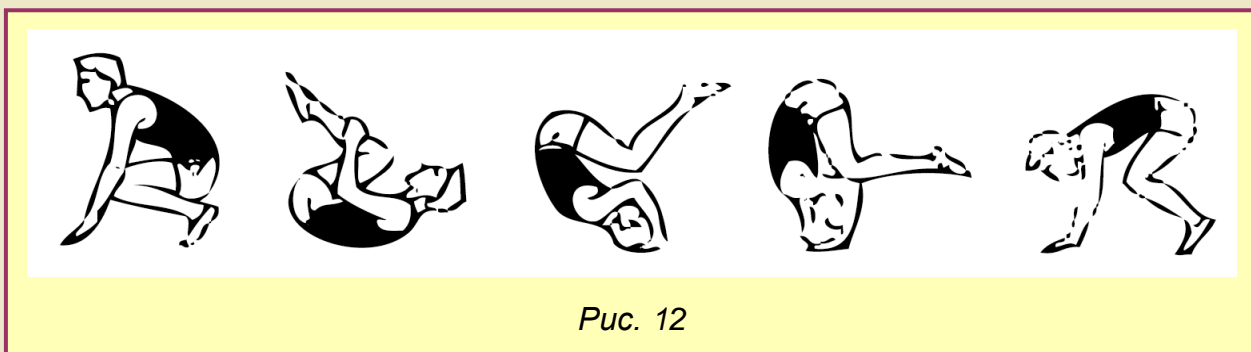
**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання вправи «міст» з положення лежачи на спині.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). Поєднання «містка» з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши.
4. Застосування ігрового (виконання «містка» у рухливій грі).
5. Змагальний метод (хто краще).

## Перекид назад

**Техніка виконання.** З В.п. упор присівши відштовхнутись руками, виконати переكات назад, в крайнє задньому положенні підставити руки під плечі відштовхнутись виконати перевертання через голову і прийти у вихідне положення (рис. 12).



## Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання перекаату назад з постановкою рук і відштовхуванням при виконанні перекиду назад без перевертання через голову.

## Послідовність навчання

1. Постановка рук в положенні стоячи.
2. Постановка рук в положенні лежачи.
3. З упору присівши переكات назад и перекаатом вперед упор присівши.
4. З упору присівши переكات з постановкою рук, перекаатом вперед упор присівши.
5. Стоячи на відстані пів кроку від стіни, прогнутись поставити руки долонями на стінку і різко відштовхнутись.

## Типові помилки

1. Неправильне виконання перекаату (на початку перекаату піднімається таз).
2. Неправильна постановка рук (долоні далеко від голови не на одному рівні, руки широко розведені, пальці від плечей).
3. Голова нахилена в сторону.
4. Мляве відштовхування.

### Методичні вказівки

1. Перед виконанням вправи виконати вправи для шийного відділу хребта (нахили, повороти), вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти), для м'язів і суглобів рук (пальці, кисті, лікті, плечі)
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
4. При необхідності надати допомогу.

*Завдання:* вивчити техніку виконання перекиду назад.

### Послідовність навчання

1. З упору присівши перекид назад з допомогою.
2. З упору присівши перекид назад з підвищення під кутом (з г. містка).
3. З упору присівши перекид назад.

### Типові помилки

1. Недостатнє відштовхування з упору присівши.
2. Млявий, повільний перекид.
3. Неправильна постановка рук .
4. Голова нахилена в сторону.

### Методичні вказівки

1. Перед виконанням вправи виконати вправи для шийного відділу хребта (нахили, повороти), вправи для м'язів тулуба (нахили, повороти), для м'язів і суглобів рук (пальці, кисті, лікті, плечі).
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
4. При необхідності надати допомогу.
5. Спочатку після перевертання можна ставати на коліна.

**Страховка і допомога.** Стоячи з боку на одному коліні, підштовхувати і перевертати утримуючи під плече і таз.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання перекиду назад.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання перекиду назад.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання перекиду з різних вихідних положень (з положення лежачи за командою, швидко прийняти положення – упор присівши і виконати перекид), за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). Поєднання перекиду назад з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши – перекид назад.
4. Застосування ігрового (виконання перекиду назад у рухливій грі).
5. Змагальний метод (хто краще).

### «Міст» з положення стоячи

#### Техніка виконання.

Виконується з В.п. – стійка ноги нарізно, руки в горі, дивитись на руки. Повільно нахилившись назад (зберігаючи рівновагу), подати таз вперед і повільно опуститись в положення «міст», (опертись долонями об підлогу). При опусканні голову нахилити назад до відказу (рис. 13).

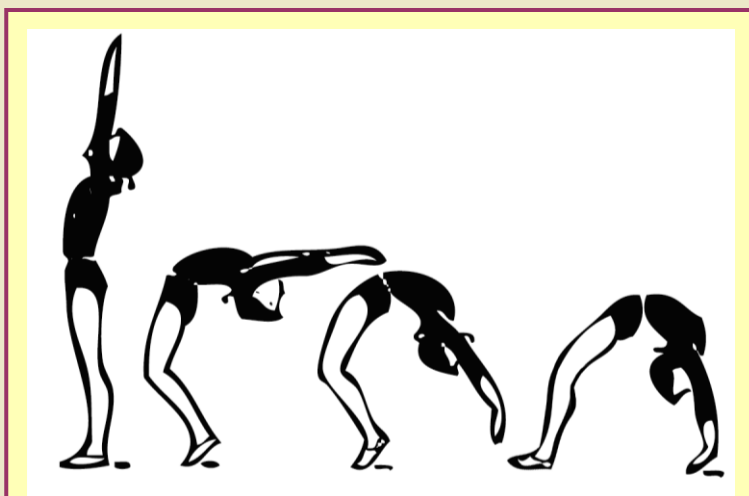


Рис. 13

## Методика навчання

*Етап ознайомлення і початкового розучування.* Завдання: вивчити техніку виконання вправи «міст» з положення лежачи на спині.

## Послідовність навчання

1. В.П. стоячи спиною до г. стінки. Нахили назад з опорою на щабель.
2. В.п. лежачи на спині. Прийняття вихідного положення.
3. В.п. лежачи на спині ноги зігнуті, п'яти коло сідниць, руки зігнуті долоні на опорі, пальці під плечима. Виконати «міст» з опорою на голові «борцівській міст».
4. В.п. теж саме. Ви конати «міст» з допомогою.
5. В.п. теж саме. Ви конати «міст» без допомоги.

## Типові помилки

1. Ноги в колінах зігнуті, ступні на носках.
2. Ноги в колінах зігнуті, плечі зміщені від точок опори кистей.
3. Руки и ноги широко розведені.
4. Голова приведена до грудей.

## Методичні вказівки

1. Перед виконанням виконати вправи, які сприяють розтягненню м'язів тулуба (нахили), вправи для м'язів шиї (нахили, повороти), вправи для кінцівок.
2. Спосіб організації фронтальний.
3. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
4. Фіксація і утримання певних положень.
5. При необхідності надати допомогу.
6. Для облегшення навчання, вправу можна виконувати лежачи поперек на г. лаві.

**Страховка і допомога.** Стояти зі сторони голови, ногами фіксувати руки дитини, руками під лопатки піднімати в гору.



**Завдання:** вивчити техніку виконання вправи «міст» з положення стоячи.

### Послідовність навчання

1. В.п. стоячи спиною до г. стінки. Нахили назад з опорою на щабель.
2. В.п. стійка ноги нарізно, руки в горі, долонями вперед, дивитись на руки. Виконати «міст» опускаючись по щаблям г. стінки.
3. В.п. Стоячи на колінах долоні вгору дивитись в гору, прогинаючись у попереку виконати міст
4. В.п. стоячи. Виконати «міст» на підвищення.
5. В.п. теж саме. Виконати «міст» з допомогою.
6. В.п. теж саме. Ви конати «міст» без допомоги.

### Типові помилки

1. Ноги в колінах сильно зігнуті, ступні на носках .
2. Руки зігнуті, голова недостатньо відведена назад.
3. Маса тіла непропорційно розміщена між ногами і руками (в сторону ніг).
4. Плечі зміщені від точок опори кистей.
5. Руки и ноги широко розведені.

### Методичні вказівки

1. Перед виконанням виконати вправи, які сприяють розтягненню м'язів тулуба (нахили, повороти), вправи для м'язів шиї (нахили, повороти), вправи для кінцівок.
2. Спосіб організації фронтальний.
3. Кожна вправа виконується 3-5 разів.
4. Фіксація і утримання певних положень. При необхідності надати допомогу.
5. Для облегшення навчання, вправу виконувати на підвищення, поступово висоту підвищення зменшувати.

**Страховка і допомога.** При виконанні (з в.п. до фіксації) – стояти збоку, підтримувати однією рукою під спину біля лопаток, другою під попереки.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вправи «міст» з положення стоячи.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи «міст» з положення лежачи на спині.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). Поєднання «містка» з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши.
4. Застосування ігрового (виконання «містка» у рухливій грі).
5. Змагальний метод (хто краще).

### Перекид вперед в стійку на лопатках

**Техніка виконання.** З упору присівши, розгинаючи ноги, зігнувшись в кульшових суглобах і, нахилиючи голову до грудей, опуститись на шию и лопатки. Далі, не відриваючи носки від підлоги, підставити руки під спину, підняти ноги в стійку на лопатках, перекатом вперед в групванні встати (рис. 14).

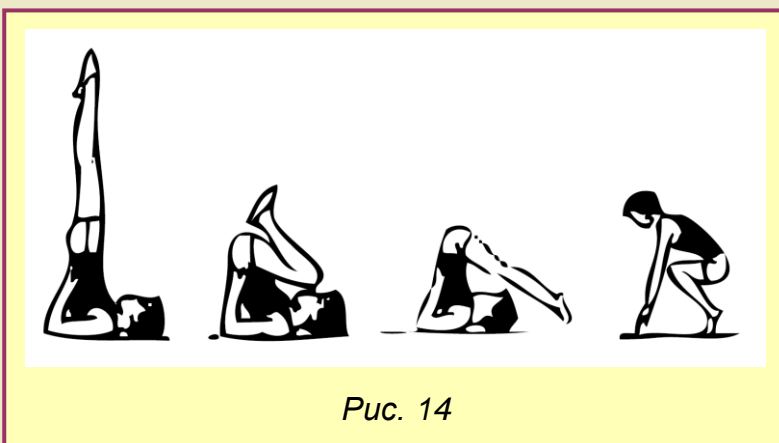


Рис. 14

## Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання перекиду вперед в стійку на лопатках.

### Послідовність навчання

1. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.
2. З упору стоячи на колінах перекид вперед в стійку на лопатках з допомогою.
3. З упору стоячи на колінах перекид вперед в стійку на лопатках без допомоги.
4. З упору присівши перекид вперед в стійку на лопатках з допомогою
5. З упору присівши перекид вперед в стійку на лопатках з допомогою

### Типові помилки

1. Передчасний відрив ніг від опори і падіння вперед.
2. Постановка рук с широко розведеними ліктями.
3. Типові помилки, при виконанні стійки на лопатках.

**Страховка і допомога.** Стояти з боку, підтримувати за гомілку, допомагати перейти в стійку на лопатках, потім допомагати, як при виконанні стійки на лопатках.

### Методичні вказівки

1. Вправа вивчається після оволодінням вправи «перекид вперед», і вправи «стійка на лопатках».
2. Перед виконанням виконати вправи, для м'язів шиї (нахили, повороти).
3. Спосіб організації фронтальний, поточний.
4. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
5. Фіксація і утримання певних положень. При необхідності надати допомогу.
6. Для облегшення навчання, (щоб запобігти швидкому перевертанню), по переду учня, що виконує вправу, тримати вертикально мат.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання перекиду вперед в стійку на лопатках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

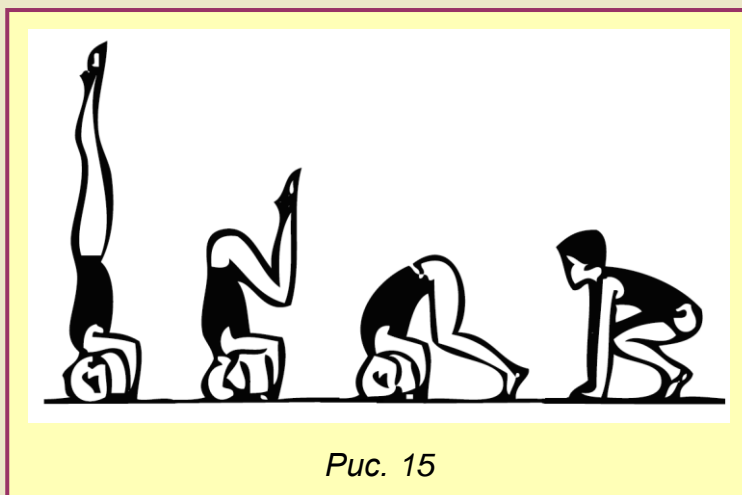
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання перекиду вперед в стійку на лопатках

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Наприклад: виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
3. Поєднання перекиду вперед в стійку на лопатках з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши – перекид вперед в стійку на лопатках – перекатом встати.
4. Застосування ігрового методу.
5. Змагальний метод (хто краще).

### Стойка на голові і руках

**Техніка виконання.** З упору присівши, зігнувши руки упертись верхньою частиною лоба попереду рук, утворивши рівнобічний трикутник, переносячи масу тіла на руки і голову поштовхом ніг (однією, двома), вирівнюючи тулуб наблизити п'ятки до сідниць,



продовжити рух з послідуємим вирівнюванням тулуба і ніг до прямого вертикального положення (рис. 15).

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи стійка на голові і руках з зігнутими ногами.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор стоячи на колінах. Прийняття положення для виконання стійки на голові і руках (постановка рук, голови).
2. В.п. – упор стоячи на колінах. Піднятись з колін виконати підхід (максимально підійти до рук) і виконати поштовх ногами з допомогою.
3. В.п. – упор стоячи на колінах. Виконання стійки на голові і руках з зігнутими ногами без допомоги.
4. В.п. – упор присівши. Виконання стійки на голові і руках з зігнутими ногами з допомогою, без допомоги.

### Типові помилки

1. Неправильна постановка голови: не на лоб, а на тім'я.
2. Близька постановка голови до рук (порушено принцип рівностороннього трикутника).
3. Сильний поштовх, який призводить до падіння на спину, чи недостатній, що не дає можливості набути правильного положення.
4. Не вірно розподілене навантаження між головою і руками (втрачається рівновага).
5. В неправильному положенні знаходяться зігнуті ноги.

### Методичні вказівки

1. Перед виконанням виконати вправи, вправи для м'язів шиї (нахили, повороти, оберти). Вправи для зап'ясткових суглобів.
2. Спосіб організації фронтальний.
3. Кожна вправа виконується 3–5 разів.
4. Фіксація і утримання певних положень. При необхідності надати допомогу.
5. Руки і голова повинні утворювати рівносторонній трикутник. Кисті розташовуються на ширині плечей. Голова опирається верхньою частиною лоба.

6. При виконанні вправи доцільно використовувати додаткову опору під спину.
7. Вправу можна виконувати: поштовхом однією, двома, силою.

**Страховка і допомога.** При виконанні (до кінцевого положення) стояти збоку (на одному коліні), підтримувати однією рукою під спину, другою за гомілкостоп.

При кінцевому положенні (фіксації) стояти за спиною, ногами фіксувати спину руками за гомілкостоп.

*Завдання:* вивчити техніку виконання вправи стійка на голові і руках.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор стоячи на колінах. Виконання стійки на голові і руках з допомогою.
2. В.п. – упор стоячи на колінах. Виконання стійки на голові і руках без допомоги.
3. В.п. – упор присівши. Виконання стійки на голові і руках.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання стійки на голові і руках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання стійки на голові і руках.

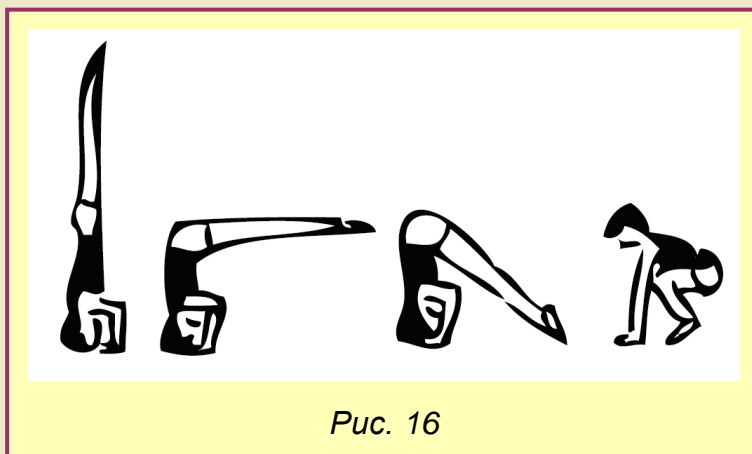
### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).

4. Поєднання перекиду вперед в стійку на лопатках з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши – стійка на голові і руках – упор присівши – встати.
5. Змагальний метод (хто краще).

### **Стойка на голові і руках силою**

**Техніка виконання.** З упору присівши (див. т. в. стійки на голові і руках), попередньо розігнув ноги і не відриваючи їх від підлоги, поставити вертикально тулуб, розгинаючись в кульшових суглобах підняти прями ноги (рис. 16).



**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на голові і руках силою.

### **Послідовність навчання**

1. Повторити стійку на голові зігнувши ноги поштовхом.
2. В. п. – упор присівши. Сійка на голові силою з рівними ногами з допомогою.
3. В. п. – упор присівши. Сійка на голові силою з рівними ногами без допомогою.

### **Типові помилки**

1. Помилки, подібні до помилок при виконанні «стійка на голові і руках».
2. Неправильне положення рук і голови.
3. Сійка виконується поштовхом.
4. Зігнуті ноги в колінах.
5. Далеко, чи близько поставлені ноги від рук.
6. При розгинанні ніг тулуб приймає нахилене положення: вперед (коли руки поставлені близько до ніг), назад (коли руки поставлені далеко від ніг).

7. Передчасне розгинання в кульшових суглобах (до того моменту, коли тулуб ще не прийняв вертикального положення).
8. Невідтягнуті носки при вирівнюванні ніг.

**Страховка і допомога.** Допомагати, стоячи з боку, однією рукою підтримувати під спину, другою під ногу.

### Методичні вказівки

1. Вказівки, подібні до вказівок при вивченні вправи «стійка на голові і руках».
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Виконати підготовчі вправи: для м'язів шиї (повороти, нахили, оберти). Вправи, для рук (особливо кісті).

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання стійки на голові і руках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання стійки на голові і руках.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених (декілька разів підряд), нестандартних умовах.
3. Поєднання вправи з іншими вправами. Наприклад: довгий перекид вперед – стійка на голові і руках силою – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в О.с.
4. Змагальний метод (хто краще).



## **Перекид назад у напівшпагат**

**Техніка виконання.** Завершуючи перекид назад, зігнути одну ногу до грудей і, опираючись на руки, поставити її на коліно, другу ногу не згинати і не опускати; вирівнятись, розігнути руки в упор стоячи на коліні. Опускаючи ногу і відсовуючись назад, вирівнятись, ковзаючи руками по підлозі, — напівшпагат (рис. 17).

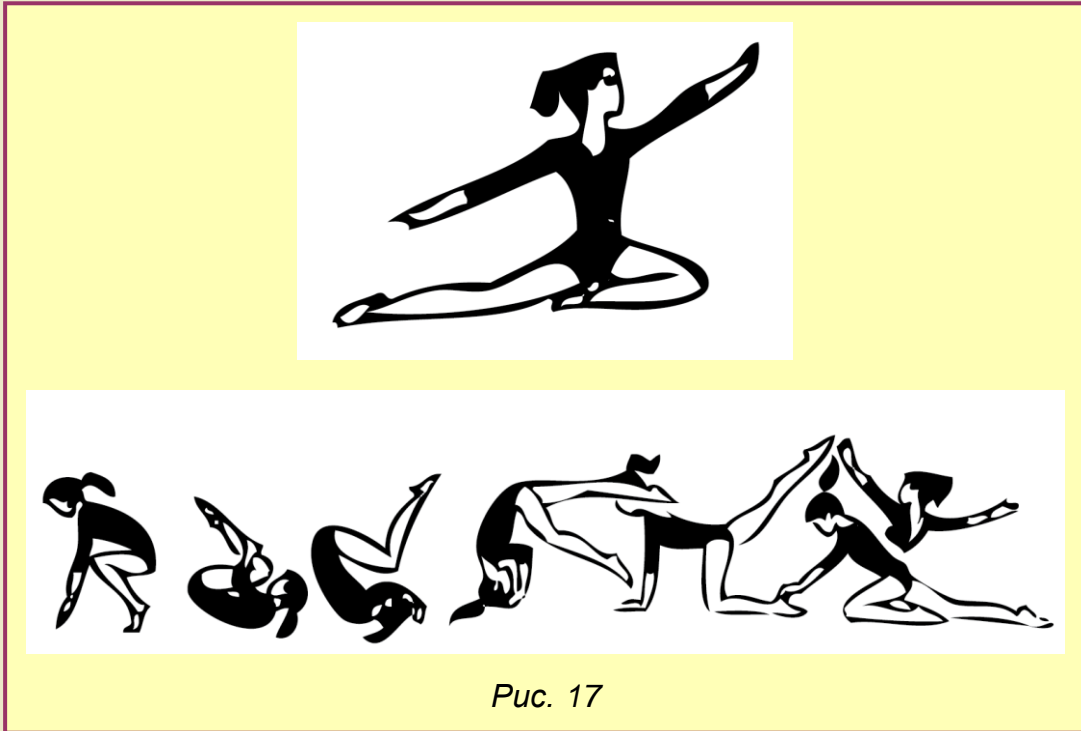


Рис. 17

### **Методика навчання**

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання напівшпагату.

### **Послідовність навчання**

1. В.п. – упор стоячи на колінах, опираючись руками об опору, виставити вперед ліве (праве) коліно і відвести назад іншу ногу, торкнутись тазом п'ятки лівої (правої) ноги; вирівнятись, руки в сторони, дивитись вперед.
2. В.п. – упор стоячи на одному коліні, другу назад, опускаючись на одну ногу і відсовуючись, вирівнятись, ковзаючи руками по підлозі, прийняти положення напівшпагату.
3. В.п. – упор присівши. Виконання напівшпагату з допомогою.
4. В.п. – упор присівши. Виконання напівшпагату без допомоги.

### Типові помилки

1. Зігнутий тулуб.
2. Підборіддя приведено до грудей.
3. Таз не знаходиться на п'ятці зігнутої ноги.
4. Не відтягнутий носок рівної ноги.

### Методичні вказівки

1. Вправи для нижніх кінцівок (присідання), суглобів н.к. (згинання, розгинання, колові оберти). Вправи для розтягнення ділянки пахового кільця (пружні рухи у випаді).
2. Спосіб організації фронтальний.
3. Кожна вправа виконується 2 –3 рази.
4. Фіксація і утримання кінцевого положення.
5. При виконанні вправи доцільно використовувати допомогу товариша, чи триматись за щабель г. стінки.

**Страховка і допомога.** Стояти на одному коліні, однією рукою підтримувати під спину, іншою за кисть

**Завдання:** вивчити техніку виконання перекиду назад у напівшпагат.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор присівши. Перекид назад в упор присівши.
2. В.п. – упор присівши. Перекид назад в упор стоячи на колінах.
3. В.п. – упор присівши. Перекид назад в упор стоячи на одному коліні, другу назад.
4. В.п. – упор присівши. Перекид назад у напівшпагат з допомогою.
5. В.п. – упор присівши. Перекид назад у напівшпагат без допомоги.

### Типові помилки

1. Помилки, що спостерігаються при виконанні перекиду назад (див. перекид назад).
2. Рання підготовка до виконання напівшпагату.
3. Швидке піднімання рук при виконанні напівшпагату.
4. Підборіддя приведено до грудей.
5. Зігнутий тулуб.
6. Не відтягнутий носок рівної ноги.

### Методичні вказівки

1. Підготовчі вправи: вправи для м'язів шиї (нахили, повороти, оберти). Тулубу (нахили, повороти). Вправи для нижніх кінцівок (присідання), суглобів н.к. (згинання, розгинання, колові оберти). Вправи для розтягнення ділянки пахового кільця (пружні рухи у випаді).
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Кожна вправа виконується 2–3 рази.
4. Фіксація і утримання кінцевого положення.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання перекиду назад у напівшпагат.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання перекиду назад у напівшпагат.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Поєднання виконання перекиду назад у напівшпагат з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид назад у напівшпагат.
5. Змагальний метод (хто краще).

## **Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно**

**Техніка виконання.** З упору присівши, закінчуючи перекид назад, розвести ноги, не згинаючи їх в колінах і вирівнюючи руки, перейти в упор стоячи ноги нарізно.

### **Методика навчання**

**Завдання:** вивчити техніку виконання упору стоячи ноги нарізно.

### **Послідовність навчання**

1. В.п. – О.с. Стрибок в стійку ноги нарізно, руки вперед.
2. В.п. – упор лежачи (руки на підвищенні). Поштовхом ніг, перехід в упор зігнувшись ноги нарізно.
3. В.п. – упор лежачи. Поштовхом ніг, перехід в упор зігнувшись ноги нарізно.

### **Типові помилки**

1. Широко розведені і зігнуті руки.
2. Підборіддя приведенне до грудей.
3. Далеко ноги від рук.

### **Методичні вказівки**

1. Виконати підготовчі вправи: для м'язів тулуба (нахили, повороти). Вправи, для розтягнення м'язів задньої поверхні ніг (нахили вперед в положенні стоячи, сидячи).
2. Висоту підвищення поступово знижувати.
3. Відстань між ногами (в упорі зігнувшись), поступово зменшувати, від широкої стійки, до стійки ноги нарізно.
4. Спосіб організації фронтальний, поточний.
5. Кожна вправа виконується 2 – 3 рази.
6. Фіксація і утримання кінцевого положення.

**Страховка і допомога.** Стояти за спиною, ноги на рівні плечей дитини. Учень при виконанні упирається плечима, спиною в ноги вчителя. Руками вчитель фіксує і утримує стегна учня.

**Завдання:** вивчити техніку виконання перекиду назад в упор стоячи ноги нарізно.

### **Послідовність навчання**

1. В.п. – упор зігнувшись ноги нарізно. Згинання і розгинання рук.
2. В.п. – упор присівши. Перекид назад в упор присівши.
3. В.п. – упор присівши. Перекид назад в упор стоячи в широку стійку ноги нарізно з допомогою без допомоги.
4. В.п. – упор присівши. Перекид назад в упор стоячи в стійку ноги нарізно.

### **Типові помилки**

1. Помилки, що присутні при виконанні перекиду назад (див. перекид назад).
2. Помилки, що присутні при виконанні упору зігнувшись ноги нарізно.
3. Пізні розведення ніг.
4. Неповне розгинання рук.
5. Слабкий, повільний поштовх руками.
6. Мляве виконання.
7. Неповне розгинання ніг у момент розведення.
8. Велика відстань між руками і ногами у кінцевому положенні.

### **Методичні вказівки**

1. Вправа вивчається після оволодінням вправи «перекид назад».
2. Виконати підготовчі вправи: для м'язів шиї (повороти, нахили, оберти), для м'язів тулуба (нахили, повороти). Вправи, для розтягнення м'язів задньої поверхні ніг (нахили вперед в положенні стоячи, сидячи).
3. Для полегшення виконання використовувати виконання з підвищення (г. місток). Висоту підвищення поступово знижувати.
4. Відстань між ногами (в упори зігнувшись), поступово зменшувати, від широкої стійки, до стійки ноги нарізно.
5. Відстань між ногами і руками (в упори зігнувшись), поступово зменшувати.
6. Для полегшення виконання можливе виконання з зігнутими ногами.
7. Спосіб організації фронтальний, поточний.
8. Кожна вправа виконується 2 –3 рази.
9. Фіксація і утримання кінцевого положення.

**Страховка і допомога.** Допомогати, стоячи збоку на колінах, підтримувати під спину в момент перевертання через голову. Допомогти прийняти і зафіксувати кінцеве положення.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання перекиду назад в упор стоячи ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання перекиду назад в упор стоячи ноги нарізно.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Наприклад: виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Поєднання виконання перекиду назад в стійку ноги нарізно з іншими вправами. Наприклад: перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши – стійка на голові і руках – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в О.с.
5. Змагальний метод (хто краще).

### «Міст» з поворотом кругом в упор стоячи на одному коліні

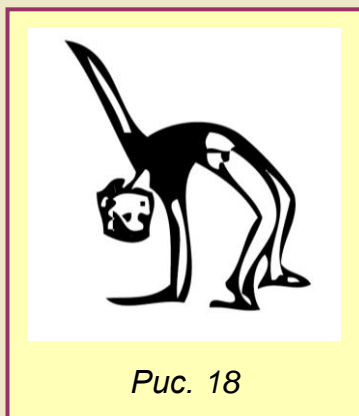


Рис. 18

**Техніка виконання.** Опис техніки виконання «містка» з положення лежачи на спині і з положення стоячи описані вище. Тому зупинимось на техніці повороту в упор стоячи на одному коліні з положення «міст». Переносячи вагу тіла на праву (ліву) руку і праву (ліву) ногу, відштовхнутись лівою (правою) рукою і почати поворот праворуч (ліворуч). Повернувшись на 90°, зігнутись і закін-

чити вправу в упорі стоячи на правому (лівому) коліні, другу назад (напівшпагат). Завершуючи поворот, опертись на ліву (праву) руку і вернути кисть правої (лівої) руки в звичайне положення (рис. 18).

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання вправи «міст» з поворотом кругом в упор стоячи на одному коліні.

### Послідовність навчання

1. Повторити «міст» з положення лежачи на спині.
2. Повторити «міст» з положення стоячи з допомогою без допомоги.
3. В положенні «міст» навчити переносити вагу тіла з руки на руку, припіднімаючи одну руку від опори.
4. Повторити положення упору стоячи на одному коліні.
5. «Міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні з допомогою.
6. «Міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні без допомоги.

### Типові помилки

1. Недостатній поштовх і переніс ваги тіла на руку.
2. Широка постановка рук.
3. При повороті немає поштовха ногою.
4. Поворот голови не в сторону повороту.

**Страховка і допомога.** Допомагати, стоячи з протилежної повороту сторони, підтримуючи і допомагаючи під спину і ногу.

### Методичні вказівки

1. Вказівки, подібні до вказівок при вивченні вправи «міст».
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Виконати підготовчі вправи: для м'язів тулуба (повороти, нахили, оберти, прогинання), в положенні стоячи, пружні нахили, в положенні сидячи. Вправи, для рук (особливо кісті). Вправи, для шиї, ніг.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання вправи «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному колоні.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання вправи у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання вправи «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному колоні.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах. Поєднання вправи з іншими вправами. Наприклад: довгий перекид вперед – «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному колоні – перекатом упор присівши – стійка на голові і руках – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в О.с.
3. Змагальний метод (хто краще).

### Довгий перекид

**Техніка виконання.** Довгий перекид виконується з фазою польоту і без фази польоту. Описана техніка виконання довгого перекиду з фазою польоту. В.п. – напівприсід, руки назад до низу, тулуб незначно нахилений вперед (старт плавця). Махом руками розгинаючи ноги, відштовхнутись (фаза польоту), і виконати перекид вперед у групуванні. (рис. 19).

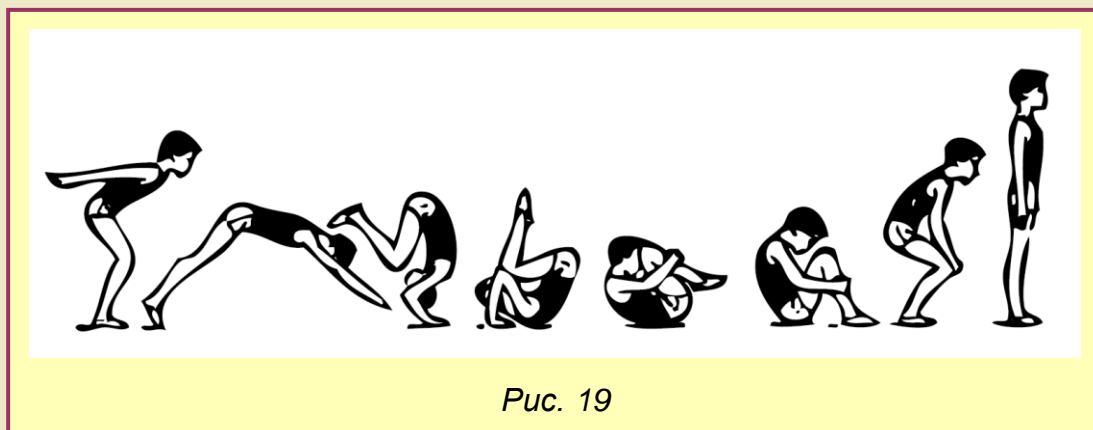


Рис. 19



Довгий перекид **без фази польоту** виконується з В.п. – упор зігнувшись (руки не ближче 60-80 см від носків попереду плечей). Відштовхнутись, виконати перекид вперед.

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання довгого перекиду, без фази польоту.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор присівши. Перекид вперед.
2. В.п. – упор присівши. Перекид вперед з поступовим збільшенням відстані між ногами і руками в упор присівши.

### Типові помилки

1. Близька постановка рук, що призводить до виконання звичайного перекиду.
2. Ноги під час відштовхування не розгинаються повністю.
3. Присутня фаза польоту
4. Помилки, типові при виконанні групувань, перекатів і перекидів вперед.

### Методичні вказівки

1. Вказівки, подібні до вказівок при вивченні групувань, перекатів і перекидів вперед.
2. Виконати підготовчі вправи: для м'язів шиї (повороти, нахили, оберти).
3. Після закінчення відштовхування до фази перевертання (до торкання підлоги лопатками), ноги намагались тримати рівні, носки відтягнуті.
4. Для полегшення вивчення, ставити орієнтири, у вигляді стрічки, для означення місця, для постановки рук.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку у місця постановки рук на колінах, однією рукою, нахилити голову учня, що виконує, другою підтримувати під живіт чи стегно.

**Завдання:** вивчити техніку виконання довгого перекиду, з фазою польоту.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор присівши. Перекид вперед, з поступовим збільшенням відстані між ногами і руками в упор присівши.
2. В.п. – присівши, руки наближені до опори. Перекид вперед, з поступовим збільшенням відстані кистей від опори.
3. В.п. – старт плавця. Довгий перекид, з поступовим збільшенням відстані між ногами і руками.

### Типові помилки

1. Помилки, типові при виконанні групувань, перекатів, перекидів вперед, довгого перекиду вперед без фази польоту.
2. Відсутність фази польоту, за малої відстані між стопами і місцем постановки рук.

### Методичні вказівки

1. Вказівки, подібні до вказівок при вивченні групувань, перекатів, перекидів вперед, довгого перекиду вперед без фази польоту.
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Виконати підготовчі вправи: для м'язів шиї (повороти, нахили, оберти).
4. Для полегшення вивчення, ставити орієнтири, у вигляді стрічки, для означення місця, для постановки рук, і невеликих об'ємних предметів (набивний м'яч).

**Етап закріплення.** **Завдання:** закріпити навички з техніки виконання довгого перекиду вперед, з фазою польоту.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

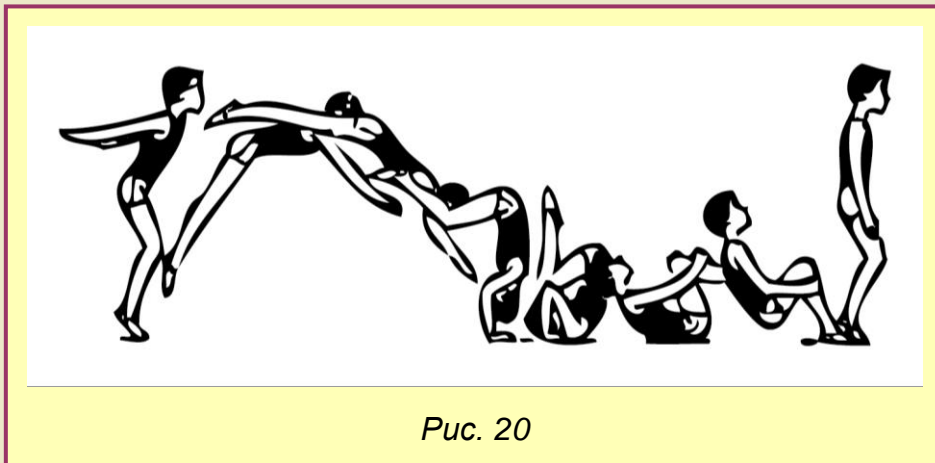
**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання довгого перекиду вперед, з фазою польоту.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання довгого перекиду вперед через різні перешкоди, з розбігу.
3. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
4. Наприклад: виконання перекиду за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). З різних вихідних положень.
5. Поєднання виконання довгого перекиду вперед з іншими вправами. Наприклад: довгий перекид вперед – перекатом назад стійка на лопатках – «міст» – перекатом упор присівши – стійка на голові і руках – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в О.с.
6. Змагальний метод (хто краще).

### Довгий перекид вперед з трьох кроків розбігу

**Техніка виконання.** Характерною особливістю техніки є наявність фази польоту після відштовхування ногами, в безопорному положенні тіло



злегка зігнуте в кульшових суглобах. Після торкання руками опори виконується перекид вперед (рис. 20).

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання довгого перекиду з трьох кроків розбігу. польоту.

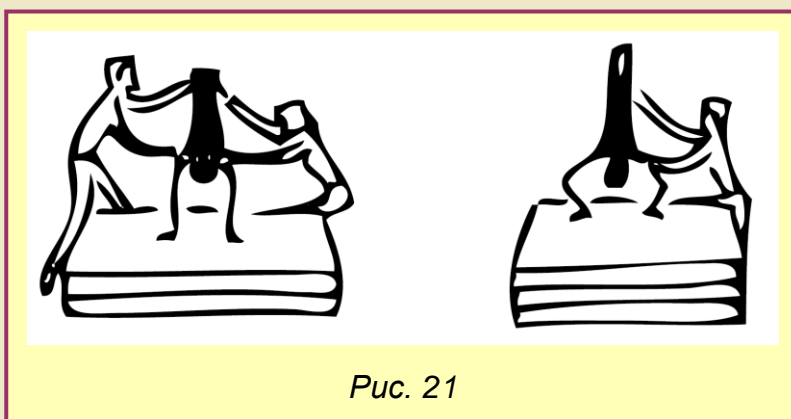
## Послідовність навчання

1. З упору присівши перекид вперед.
2. З упору присівши довгий перекид вперед в упор присівши.
3. З напівприсівши руки назад, стрибком перекид в упор присівши.
4. Перекид вперед з кроку, двох, трьох в упор присівши.
5. З трьох кроків розбігу перекид вперед стрибком в упор присівши на гірку матів.
6. З трьох кроків розбігу перекид вперед стрибком в упор присівши з допомогою, без допомоги.

## Типові помилки

1. Помилки, типові при виконанні перекидів вперед.
2. Відсутня фаза польоту.
3. Занадто висока чи низька траєкторія у фазі польоту.
4. Постановка рук під себе.
5. Сильне згинання у кульшових і колінних суглобах.
6. Раннє згинання рук, ніг (групування).
7. Мляве відштовхування.
8. Психологічна неготовність до виконання вправи.

**Страховка і допомога.** Страховка забезпечується одним чи двома партнерами у фазі польоту, особливо в момент приходу руками на опору. Стоячи збоку, страхуючий однією рукою бере учня за потилицю, нахилиє його голову вперед, а другою рукою допомагає знизу під стегно (рис. 21).



## Методичні вказівки

1. Вказівки, подібні до вказівок при виконанні перекидів вперед.
2. Спосіб організації фронтальний, поточний.
3. Виконати підготовчі вправи: для м'язів шиї (повороти, нахили, оберти).

4. Для полегшення вивчення, ставити орієнтири, у вигляді стрічки, для означення місця, для постановки рук, і невеликих об'ємних предметів.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання довгого перекиду з трьох кроків розбігу.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання довгого перекиду з трьох кроків розбігу.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання довгого перекиду вперед через різні перешкоди, з розбігу, поштовхом однією.
3. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
4. Наприклад: виконання перекиду за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими). З різних вихідних положень.
5. Поєднання виконання довгого перекиду вперед з розбігу з іншими вправами. Наприклад: з розбігу довгий перекид вперед – перекид назад – «міст» – перекатом упор присівши – стійка на голові і руках – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в О.с.
6. Змагальний метод (хто краще).

### Горизонтальна рівновага

**Горизонтальна рівновага** – це положення, в якому учень стоїть на одній нозі, нахилившись вперед, піднявши другу ногу назад до горизонтального рівня чи вище руки вперед в сторони долонями донизу (рис. 22).

**Техніка виконання.** З В.п. – о.с. повільно піднімаємо руки вгору назовні і одночасно піднімаємо ногу назад. Наприкінці підйому рук і ноги про-

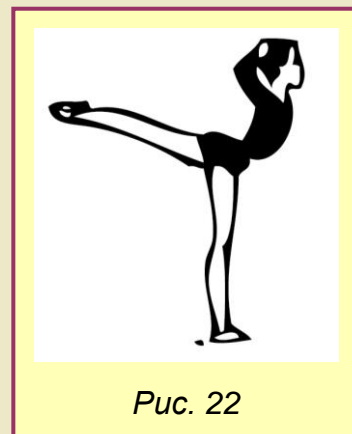


Рис. 22

гинаємось у попереку і незначно нахилиємось вперед (голову і груди не нахилити).

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання горизонтальної рівноваги.

### Послідовність навчання

1. Утримання рівноваги стоячи на одній нозі – друга назад на носок (руки вгору).
2. Утримання рівноваги стоячи на одній нозі – друга поступово піднімається і утримується.
3. Виконання рівноваги тримаючись руками за гімнастичну стінку.
4. Виконання рівноваги стоячи боком тримаючись рукою за гімнастичну стінку.
5. Виконання рівноваги зафіксувавши ногу між щаблями гімнастичної стінки.
6. Самостійне виконання горизонтальної рівноваги.

### Типові помилки

1. При нахилі тулуба вперед нога опускається.
2. Не повністю випрямлена опорна нога.
3. Голова і плечі нахилені вперед.
4. Низький підйом ноги.
5. Відсутність прогину у попереку.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку зі сторони ноги, яка піднімається назад, однією рукою допомагати під плече, другою під стегно, поступово допомогу зменшувати підтримуючи тільки за одну руку.

**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання горизонтальної рівноваги.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання спеціальних і підвідних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання горизонтальної рівноваги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах на лаві, колоді з заплющеними очима.
3. Виконання рівноваги за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Поєднання виконання рівноваги з іншими вправами. Наприклад: з в.п. – о.с. – горизонтальна рівновага – перекид вперед – стійка на голові і руках – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в о.с.
5. Змагальний метод (хто краще), ігровий метод.

### Стійка на руках махом однією і поштовхом другою

**Техніка виконання.** З вихідного положення, стоячи, руки вперед в гору, долонями донизу, підняти ногу у напрямку вперед до низу, зробити крок, нахилити тулуб вперед, поставити прямі руки на підлогу на ширині плечей і махом однією, поштовхом другою вийти в стійку на руках. В стійці з'єднати ноги, дивитись на підлогу (рис. 23).

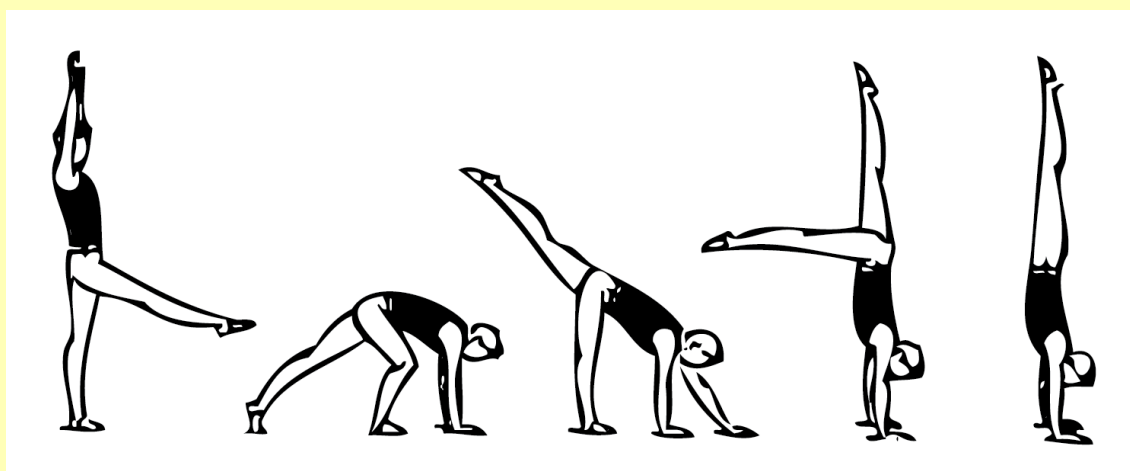


Рис. 23

### Методика навчання

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання стійки на руках з додатковою опорою.

### Послідовність навчання

1. В.п. – упор зігнувшись, ноги нарізно, ближня зігнута, дальня на носку. Поступово збільшуючи силу маху і поштовху, не відриваючи рук від підлоги намагатись вище підняти ноги та з'єднати їх
2. Стійка на руках, махом однією і поштовхом другою з допомогою.
3. Стійка на руках з опорою об г. стінку.
4. В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями до низу. Стійка на руках кроком з допомогою, без допомоги.

### Типові помилки

1. Неправильне положення голови (не відхиляється назад).
2. Великий прогин у попереку.
3. Широка чи вузька постановка рук.
4. Не повністю випрямлене тіло в плечових суглобах.
5. Психологічна неготовність до виконання вправи.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий.
2. Виконати підготовчі вправи: для верхнього плечового поясу (променево-зап'ясткові суглоби, ліктьові, плечові суглоби).
3. Навчити правилам страховки, допомоги, самостраховки.
4. Забезпечити безпеку, при можливому падінні.

**Страховка і допомога.** Допомагати зі сторони махової ноги, витягнути одну руку вперед (над місцем постановки рук), другою захватити учня за стегно чи гомілку махової ноги. Піднята рука служить орієнтиром. Учень повинен зупинитись в момент торкання її ногами.

*Завдання:* вивчити техніку виконання стійки на руках.

### Послідовність навчання

1. Стійка на руках, махом однією і поштовхом другою з допомогою.
2. Стійка на руках з опорою об г. стінку.
3. В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями до низу. Стійка на руках кроком з допомогою, без допомоги.
4. Стійка на руках махом однією і поштовхом другою без допомоги.



**Етап закріплення.** Завдання: закріпити навички з техніки виконання стійки на руках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання вправи у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання стійки на руках.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах.
3. Виконання стійки за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Поєднання стійки на руках з іншими вправами. Наприклад: довгий перекид вперед – перекидом назад стійка на лопатках – перекидом упор присівши – стійка на голові і руках – перекид назад – встати – стійка на руках – О.с.
5. Змагальний метод (хто краще).

### Переворот боком

**Техніка виконання.** З В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями вперед. Зробити крок тою ногою, яким боком виконується переворот. Енергійно нахилившись вперед, відштовхнувшись опорною ногою і виконавши енергійний мах маховою, опертись об підлогу однойменною рукою (якщо переворот виконується вліво, то ліва нога і ліва рука) на відстані кроку від штовхальної ноги і підставляючи другу не зупиняючи рух перейти через стійку на руках ноги нарізно, відштовхуючись по чергово руками, встати на одну

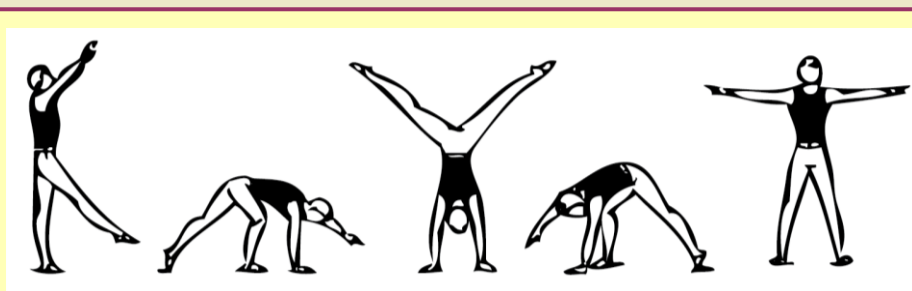


Рис. 24

ногу, потім на другу, прийти в стійку ноги нарізно, руки в сторони долонями донизу (рис. 24).

### Методика навчання

*Етап ознайомлення і початкового розучування.* Завдання: вивчити техніку виконання переносу ваги у положенні стійки на руках ноги нарізно.

### Послідовність навчання

1. Стійка на руках, ноги нарізно з допомогою (товариш, г. стінка).
2. Стійка на руках, ноги нарізно з допомогою товариша, переніс ваги з однієї руки на другу.
3. Стійка на руках, ноги нарізно, переніс ваги з однієї руки на другу, з опорою об г. стінку.

### Типові помилки

1. Помилки, що присутні при виконанні стійки на руках.
2. Згинання рук при перенесенні ваги.
3. Втрата вертикального положення при перенесенні ваги.
4. Сильний прогин у попереку, зігнуті ноги.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації фронтальний, груповий.
2. Виконати підготовчі вправи: для верхнього плечового поясу (променево-зап'ясткові суглоби, ліктьові, плечові суглоби).
3. Для полегшення виконання, поставити руки на ступні товариша, (що допомагає), виконати стійку на руках і виконати переніс ваги.
4. Навчити правилам страховки, допомоги, самостраховки.
5. Забезпечити безпеку, при можливому падінні.

**Страховка і допомога.** Стоячи один навпроти одного (відстань 2 кроки). Перший робить стійку на руках, другий (ноги нарізно) зупиняє у положенні стійки, притиснувшись до першого і охопивши його за розведені стегна, фіксує і виконують коливальні рухи, переносючи вагу (перший разом з другим). Потім страхуючий допомагає безпечно першому встати на ноги.

**Завдання:** вивчити техніку виконання перевороту боком.

### **Послідовність навчання**

1. В.п. – стоячи боком, ноги нарізно, зігнуті, одна рука в упорі на підлозі, друга в горі, наближена до підлоги. Виконати переворот з зігнутими ногами в присід.
2. В.п. – стоячи боком, ноги нарізно, зігнуті, одна рука наближена до підлоги, друга в горі. Виконати переворот з зігнутими ногами в півприсід.
3. В.п. – стійка на руках ноги нарізно. Переніс ваги з однієї на іншу, (декілька разів з допомогою товариша), і поштовхом на Рах. – 3! Перевернутись і встати в стійку ноги нарізно.
4. В.п. – стійка ноги нарізно боком, руки в горі. Переворот з допомогою.
5. В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями до низу. Переворот боком з допомогою.
6. В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями до низу. Переворот боком без допомоги.

### **Типові помилки**

1. Руки і ноги не ставляться по одній лінії.
2. Переворот виконується не через стійку на руках (тіло не проходить через вертикаль).
3. Короткий крок.
4. Близько до ноги ставиться рука.
5. Вправа виконується не однойменними кінцівками (ліва нога, права рука).
6. Підборіддя нахилене до грудей.
7. Мляве виконання вправи (слабкий поштовх, повільний нахил, не енергійний мах).
8. Широка постановка рук.
9. Відсутній кінцевий поштовх рукою.
10. Приземлення на дві ноги.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний, груповий, потоковий.
2. Виконати підготовчі вправи, для верхнього плечового поясу (променево-зап'ясткові суглоби, ліктьові, плечові суглоби), вправи для

м'язів тулуба нахили (вперед, назад, вліво, право), вправи для м'язів нижніх кінцівок (випади, махи, стрибки).

3. Для подолання страху, при виконанні перевороту, виконувати переворот з зігнутих ніг (поступово вирівнюючи їх).
4. Для виконання енергійного маху (набір початкової швидкості), виконувати з невеликого підвищення.
5. Для правильності виконання і більшої наочності, нанести крейдою мітки, для постановки ніг, рук.
6. Для полегшення виконання, застосувати допомогу.
7. Для підвищення інтересу, при вивченні, переносу ваги в стійки на руках, виконати вправу: стійка на руках (руки на стопах товариша, що допомагає, товариш ходить разом з учнем в стійці на руках).
8. Навчити правилам страховки, допомоги, самостраховки.
9. Забезпечити безпеку, при можливому падінні.

**Страховка і допомога.** Стоячи позаду учня, взяти його за пояс схресним хватом і енергійно допомогти перевернутись.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання перевороту боком.

#### **Методичні вказівки**

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.
4. Виконання вправи на підлозі (без матів).

**Етап удосконалення.** *Завдання:* удосконалити навички з техніки виконання перевороту боком.

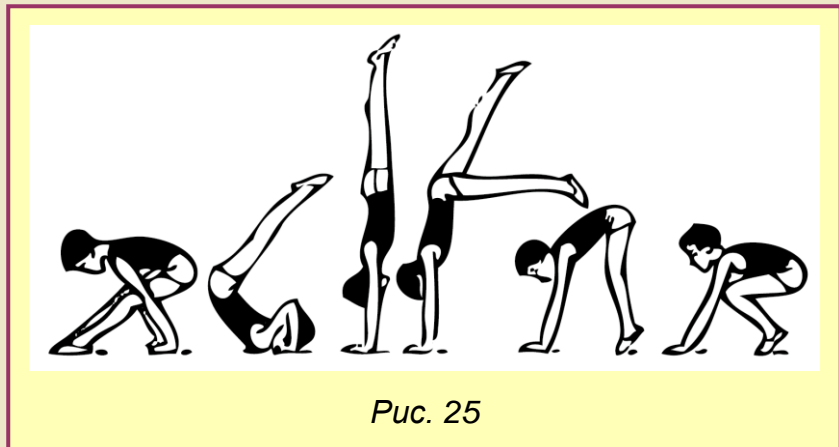
#### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах (з невеликого підвищення).
3. Виконання перевороту за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Виконання декількох переворотів підряд.

5. Поєднання перевероту з іншими вправами. Наприклад: В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями до низу. Переверот боком – поворотом О.с. – довгий перекид вперед – стійка на голові і руках – перекид назад в стійку ноги нарізно – стрибок в О.с.
6. Змагальний метод (хто краще).

### **Перекид назад через стійку на руках**

**Техніка виконання.** З упору присівши, виконати перекид назад, підставити руки під плечі і відштовхнутись, одночасно з відштовхуванням енергійно розігнутись в кульшових суглобах,



*Рис. 25*

спрямувавши енергію відштовхування і розгину вертикально в гору (дивитись на руки). Перейти в упор присівши, чи в О.с. (рис. 25).

### **Методика навчання**

**Етап ознайомлення і початкового розучування.** Завдання: вивчити техніку виконання перекиду назад через стійку на руках.

### **Послідовність навчання**

1. Виконання перекиду назад.
2. Виконання стійки на руках.
3. В.п. – упор лежачи. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (3-4 рази на швидкість).
4. В.п. – упор лежачи. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи з плесканням.
5. В.п. – стійка на руках. Зігнути руки, енергійно розігнути – відштовхнутись з відривом від опори (двоє товаришів допомагають утримуючи вище коліна з боків).
6. В.п. – упор присівши. Виконати перекид назад через стійку на руках з допомогою.

7. В.п. – упор присівши. Виконати перекид назад через стійку на руках без допомоги.

### Типові помилки

1. Передчасне розгинання в кульшових суглобах.
2. Пізні розгинання в кульшових суглобах.
3. Неправильна постановка рук.
4. Повільне не енергійне виконання вправи.

### Методичні вказівки

1. Спосіб організації груповий, потоковий.
2. Виконати підготовчі вправи: для м'язів шиї (повороти, нахили, оберти), для верхнього плечового поясу (променево-зап'ясткові суглоби, ліктьові, плечові суглоби), виконати нахили вперед (стоячи, сидячи).
3. Вправа не буде виконана, якщо, в учня недостатня спеціальна швидкісно-силова підготовленість (швидкість і сила розгинання рук). Спеціальна вправа: швидкісне згинання, розгинання рук в упорі лежачи (з плесканням). Кут упору, поступово зменшувати до упору на підлозі.
4. Вправа не буде виконана, якщо, учень не виконує перекид назад, перекид назад в упор ноги нарізно.
5. Для полегшення виконання, застосувати допомогу двох учнів.
6. Навчити правилам страховки, допомоги, самостраховки.
7. Забезпечити безпеку, при можливому падінні.

**Страховка і допомога.** Стоячи збоку ноги нарізно, біля місця постановки рук, взяти за ноги і допомогти розігнутись в стійку на руках.

**Етап закріплення.** *Завдання:* закріпити навички з техніки виконання перекиду назад через стійку на руках.

### Методичні вказівки

1. Багаторазове виконання вправи.
2. Виконання вправи на наступних уроках.
3. Виконання підвідних і спеціальних вправ у підготовчій частині уроку, в комплексі ЗРВ.

**Етап удосконалення.** Завдання: удосконалити навички з техніки виконання перекиду назад через стійку на руках.

### **Методичні вказівки**

1. Спосіб організації фронтальний, поточний.
2. Виконання в ускладнених, нестандартних умовах з різних вихідних положень (з півприсіду, з сідку зігнувшись).
3. Виконання перевероту за різними командами, сигналами (звуковими, зоровими).
4. Виконання декількох перекидів підряд.
5. Поєднання перекиду з іншими вправами. Наприклад: В.п. – стоячи, руки вперед в гору, долонями до низу. Переверот боком – поворотом О.с. – довгий перекид вперед – стійка на голові і руках – перекид назад через стійку на руках – О.с.
6. Змагальний метод (хто краще).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильков Г.А. Гимнастику юным. Киев: Здоров'я, 1978. 128 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное пособие Москва: Тера-Спорт, 2002. 512 с.
3. Гімнастична термінологія. Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою / уклад.: Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова. Київ: НТУУ "КПІ", 2011. 138 с.
4. Загревский О.И. Построение техники двигательных действий гимнастов в упражнениях на брусках. Томск: Изд-во Томского государственного педагогического университета, 1999. 112 с.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с .
6. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. Киев: Здоров'я, 1980. 272 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
8. Розвиток гнучкості в спортивній гімнастиці. Методичні вказівки для студентів зі спортивної гімнастики / уклад.: І.В. Зеніна. Київ: НТУУ "КПІ", 2013. 88 с.
9. Семенов Л.П. Обучение юных гимнастов сложным силовым статическим элементам // Гимнастика: сбор. ст. Москва: Физкультура и спорт, 1979. Вып. 1. С. 34-36.
10. Семенов Л.П. Упражнения для воспитания «медленной» силы // Гимнастика: сбор. ст. Москва: Физкультура и спорт, 1983. Вып. 2. С. 16-24.
11. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). Киев: Олимпийская литература, 1999. 466 с.



12. Солодянников В. А. Технология обучения гимнастическим упражнениям // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 30-36.
13. Укран М.Л. Методика тренировки гимнастов (мужчин). Москва: Физкультура и спорт, 1971. 279 с.
14. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х т. Харків: «ОВС», 2008. Т. 2. С. 340-355.
15. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів: ЛОНМІО, 1996. 232 с.
16. Zahreuski V. Matematyczny model ruchow sportowca w fazie lotu // Podlaska Kultura fizyczna. 2006. № 3 (10). P. 3-5.
17. Zatsiorsky V.M., Lanka I.E., Shalmanov A.A. Biomechanical analysis of shot put // In book: «Exercise and Sport Sciences Reviews». American College of Sports Medicine Series», 1981. V. 9. P. 353-389.
18. Zatziorsky V.M. Kinematics of Human Motion // Human Kinetics, 1998. 419 p.