

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

«Методика викладання акробатичних вправ в старшій школі»  
з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для студентів  
спеціальності  
017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання

Методичні вказівки «Методика викладання акробатичних вправ в старшій школі» з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 34 с.

Укладачі:            О.М. Захарова, ст. викладач  
                             С.В. Сметанін, ст. викладач

Рецензент:        І.В. Пущина, к.п.н., доцент

Відповідальний

за випуск:        О.М. Захарова, ст. викладач

Затверджено  
на засіданні кафедри  
«Управління фізичною  
культурою та спортом»  
Протокол № 12  
від «17» квітня 2020 р.

Рекомендовано до видання НМК факультету  
«Управління фізичною культурою та спортом»  
Протокол № 08 від «06» 05 2020 р.

**ЗМІСТ**

Вступ .....	4
1 Теоретичні основи навчання акробатичних вправ.....	6
2 Характеристика акробатичних вправ, їх класифікація .....	7
3 Етапи та методика навчання акробатичним вправам .....	10
4 Практичний матеріал X-XI класів .....	13
5 Навчальні програми .....	20
6 Техніка типових акробатичних вправ .....	23
7 Теоретичні завдання за темою «Методика викладання аробатичних вправ» .....	31
8 Література .....	32
9 Терміни акробатичних вправ .....	33

## ВСТУП

У комплексній програмі фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи велика увага приділяється освоєнню порівняно нескладних акробатичних вправ. Вони передбачені з I по XI клас як для хлопчиків (юнаків), так і для дівчаток (дівчат).

Перелік вправ в цілому невеликий, проте завдяки своїй динамічності і емоційності вони широко використовуються на заняттях гімнастикою в школі і є ефективним засобом фізичного виховання учнів.

При їх виконанні виховується сміливість, вміння керувати своїм тілом в часі і просторі, удосконалюється функція вестибулярного апарату. Велике значення ці вправи мають і як засіб розвитку таких фізичних якостей, як швидкісна сила, гнучкість, спритність, стрибучість.

Проведення акробатичних вправ не вимагає використання різних снарядів, тому організація занять гімнастикою можлива в будь-якій школі. Фронтальний, фронтальнопозмінний, потоковий та ігровий способи організації учнів при виконанні цих вправ сприяють значному підвищенню щільності уроку.

Нескладні і добре освоєні рівноваги, стійки, «мости» можна з успіхом виконувати в підготовчій частині уроку, включати в різні рухливі ігри, естафети, смуги перешкод.

В цьому курсі лекцій розглядаються акробатичні вправи, які представляють собою складові базового компоненту комплексної програми з фізичного виховання.

При описі кожної вправи даються техніка виконання, супроводжувана малюнком, послідовність навчання, типові помилки, страховка і допомога. Для освоєння найбільш складних вправ рекомендуються навчальні програми.

Відомо, що учні I-IV класів, як правило, з великим інтересом, задоволенням і старанням освоюють акробатичні вправи. Однак до V-VII класів інтерес починає знижуватися, а до VIII-XI класів – зникає зовсім. Подібне можна пояснити тим, що для молодших школярів переكاتи, перекиди і рівноваги є новинкою, але потім ці вправи без великих змін переходять разом зі школярами з класу в клас, і інтерес до них, природно, пропадає.

Щоб цього уникнути, вчитель фізичної культури повинен, зародивши інтерес до цих вправ, не тільки підтримувати його, а й розвивати. Для цього необхідно вивчати різноманітні варіанти відомих школярам вправ, ускладнювати їх, видозмінювати і з'єднувати з іншими елементами, включати в ігри та естафети.

## **1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ**

Акробатичні вправи входять в програму всіх класів. Ці вправи сприяють розвитку сили, спритності, швидкості, гнучкості, сміливості, рішучості, привчають орієнтуватися в просторі, покращують функції вестибулярного апарату.

Різнобічний вплив акробатичних вправ допомагає швидшому оволодінню навичками в багатьох видах спорту, зокрема в стрибках у воду, в фігурному катанні на ковзанах, у спортивній гімнастиці, в стрибках на лижах, в легкій атлетиці і спортивних іграх.

Для занять акробатичними вправами в початкових класах школи необхідно мати килимові доріжки і гімнастичні мати з покришками.

Одна з обов'язкових вимог при проведенні занять - це дотримання санітарно-гігієнічних умов. Килимові доріжки і мати повинні бути завжди чистими, покришки на матах треба використовувати тільки для заняття акробатикою і регулярно прати.

У теплу пору року найпростіші акробатичні вправи можна проводити на рівному трав'яному майданчику. На трав'яному майданчику найпростіші акробатичні вправи виконуються одночасно можливо великою кількістю учнів. У залі вправи виконуються групами в залежності від наявності килимових доріжок і гімнастичних матів.

Акробатичні вправи поділяються на дві групи. До однієї групи належать динамічні вправи, до іншої - статичні.

З групи динамічних вправ програмою для початкових класів школи передбачені: угруповання (сидячи, лежачи на спині, в приседе); переكاتи (назад, в сторону); перекиди вперед. З групи статичних вправ передбачена стійка на лопатках, міст, напівшпагати.

Щоб приступити до вивчення цих акробатичних вправ учнів треба підготувати. Основну увагу в заняттях акробатикою потрібно приділяти загальній фізичній підготовці учнів, зміцненню здоров'я, формуванню правильної постави та набуттю рухових якостей, необхідних для подальшого оволодіння акробатичними вправами.

Заняття акробатикою позитивно впливають на всі функції організму, зміцнюють опорно-руховий апарат і розвивають органи дихання та кровообігу.

Правильна постава створює сприятливі умови для вільного і глибокого дихання, а отже, для розвитку грудної клітини і легенів.

На заняттях необхідно дотримуватися повільного і поступового підвищення фізичного навантаження з тим, щоб дати можливість серцю і органам дихання пристосуватися до підвищення вимог.

Дихання через ніс пріє розвитку грудної клітини і легенів тому, що проходження повітря через вузькі носові отвори вимагає великих зусиль з боку дихальних м'язів і діафрагми. Це забезпечує глибоке проникнення повітря в легені і викликає більш сильні коливання тиску в грудній та носовій порожнинах.

## **2 ХАРАКТЕРИСТИКА АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ, ЇХ КЛАСІФІКАЦІЯ**

Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі і є відмінним засобом тренування вестибулярного апарату. Навички, набуті на заняттях акробатичними вправами, відрізняються вираженою прикладною і можуть бути використані в найнесподіваніших спортивних і життєвих ситуаціях.

Акробатичні вправи широко представлені в основний гімнастики для дітей шкільного віку, використовуються в масових гімнастичних виступах.

Для занять акробатичними вправами не потрібно складного обладнання.

Використання коштів акробатики в підготовці спортсменів різних спеціалізацій набуває все більшого розмаху. Це пояснюється тим, що встановлена пряма залежність між акробатичній підготовкою спортсменів і спортивною майстерністю в тих видах спорту, які пред'являють підвищені вимоги до спритності, сміливості і рішучості, орієнтуванні в просторі, вестибулярної стійкості і навичкам самостраховки.

Всі акробатичні вправи поділяються на три великі групи: стрибки, балансування, кидкові вправи.

*Акробатичні стрибки.* Цю групу складають стрибкові вправи з частковим або повним обертанням тіла, опорні і безопорний перевороти. Акробатичні стрибки підрозділяються на п'ять підгруп.

*Переكاتи* – вправи, які характеризуються обертовим рухом тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторони, в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись. Переكاتи використовуються як самостійні вправи і як підготовчі при вивченні більш складних вправ. Вони застосовуються у вільних вправах як сполучні елементи деяких з'єднань.

*Перекиди* – обертальні рухи тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторони; в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись, Перекиди вперед можуть виконуватися і з польотом після поштовху ногами.

*Перевороти* – обертальні рухи тіла з повним перевертанням і проміжною опорою. Дана підгрупа включає в себе наступні різновиди:

а) власне перевороти з фазою польоту (однією або двома). Виконуються вперед, назад, з розбігу і з місця;

б) перевороти колесом з послідовною опорою кожною рукою і ногою без фази польоту. Виконуються вперед, назад і в сторони;

в) перекидання, що характеризуються повільним, рівномірним обертанням тіла з одночасною опорою руками, рукою, без фази польоту. Виконуються вперед і назад з варіюванням вихідних і кінцевих положень.

*Полуперевороти*. На відміну від переворотів не містять повного обертання. Виконуються вперед і назад стрибком з однієї частини тіла на іншу.

*Сальто* – найбільш складні акробатичні стрибки. Це безопорний обертання в повітрі вперед, назад або в бік з повним перевертанням через голову.

Деякі види сальто виконуються з поворотами. Наприклад: полпіруета, пірует, подвійний пірует, твіст.

*Балансування*. Дана група об'єднує акробатичні вправи, в основі яких лежить збереження власного рівноваги або урівноваження одного або кількох партнерів. Вправи в балансуванні поділяються на три підгрупи.

*Одиночні вправи* – стійки, мости і шпагати.

*Парні вправи* – один партнер (нижній) не тільки зберігає власну рівновагу в різних положеннях, а й врівноважує іншого (верхнього) партнера.

*Групові вправи* – піраміди втрьох, вчотирьох, вп'ятьох і т. д.



*Кидкові вправи.* В основі цієї групи вправ лежить кидок і ловля одного партнера іншим або декількома партнерами.

### **3 ЕТАПИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ**

Процес навчання окремим вправі, а отже, зміст і послідовність застосовуваних методів і методичних прийомів можна представити у вигляді трьох тісно пов'язаних один з одним етапів. Кожен етап має свої методичні завдання.

Основним завданням початкового етапу навчання є створення попереднього уявлення про досліджуваних вправах. Учні повинні познайомитися з гімнастичної термінологією (упор присівши, вис, упор лежачи, упор сидячи ззаду і т.д.) На цьому етапі велике значення має словесний метод і метод показу. Показ вправи повинен бути безпомилковим, тобто зразковим. Перед показом вчитель звертає увагу учнів на складові частини вправи з таким розрахунком, щоб під час виконання вони знали, на що звернути увагу.

Основним завданням другого етапу навчання, етапи розучування акробатичних вправ, найбільшого поширення набув метод цілісного виконання вправи, який має на увазі виконання досліджуваного руху в цілому. Його застосовують при освоєнні нескладних за технікою виконання елементів і сполук і в випадках, коли розучуються вправа не піддається розчленування. На цьому етапі важливим є вибір найбільш ефективних методів навчання, уточнення уявлень про досліджуваному вправі і усунення помилок.

Яким би повним не було попереднє уявлення, воно не може бути абсолютно точним при виконанні. У перших спробах воно уточнюється в результаті безпосередньо сприймаються відчуттів. З цією метою застосовується страховка. За допомогою спеціальних прийомів учитель допомагає учневі отримати правильне відчуття, усвідомити своєчасність і інтенсивність головних зусиль.

На цьому етапі використовується метод, що підводять вправ. Він полягає у виконанні раніше вивчених рухів, які входять в зміст виконуваного руху. Наприклад, перекид вперед можна розділити на ряд складових рухів: присідання (1), перекочування вперед (2), угруповання (3), упор присівши (4), основна стійка (5).

Ці елементи вивчають як окремі, самостійні вправи, а при навчанні шкереберть вперед як «підбивають вправи».

Результатом завершення даного етапу є технічно правильне і самостійне виконання вправи, що дає можливість перейти до третього етапу навчання – етапу закріплення і вдосконалення вправи, можливість його виконання в поєднанні з іншими елементами.

Поряд з навчанням гімнастичним вправам перед учителем стоїть інша, не менш важливе завдання - розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, координаційних здібностей.

Розвиток фізичних якостей пов'язане з формуванням рухових навичок, закріпленням і вдосконаленням рухових вмінь.

Рівень їх розвитку може бути оцінений тільки при виконанні рухових дій.

Саме в молодшому шкільному віці найбільш успішно розвиваються вище названі фізичні якості. Найбільш поширеними вправами для розвитку сили є вправи без предметів для різних груп м'язів рук, плечового пояса, спини, черевного преса. До них відносяться виси на прямих, зігнутих руках, підтягування, упори, лежачи з прямими, зігнутими руками, нахили вперед з різних вихідних положень (стоячи, сидячи, лежачи), згинання та розгинання рук в упорі лежачи від лавки, статі.

Найбільш ефективними вправами для розвитку гнучкості в тазостегнових суглобах і хребетного стовпа є нахили тулуба з різних вихідних положень і в різних напрямках, «міст» з положення лежачи на спині і нахилом назад; пружні присідання зі становища випаду вперед, убік, махові рухи ногами.

Для розвитку рухливості в плечових суглобах використовуються кругові рухи руками в різних площинах, ривковий рух з прямими і зігнутими руками. Хороший ефект дають похитування вперед і назад в положенні «міст».

Важливе значення в умінні управляти своїми рухами мають вправи на координацію рухів (вміння поєднувати руху різними частинами тіла, швидко перемикається з одних рухів на інші, що мають різну координаційну складність).

Важливо ускладнювати координаційну складність поступово і послідовно від одночасних, односпрямованих рухів руками і ногами до різноспрямованих асиметричних рухів руками в поєднанні з рухами різноименной ногою, виконувати вправи, в яких ізольовано тренуються руки, ноги, тулуб, а потім поступово вводити вправи, які об'єднують ці частини тіла.

Спочатку дається поєднання з двох ланок (наприклад, підняти руки вгору і піднятися на носки), потім з 3 і більше ланок (наприклад, 1 - руки вгору, 2 - нахил тулуба, 3 - присісти, руки вперед, 4 - о.с. ). Корисні вправи, в яких відбувається зміна напрямків руху частин тіла (права рука в сторону, ліва - в сторону, права - вгору, ліва - вгору і т.д.). Цю вправу можна виконувати стоячи на місці, зі стрибками ноги разом, ноги нарізно.

Різноманітність рухів, прискорення темпу, поступовість в ускладненні завдань - необхідні умови для розвитку координації.

#### *Методика навчання акробатичним вправам*

Велике значення в навчанні акробатичним вправам мають уявлення дітей про самому елементі, з яких частин він складається, як і послідовність їх виконання, які помилки можуть бути при їх виконанні, тому вчитель повинен знати порядок засвоєння складових даного вправи. Перш за все учнів слід познайомити з простими елементами як упор присівши, угруповання, переكات з різних вихідних положень (В.п.).

## 4 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ X-XI КЛАСІВ

У цих класах юнаки повинні освоїти перекид стрибком через перешкоду на висоті до 90 см, стійку на руках за допомогою, перекид назад через стійку на руках за допомогою і переворот в сторону.

Дівчата вдосконалюють комбінації з раніше освоєних елементів.

### Перекид стрибком через перешкоду висотою 90 см

#### Техніка виконання.

Перекид виконується аналогічно перекиду стрибком з трьох кроків розбігу, але висота польотної фази поступово збільшується, для чого і збільшується довжина і швидкість розбігу (рис. 4.1).



Рисунок 4.1 – Виконання перекиду стрибком через перешкоду

#### Послідовність навчання.

1. Повторити з упору присівши довгий перекид вперед.
2. З місця перекид стрибком.
3. З 2-3 кроків розбігу перекид стрибком, поступово збільшуючи висоту до 50-70 см.
4. З розбігу перекид стрибком через перешкоду висотою до 90 см (в якості перешкоди може служити натягнута скакалка, згорнутий мат).

#### Типові помилки.

Помилки такі ж, як і при перекидах стрибком без перешкоди. У зв'язку з небезпекою отримання травм учні, які не освоїли перекид стрибком з місця, не повинні допускатися до виконання даної вправи!

## Стойка на руках махом однією і поштовхом іншою

### Техніка виконання.

Стоячи на маховій нозі, поштовховою вперед на носок, руки вгору долонями вперед. Кроком зробити випад, нахилити тулуб вперед, поставити прямі руки на підлогу на ширині плечей і махом однієї, поштовхом іншої вийти в стійку на руках. У стійці ноги з'єднати, дивитися на підлогу, трохи нахиливши голову назад (рис. 4.2).

### Послідовність навчання.

1. Стойка на руках махом однієї і поштовхом іншою за допомогою.

2. Стоячи на відстані двох кроків від стінки, кроком поштовховою ноги і махом іншої стійка на руках, п'ятами спертися об стіну.

### Типові помилки.

1. Неправильне положення голови (не відхиляється назад).
2. Занадто прогнуте тіло.



Рисунок 4.2 – Техніка виконання стійки на руках махом однієї і поштовхом іншої

3. Занадто широка або вузька постановка рук.

4. Не повністю випрямлено тіло у плечових і грудинноключичних суглобах.

### Страховка та допомога.

Допомагати з боку махової ноги, витягнувши одну руку вперед (над місцем постановки рук), другою захопити учня за стегно або гомілку махової ноги. Піднята рука служить орієнтиром. Учень повинен зупинитися в момент торкання її ногами.

## Переворот в сторону

### *Техніка виконання.*

Зі стійки обличчям по напрямку руху підняти руки вперед-вгору долоні вперед и зробити крок тією ногою, в який бік виконується переворот.

Потім, нахилиючись вперед, обпертися об підлогу однойменної рукою (коли переворот виконується вліво, то лівою рукою) пальцями в той же бік на відстані кроку від поштовхової ноги і махом однієї та поштовхом іншої вийти в стійку на руках ноги нарізно. Далі, відштовхнувшись по черзі руками, прийти в стійку ноги нарізно, руки в сторони.

### *Послідовність навчання.*

1. Махом однієї, поштовхом іншої стійка на руках з допомогою. Після виходу в стійку виконавець розводить ноги нарізно, а той, хто страує підтримує з боку спини захопленням близько колін.

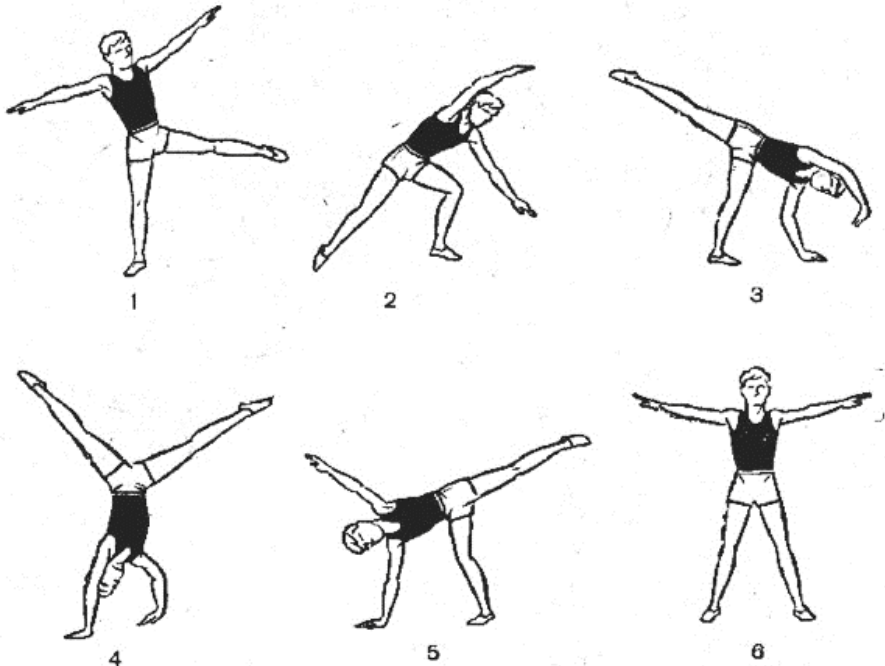
2. Зі стійки на руках ноги нарізно, опускання на ноги. Спочатку допомагати, як в попередній вправі, потім швидко перемістить по черзі руки: одну на поперек (в сторону опускання), а іншу під плече, допомагаючи опуститися на ноги – в стійку ноги нарізно, руки в сторони (ця вправа допомагає освоєнню другої половини перевороту).

3. Махом однієї і поштовхом іншої стійка на руках ноги нарізно з поворотом (цю вправу пов'язано з освоєнням першої половини перевороту). Після виходу в стійку допомогу надавати, як у вправі №1.

4. Махом однієї і поштовхом іншої переворот в сторону.

### *Типові помилки.*

1. Руки і ноги не ставляться на одній лінії.
2. Переворот виконується не через стійку на руках.
3. Голова не відхилена назад, і учень не контролює постановку рук.
4. Переворот виконується не через стійку на руках, тобто тіло проходить не в вертикальній площині, а збоку (рис. 4.3).



Рисункок 4.3 – Техніка виконання перевороту в сторону

#### *Страховка та допомога.*

У практиці застосовують три основні варіанти допомоги проводкою по руху з боку спини:

1. Однією рукою підтримувати за пояс, іншою під плечі.
2. Захопленням обома руками схрестно за поперек.
3. Захопленням обома руками за поперек.

#### **Перекид назад через стійку на руках за допомогою**

##### **Техніка виконання.**

Перекид виконується із положення сид з нахилом вперед або після сіда назад з прямими ногами. Закінчуючи перекид назад зігнувшись, поставити руки біля плечей пальцями до плечей і швидко розігнути ногами вгору, одночасно активно випрямляючи руки, опускаючи ноги назад, прийняти упор присівши (рис. 4.4).





Рисунок 4.4 – Техніка виконання перекиду назад через стійку на руках

*Послідовність навчання.*

1. Махом однієї і поштовхом іншої повторити стійку на руках за допомогою.

2. З положення упору лежачи зігнувшись розгинатися в тазостегнових суглобах за допомогою в стійку на руках. Допомогати, стоячи збоку, притримуючи за ноги, правильно направляючи їх під час розгинання.

3. З сіда з нахилом вперед перекатом назад стійка на руках з допомогою і повернення у В. п.

4. З сіда з нахилом вперед перекид назад через стійку на руках за допомогою.

5. З о. с. нахилитися вперед якомога глибше і, втрачаючи рівновагу назад, спертися руками об підлогу близько колін. Сід з прямими ногами і перекид назад через стійку на руках за допомогою.

*Типові помилки.*

1. Передчасне розгинання в тазостегнових суглобах.

2. Запізніле розгинання в тазостегнових суглобах.

3. Неправильна постановка рук.

*Страховка та допомога.*

Стоячи збоку ноги нарізно біля місця постановки рук, взяти за ноги і допомогти розігнутися в стійку на руках і, підштовхнувши за ноги, надати допомогу при завершенні перекиду.

**Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для юнаків в X класі)**

1. Махом однієї і поштовхом іншої стійка на руках і перекид вперед – 3,0 бала.
2. Силою стійка на голові – 3,5 бала.
3. Опускаючись в упор присівши, перекид назад через стійку на руках – 3,5 бала.

**Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для дівчат в X класі)**

1. Опускаючись на коліна, нахил назад, руки на пояс – 1,5 бала.
2. Вирівнюючись з поворотом ліворуч, сід і кут (тримати), руки в сторони – 3,0 бала.
3. Лягти і стійка на лопатках – 2,0 бала.
4. Перекид назад в напівшпагаті – 1,5 бала.
5. Упор присівши і кроком лівої перекидний стрибок у випад правою руки в сторони – 2,0 бала.

**Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку для юнаків в XI класі**

1. 3-2-3 кроків розбігу перекид стрибком вперед – 2,0 бала.
2. Перекид вперед в упор присівши – 1,0 бал.
3. Силою стійка на голові – 2,5 бала.
4. Опускаючись в упор присівши, перекид назад в упор стоячи зігнувшись – 1,5 бала.
5. Вирівнюючись кроком однієї і махом іншої, переворот в сторону – 3,0 бала.

**Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку для дівчат в XI класі**

1. Перекид вперед в сід з нахилом – 1,0 бал.
2. Вирівнюючись, сід кутом, руки в сторони – 2,0 бала.
3. Перекатом назад стійка на лопатках – 1,0 бал.
4. Перекатом вперед лягти і «міст» – 2,0 бала.

5. Поворот в упор присівши – 1,5 бала.

6. Встати в рівновагу на одній, руки в сторони, випад вперед і перекид вперед в упор присівши і о. с. – 2,5 бала.

В XI класі вдосконалюється техніка виконання раніше вивчених акробатичних вправ та комбінацій. Комбінації можуть ускладнюватися шляхом їх сполучення та комбінування з іншими гімнастичними вправами.

## 5 НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ

Для освоєння найбільш складних вправ, а також для порівняно слабких учнів можна рекомендувати метод програмованого навчання з використанням навчальних програм, складених за типом алгоритмічних приписів.

В них учням дається серія послідовно виконуваних навчальних завдань з обов'язковим проведенням контролю або самоконтролю якості виконання кожного завдання, що дозволяє переходити до наступної серії завдань.

Нижче наведені навчальні програми для освоєння перекиду назад, стійки на руках і перевороту в сторону.

### Перекид назад

*Техніка виконання.*

З упору присівши ноги на ширині стопи (рис.5.1), плечі злегка вперед, згрупуватися (кадр 1); нахилити голову вперед, відштовхуючись руками, швидко перекотитися на лопатки і, спираючись руками за плечима, перевернутися через голову (кадри 2-3); розгинаючи руки, перейти в упор присівши (кадри 4-5).

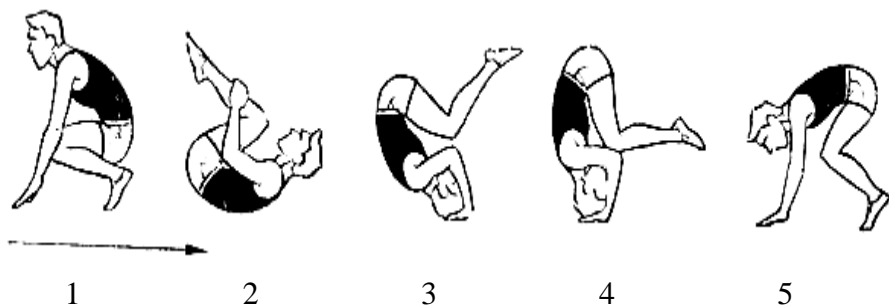


Рисунок 5.1 – Алгоритм техніки виконання перекиду назад

*При освоєнні перекиду назад учень повинен знати:*

1. В упорі присівши подавати плечі вперед.
2. При перекаті назад тримати щільне групування до торкання шиєю мату і опори руками за плечима.

3. Розгинання рук починати до торкання ногами мата.

*При освоєнні перекиду назад учень повинен вміти:*

Швидко виконувати перекат назад в групуванні та спиратися руками за плечима.

### Стійка на руках

*Техніка виконання.*

З В. п. руки вгору широким кроком нахилити тулуб вперед (рис. 5.2). Спертися руками об підлогу на ширині плечей, пальці нарізно (кадри 1-2).

Махом однієї і поштовхом іншої вийти в стійку на руках, з'єднати ноги (кадри 3-5).

У стійці на руках максимально витягнутися вгору, зберігаючи рівновагу і пряме положення тіла (кадр 5).

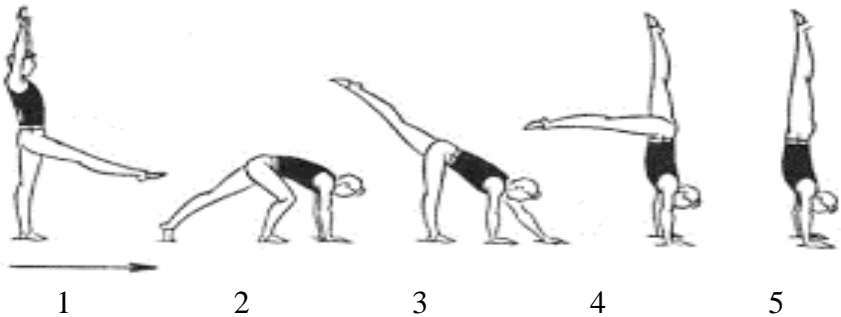


Рисунок 5.2 – Алгоритм техніки виконання стійки на руках

*При освоєнні стійки на руках учень повинен знати:*

1. Спіратися руками на ширині плечей з розведеними пальцями.
2. Зберігати витягнуте, пряме положення тіла.

*При освоєнні стійки на руках учень повинен вміти:*

Виконувати стійку на голові.

### Переворот в сторону

*Техніка виконання.*

Стоячи обличчям вперед у напрямку руху (рис. 5.3), з помахом

руками вперед-вгору випад правою (кадр 1); по черзі спираючись руками, з поворотом направо вийти в стійку на руках, ноги нарізно (кадри 2-3) і, продовжуючи рух, передати вагу тіла на ліву руку; відштовхуючись, встати в стійку ноги нарізно, руки в сторони (кадри 4-6).

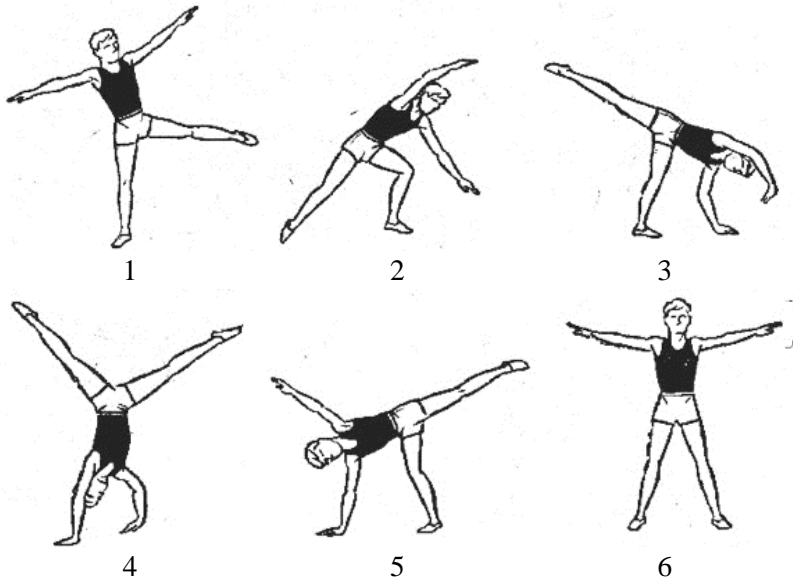


Рисунок 5.3 – Алгоритм техніки виконання перевороту в сторону

*При освоєнні перевороту в сторону учень повинен знати:*

1. Переворот починати стоячи обличчям вперед.
2. При виході в стійку на руках спиратися руками по черзі.
3. У стійці на руках широко розводити ноги.
4. При виконанні перевороту в сторону руки і ноги ставити на одній лінії.

*При освоєнні перевороту в сторону учень повинен вміти:*

1. Поштовхом однієї і махом іншої виходити в стійку на руках.
2. Виконати стійку на руках, широко розводячи ноги (у стіни або за допомогою).

## 6 ТЕХНІКА ТИПОВИХ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

Таблиця 6.1 – Методика навчання техніці виконання перекиду вперед та назад (за Сорокою В.А., Сорокою О.І.)

№	Приватні завдання	Зміст	Доз.	ОМВ
1	дати уяву про положення спини при перекиді	упор присівши прогнувшись – присід із захватом	10 р	1-2 серії фронтальний метод, голову підняти, – голову на груди зігнути
2	дати уяву про групування	- лежачи, руки вгору – групування, голову на груди	10 р	руки й ноги рухаються одночасно, не брати руки в замок
3	дати уяву про напрямок зусиль	- переكاتи в групуванні назад	10 р	вперед – плечима й головою, назад – коліними й тазом
4	дати уяву про роботу руками	- стоячи, руки вгору – зігнути руки вперед, долоні вгору, голову на груди	10 р	виконувати в парах з опором партнера, округляючи спину
5	дати уяву про динаміку роботи руками	- з упору присівши – переكات назад в упор стоячи на лопатках, переكاتом вперед – присід із захватом	10 р	переكاتом назад підняти таз над головою, переكاتом вперед максимально зігнути ноги

6	**надати уявлення про динаміку перекиду назад	- із сиду на «гірці*» – перекид назад	5р	3 – 4 серії потоковий метод притискати коліна до плечей, голова на груди
7	**надати уявлення про динаміку перекиду назад	- перекид назад з допомогою	5 р	прийом «підкрутка»
8	дати уяву про рухову структуру вправи	- з упору стоячи зігнувшись – упор стоячи на лопатках зігнувшись – перекат вперед у присід з захватом	5 р	5 серія фронтальний метод положення «упор стоячи на лопатках» позначити, групування не розкривати
9	дати уяву про динаміку перекиду вперед	- перекид вперед з «гірки*»	5 р	потоковий метод не ставити голову на опору
10	дати уяву про динаміку перекиду вперед	- перекид вперед з допомогою	5 р	прийом «підкрутка»

Примітки:

\* «Гірка» - міст накритий гімнастичним матом.

\*\* Виконувати з положення сід зігнувши ноги, руки зігнуті вперед



Таблиця 6.2 – Методика навчання техніці виконання стійці на голові, на руках (за Сорокою В.А., Сорокою О.І.)

№	Приватні завдання	Зміст	Доз.	ОМВ
1	дати уяву про «амортизуючу» роботу руками	В.п. стійка на руках – згинання і розгинання рук з допомогою	3x5 р	1 – 2 серії виконувати в парах
2	дати уяву про «амортизуючу» роботу руками	В.п. стійка на руках з опорою ногами об стінку – згинання і розгинання рук.	2x5 р	потоковий метод самостійне виконання, слідкувати за поставою, у вихідному положенні повністю розкривати плечовий суглоб
3	дати уяву про динаміку роботи руками, зорового контролю під час виконання вправи	В.п. упор стоячи на лопатках зігнувшись – стійка на руках	3x5 р	3 серія виконувати в парах з допомогою, голова опущена на груди – у в.п., піднята, дивитись на руки – в стійці
4	повторити техніку виконання стійки на руках і перекиду вперед в різних варіантах	- махом однією, поштовхом іншою – стійка на руках.	20 р	виконувати з допоїмогою і самостійно, з опорою ногами об стіну і без опори, в стійці тіло пряме,

				носки відтягнуті, голова відведена назад.
5	повторити техніку виконання стійки на руках і перекиду вперед в різних варіантах	- перекид вперед.	2x10p	фронтальний метод виконувати з різних в.п
6	дати уяву про цілісну рухову структуру вправи	В. п. – руки вгору, ліву вперед, махом однією, поштовхом іншою – стійка на руках і перекид вперед.	4x5 p	4 – 5 серії виконувати з допомогою, затримуючись у стійці на руках
7	* вдосконалити рух у варіативному виконанні	- стійка на руках – **перекид вперед	4x5 p	виконувати з зупинкою та без зупинки в стійці на руках, з різних вихідних положень

Примітка:

\* Стійку на руках виконувати: махом, стрибком, перекидом назад.

\*\* Перекид вперед виконувати: в групуванні, зігнувшись ноги нарізно, зігнувшись.

Таблиця 6.3 – Методика навчання техніці виконання підйому розгином через стійку на голові та руках (за Сорокою В.А., Сорокою О.І.)

№	Приватні завдання	Зміст	Доз.	ОМВ
1	дати уяву про положення тулуба у другій частини елементу	В.п. стоячи спиною до гімн. стінки на відстані кроку, руки вгору, ноги нарізно, нахилиючись назад – міст – В. п.	2-3 р	1 – 2 серії фронтальний метод поволі опускатися назад, спираючись руками об рейки, виконувати парами і самостійно.
2	формувати навик роботи руками та сітйкого положення стійки на голові	В.п. упор сприсівши – стійка на голові зігнувшись – стійка на голові	10 р	3 серія виконувати у сповільненому темпі фіксуючи статичні положення
3	формувати уяву про темп виконання енергоутворюючого руху	В.п. стійка на голові зігнувшись – стійка на голові – В.п	2х5р	виконувати у швидкому темпі, в разі потреби надавати допомогу
4	дати уяву про синхронну роботу м'язів тулуба і рук	В.п. стійка на голові зігнувшись, розгинаючись – стійка на руках	2х3 р	4 серія виконувати в парах у швидкому темпі, фіксуючи стійку на руках прогнувшись

5	дати уяву про цілісну рухову структуру вправи	те ж і встати на міст – стійка ноги нарізно, руки вгору	2х3 р	5 серія виконувати в парах повільно, фіксуючи положення стійки на руках прогнувшись
6	* вдосконалити рух у варіативному виконанні	В.п. присівши на ** «гірці», руки вперед – підйом розгином.	10 р	виконувати у швидкому темпі, звертати увагу на синхронну роботу м'язів тулуба і рук
7	* вдосконалити рух у варіативному виконанні	те ж без «гірки»	10 р	виконувати у швидкому темпі, звертати увагу на синхронну роботу м'язів тулуба і рук

Примітка:

\* Виконувати: з місця, після перекиду вперед та ін..

\*\* Висоту «гірки» поволі зменшувати, виконувати на «гірку».

Таблиця 6.4 – Методика навчання техніці виконання перевороту боком (за Сорокою В.А., Сорокою О.І.)

№	Приватні завдання	Зміст	Доз.	ОМВ
1	повторити навик стійки на руках	- махом однієї, поштовхом іншої – стійка на руках	5 р.	1-2 серії вправу виконувати в парах
2	формувати навик початку	- В. п. о. с. – нахилений випад	10 р.	фронтальний метод руки не

	перевороту	лівою, руки вгору – упор на лівій руці й мах правої назад		опускати, зберігати лінію рук, тулуба й махової ноги
3	формувати навик закінчення перевороту	- з упору присівши на правій, ліву руку вгору, ліву назад – встати з поворотом ліворуч в стійку ноги нарізно, руки в сторони	10 р.	активний поштовх правою рукою, плечі не опускати, голова прямо
4	формувати навик роботи руками на опорі	- стійка на руках, ноги нарізно, перешагування з руки на руку	2хбр.	виконувати в парах, руки не згинати, спина пряма
5	формувати навик почергової постановки ніг	- В. п. упор лежачи, ноги вліво – махом правої, поштовхом лівої – упор лежачи, ноги вправо	10 р.	виконувати активний мах ногою, не прогинатися
6	дати уяву про елемент у цілому	- переворот боком з опорою руками на височину	5 р.	3 серія потоковий метод елемент виконується по дузі, страховку забезпечувати з боку спини
7	дати уяву про елемент у цілому	- переворот боком по розмітці	5 р.	по прямій лінії, візуально контролювати опорну руку (ногу)

8	удосконалювати техніку виконання	- стоячи обличчям до стіни руки вгору, кроком вліво, махом правою – стійка на руках обличчям до стіни	5 р.	стійку фіксувати з опорою носками об стіну, виконується також у стійку ноги нарізно
9	удосконалювати техніку виконання	- В. п. те ж – переворот убік	5 р.	приділяти увагу деталям техніки

Примітка \* Якщо нога, що виконує поштовх права, то всі вправи виконуються в іншу сторону. \*\* У більшості випадків слово «нога» не вказується.

## **7 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ «МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ»**

1. Які способи організації учнів найбільш ефективні при навчанні акробатичним вправам?
2. Перерахуйте різновиди групувань.
3. Перерахуйте різновиди перекатів.
4. У чому полягає різниця між перекидом, перекидом довгим і перекидом стрибком?
5. Як здійснюється страховка при виконанні перекиду стрибком через перешкоду?
6. Як виконується страховка і допомога при виконанні перекиду назад через стійку на руках?
7. Назвіть типові помилки при виконанні перекиду назад.
8. Як виконується переворот в сторону?
9. Які основні методичні особливості навчання акробатичним правам на уроках фізичного виховання у початковій школі (I-IV класи)?
10. Які основні методичні особливості навчання акробатичним правам на уроках фізичного виховання в основній школі (V-IX класи)?
11. Які основні методичні особливості навчання акробатичним правам на уроках фізичного виховання у старших класах (X-XI класи)?
12. Як здійснюється навчання акробатичним вправам за допомогою навчальних програм?
13. Які основні способи страховки та допомоги використовуються при навчанні акробатичним вправам?
14. Які вимоги техніки безпеки повинні враховуватися при організації навчання акробатичним вправам?
15. Як формуються та оцінюються контрольні комбінації акробатичних вправ?

## 8 ЛІТЕРАТУРА

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. – Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смоленского. – Изд-е 3-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 448 с.
6. Ляшук Р.П., Огнистый А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. Сорока В.А., Сорока О.І. Методика навчання гімнастичним вправам. Методичні рекомендації для організації навчальних занять курсу «ТМС (спортивна гімнастика)» зі студентами інститутів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. – 45с.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС» 2008. – Т.1. – 408 с: іл.
10. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС» 2008. – Т.2. – 464 с: іл.



## 9 ТЕРМІНИ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

*Групування* – зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, захват за гомілки).

*Перекат* – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Розрізняють:

- перекат вперед;
- в сторону;
- назад;
- назад зігнувшись;
- круговий перекат і т.д.

*Перекид* – обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову. Розрізняють:

- перекид вперед;
- довгий перекид;
- перекид із стрибка з фазою польоту до опори руками;
- перекид назад;
- перекид назад в упор на коліні;
- перекид назад через плече прогнувшись і т.д.

*Міст* – дугоподібне, максимально прогнуте положення тіла спиною до опори.

*Шпагат* – сід з максимально розведеними ногами (з торканням опори всією довжиною обох ніг):

- шпагат;
- шпагат лівою/правою.

*Напівшпагат* – аналогічне положення, але із зігнутою ногою, що знаходиться попереду.

*Стійка* – вертикальне положення тіла ногами догори:

- стійка на лопатках;
- на голові і руках;
- на руках і т.д..

*Перекид* – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою на руки) без фази польоту:

- вперед;
- назад;
- в сторону.

*Темповий підскок* (вальсет) – невелике підстрибування на маховій нозі, інша – вперед – донизу, руки вгору.

*Курбет* – стрибок назад з рук на ноги.

*Підйом розгином* – стрибок на ноги, який виконаний з упору зігнувшись (з лопаток).

*Переворот* – обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками; головою і руками) з однією або двома фазами польоту (боком, вперед і т.д.).

*Рондат* – переворот з поворотом кругом і приземленням на дві ноги.

*Переворот назад* – обертальний рух тіла назад з опорою на руки і з фазою польоту.

*Сальто* – вільне перевертання тіла у повітрі (сальто назад; вперед; боком і т.д.).