

**Фоменко О.В.,
Школа О.М.,
Фоменко В.Х.**

**Розвиток рухово-
координаційних здібностей
при заняттях воркаутом**

Харків
2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Фоменко О. В., Школа О. М., Фоменко В. Х.

**Розвиток рухово-координаційних здібностей
при заняттях воркаутом**

Методичні рекомендації

Харків
2020

УДК 378.026:796.414(072)

Ф76

Рекомендовано науково-методичною радою факультету фізичного виховання та мистецтв Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (протокол № від р.)

Укладачі:

О.В. Фоменко – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання;

О.М. Школа – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання;

В.Х. Фоменко – кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Рецензенти:

А.С. Ровний, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри гігієни і фізіології людини Харківської державної академії фізичної культури;

В.І. Мудрик, кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Ф76 «Розвиток рухово-координаційних здібностей при заняттях воркаутом»: метод. реком. / укладачі О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 128 с.

В методичних рекомендаціях розглядаються деякі особливості формування рухово-координаційних здібностей, використання воркауту як оздоровчої технології в системі фізкультурної освіти враховуючи його популярність серед нетрадиційних видів гімнастики. Також показаний взаємозв'язок між опорними стрибками та акробатичними вправами, основ техніки і методики навчання.

Методичні рекомендації призначені для практичних та самостійних занять студентів із дисциплін: «Фізичне виховання» модуль «Гімнастика» та «Теорія і методика викладання гімнастики», учителям фізичної культури, викладачам факультетів фізичного виховання, керівників спортивних секцій.

УДК 378.026:796.414(072)

. © ХГПА, 2020

© Фоменко О. В., Школа О. М., Фоменко В. Х.

ЗМІСТ

Передмова	5
Розділ 1. Воркаут як один із засобів розвитку координаційних здібностей людини	8
1.1. Деякі особливості формування рухово-координаційних здібностей	9
1.2. Використання воркаута як оздоровчої технології в системі фізкультурної освіти.....	22
1.3. Популярність воркаута серед нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики	26
Розділ 2. Акробатичні вправи й опорні стрибки та їх взаємодія з технікою воркаут	29
2.1. Основи техніки, методика навчання та страхування при виконанні акробатичних вправ	29
2.1.1. Перекати, перекиди, перевороти, сальто, вправи з обертами	30
2.2. Основи техніки, методика навчання та страхування при виконанні опорних стрибків.....	49
2.2.1. Стрибки прямі (ноги нарізно, ноги нарізно назад, зігнувши ноги кутом уперед, зігнувшись, зігнувши ноги назад).....	57
2.2.2. Бокові стрибки (боком, кутом, кутом назад, прогнувшись). Стрибки переворотом, комбіновані стрибки.....	75
Післямова	87
Література	88
Додаток А	92
Додаток Б	124

Передмова

Як відомо, основним завданням системи фізичного виховання є досягнення високого рівня фізичного виховання, починаючи з дошкільних, середніх та закладів вищої освіти. Це пояснюється тим, що фізичне виховання в навчальних закладах охоплює молодь. Фізична культура і спорт молодій людині виступають як засоби: соціального становлення, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей, виховання їх в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну та досягнення фізичної досконалості. Таким чином, перед молоддю ставиться завдання придати фізичному руху масовий характер, створити науково-обґрунтовану систему фізичного виховання.

За даними науково-методичної літератури (О. М. Колумбет, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2005; Л. П. Сергієнко, 2009 та ін.) доведено, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. Тому заняття нетрадиційними видами гімнастики, в тому числі заняття воркаутом, можуть бути альтернативним шляхом вирішення проблеми здоров'я нації.

Мета роботи – розкрити поняття про структуру координаційних здібностей людини, важливих фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності які формуються в процесі занять одного з нетрадиційних видів гімнастики воркаутом та взаємодії

акробатичних вправи і опорних стрибки, з технікою воркауту.

Координаційна структура любого руху, навіть простого, дуже складна, оскільки вона – результат сумісного пересування тіла і його ланок у просторі, яке відбувається за рахунок постійної зміни напруження м'язів. Разом з тим, ця структура представляє собою цілісне утворення нейродинамічної і біомеханічної структур, які дозволяють вирішувати механічну задачу переміщення тіла у просторі.

В управлінні довільними рухами приймають участь всі відділи ЦНС – від спинного мозку до вищих проєкцій рухової сенсорної системи. Складна ієрархія відношень між вищими і нижчими відділами ЦНС є основою рухової координації.

Сутність фізіологічної координації полягає в узгодженості рухових окремих органів і систем в цілісному руховому акті. Умовно можна виділити три види координації: нервову, м'язову і рухову.

1. *Нервова координація* – узгоджує усінервові процеси, які забезпечують вирішення визначених рухових задач.

2. *М'язова координація* – забезпечує узгодження напруги і розслаблення м'язів, внаслідок чого створюються умови виконання рухів.

3. *Рухова координація* – забезпечує узгодження сполучення окремих ланок тіла у просторі і часі, яке відповідає руховій задачі, поточній ситуації і функціональному стану організму (Ровний А.С., 2001).

Початківцям які займаються воркаутом необхідно засвоїти:

- важливі робочі положення на снарядах в статиці та в умовах елементарних переміщень;
- елементи гімнастичного стилю (виконання вправ з

прямими та зімкнутими ногами, з натягнутими вшпиньками, з правильною поставою, тощо.);

- елементи пластики, руху, розвиваюче почуття ритму, навичок роботи з музичним супроводженням;

- оволодіння гнучкістю, силою, координацією рухів, здібністю до орієнтації в просторі та іншими якостями необхідними для придбання найпростіших навичок (Ю. К. Гавердовський, В. М. Смолевський, 1979).

Таким чином, в роботі об'єднуються вправи на гімнастичних снарядах (бруси, перекладина), які окремо виконуються в упорах та висах, а також взаємодія з елементарними акробатичними вправами так і з стрибками не опорними та опорними, що дає можливість представляти воркаут як самостійний зв'язок зі складними класичними гімнастичними вправами.

Теорія, практика та методика оволодіння фізичними вправами воркауту успішно використовує їх як самостійно, так і на заняттях фізичного виховання в цілях гармонійного фізичного і морального розвитку людини.

Дана робота призначена для надання допомоги здобувачам вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) самостійно засвоєнні теоретичного та практичного матеріалу із дисциплін: Фізичне виховання (модуль «Гімнастика»); Теорія і методика викладання гімнастики.

Розділ 1

Воркаут як один із засобів розвитку координаційних здібностей людини

Заняття воркаутом, як одним з нетрадиційних видів гімнастики потребує генетично обумовленого розвитку комплексних рухових якостей, котрі дозволяють успішно керувати та регулювати рухову діяльність людини. Так, формування рухово-координаційних здібностей молоді це важлива умова забезпечення оптимального об'єму рухової активності.

Крім того, в системі фізичного виховання, що у переважній більшості студентської молоді зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом, що свідчить про необхідність подальшому пошуку ефективних шляхів у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної людини.

Усім цим вимогам відповідають нетрадиційні види гімнастики, в тому числі й воркаут.

Заняття воркаутом приваблюють студентів (переважно хлопців) своїй доступністю, ефективністю та можливістю вирішувати питання оптимізації фізкультурної діяльності на основі диференційованого й індивідуального підходів, а комплексні заняття воркаутом (бруси паралельні, перекладина, акробатичні вправи, опорні стрибки, тощо.) використання цих оздоровчих вправ сприятиме підвищенню зацікавленості студентів до занять фізичними вправами, їх руховому самовдосконаленню і розвитку рухових здібностей.

1.1. Деякі особливості формування рухово-координаційних здібностей

Сучасний процес інтеграції України в європейську спільноту супроводжується зростанням інтересу до оздоровлення, оскільки європейські стандарти означають не лише якість і заможність, стабільність і впевненість, але також здоров'я і довголіття. В Україні це питання теж вирішується на державному рівні. Здоров'я людини в більшості залежить не тільки від природних умов, але й від рівня розвитку екології держави та соціальних умов життєдіяльності суспільства. Особливої уваги для здоров'я людини потребує його спосіб життя. Здоровий спосіб життя впливає на фізичний стан здоров'я, оптимальний руховий режим, діє на гармонійний розвиток та рівень функціонування систем організму.

Стан і рівень фізичної підготовки студентів вищої школи є предметом серйозної заклопотаності фахівців, на думку яких, сучасна практика фізичного виховання студентів не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки, такої необхідної сьогодні молодому фахівцеві для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці. На це вказують публікації в періодичних та наукових виданнях, де визначається неприпустимо низька ефективність діяльності кафедр фізичного виховання державних ЗВО.

В системі фізичної підготовки студентів особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних здібностей, які грають ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних кожній сучасній людині фізичних якостей – сили, швидкості, спритності та точності рухів, їх раціональності тощо.

Структура координаційних здібностей людини

Координаційні здібності (КЗ) – це можливості індивідуума, які визначають його готовність до оптимального керування та регулюват рухової дії (В.І. Лях, 2000). Із позицій теорії здібностей уточнимо дане визначення. Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, котра дозволяє успішно керувати та регулювати рухову діяльність людини (Л. П. Сергієнко, 2001).

Не претендуючи на вичерпність розмаїття координаційних здібностей, виділимо їх загальні та спеціальні види. До загальних видів КЗ можна віднести здібність до: диференціювання параметрів рухів; збереження стійкості пози (рівноваги); ритмічної діяльності; орієнтування у просторі; довільного розслаблення м'язів; координування рухів і виконання пластичних рухів.

Ієрархічний рівень структури КЗ до *диференціювання параметрів рухів* має свої *види здібностей*, а саме – здібність до диференціювання:

- *динамічних (силових) параметрів рухів*: забезпечує високу точність напруження різних м'язів; визначається за допомогою відтворення заданого зусилля, наприклад 50% від максимуму сили згиначів кисті;

- *просторових параметрів рухів*: забезпечує високу точність відтворення суглобних кутів; визначається за допомогою кінематометра;

- *часових параметрів рухів*: забезпечує високу точність відтворення часових інтервалів фаз рухів; визначається за допомогою секундоміра, який задає певні часові інтервали;

- *просторово-часових параметрів рухів*: дозволяє одночасно точно диференціювати просторові та часові параметри рухів; визначається за допомогою комплексу

тестів типу човникового бігу, бігу із зміною напрямку та способу руху, зміною положення тіла за обмеженого часу;

- *просторово-динамічних параметрів рухів*: дозволяє точно диференціювати одночасно просторові та силові параметри рухів; визначається за допомогою тесту: стрибок з місця в довжину на задану відстань, метання гранати чи м'яча у мішень (інколи цю здібність називають *точністю*).

Розвиток здібності до диференціювання параметрів рухів значною мірою визначається психічною складовою людини. Саме тому деякі фахівці вважають їх психомоторними.

У структурі КЗ розрізняють також кілька видів здібностей до збереження стійкої пози (рівноваги) людини:

- *статична рівновага* – це здібність до збереження стійкості – пози у статичних положеннях тіла (у стійках); вимірюється приміром, часом утримання пози: стійка на одній нозі;

- *динамічна рівновага* – здібність не втрачати рівноваги по ходу виконання рухів (у ходьбі, при виконанні акробатичних вправ у єдиноборствах); визначається при ходінні по обмеженій опорі;

- *вестибулярна (статокінетична) стійкість* – *здібність точно і стабільно виконувати окремі рухи чи їх зв'язки в умовах вестибулярних подразнень*; скажімо, робити вправи після обертань у фігурному катанні, перекидань в акробатиці; для визначення здібності може використовуватися тест ходіння по прямій після обертання на кріслі Барані.

Здібність до ритмічної діяльності – це якісна характеристика КЗ що полягає в точному відтворенні заданого ритму в руховій діяльності чи адекватного варіювання його у мінливих умовах. Очевидно, що ефективність спортивної діяльності гребних екіпажів,

тандемів у велоспорті, бар'єристів у легкій атлетиці, фігуристів у парному катанні залежить від розвитку здібності до відчуття ритму. Розвиток даної здібності необхідний також спортсменам, що виступають на змаганнях із музичним супроводом. Можна диференціювати загальну здібність до ритмічної діяльності (наприклад, повторювання рухової діяльності, що супроводжується музичним ритмом) та спеціальну здібність до ритмічної діяльності (у певному виді рухової активності).

Здібність до орієнтування у просторі необхідна людині для своєчасної зміни положення тіла чи його частин та здійснення рухів у потрібному напрямі.

Здібність до довільного розслаблення м'язів може істотно вплинути на ефективність рухової діяльності людини. Вона проявляється оптимальному узгодженні розслаблення та скорочення певних м'язів при рухах. Важливою при фізичній реабілітації є вмінні людини довільно розслабляти всі м'язи тіла.

Здібність до координування рухів визначається у розвитку декількома різновидами здібностей, зокрема, здібністю до:

- *перебудови рухової діяльності*; це якісна характеристика КЗ, яка зумовлює швидке переключання з одних рухових дій до інших відповідно до мінливих умов;

- *узгодження рухових дій*; це здібність людини до поєднання, підпорядкування окремих рухів та дій у цілісні рухові комбінації;

- *навченості рухів*; визначається можливостями рухової пам'яті та характеризує людину як здібну чи нездібну до швидкого освоєння складнокоординаційних вправ, а також їх комбінацій;

- *реагування* – дозволяє точно і швидко виконувати цілісний, короткочасний рух на відомий чи невідомий

заздалегідь сигнал певними частинами тіла чи усім тілом.

Здібність до виконання пластичних рухів – якісна сторона КЗ, яка проявляється у гармонійних за формою та ритмом рухах, що відображують духовний та внутрішній світ людини (Л. Д. Назаренко, 1999). Пластичні рухи можна спостерігати в художній гімнастиці, в балетному мистецтві, в сценах пантоміми. Пластичність формує індивідуальний стиль спортсмена, артистизм, гармонійність рухів та граціозність. Розрізняють пластичність статичну та динамічну

Статична пластичність виражається у специфічних (фіксація рухів у позі, фіксація жесту і міміки тощо) та неспецифічних (поза у трудовій та побутовій діяльності) проявах. Через позу можна передати внутрішню радість і печаль, стан глибокої зосередженості, радість тріумфу, драматизм поразки (В. М. Нікітін, 1998).

Динамічна пластичність також виражається у специфічних (спортивні рухи, танці, хореографія, емоціональна міміка, смислові жести тощо) проявах. Вона характеризує якісні сторони КЗ, близькі до бездоганності рухових дій. Рухи майстрів фігурного катання, синхронного плавання, стрибунів у воду приваблюють високим ступенем виразності та граційності. Подібні рухи стають результатом високої внутрішньої узгодженості роботи великих та малих м'язів, розвитку пластичності як психомоторної здібності людини.

Спеціальні види КЗ зумовлюють успіх у певному види рухової чи спортивної діяльності.

Структура силових здібностей людини

М'язова сила – одна з найважливіших рухових якостей людини, необхідних у спортивній, військовій та трудовій практиці. *Силу людини можна визначити як здібність долати зовнішній опір або протидіяти йому за*

допомогою м'язових напружень (Л. П. Матвєєв, О. Д. Новіков, 1976). З позицій теорії здібностей можливим може бути таке визначення: **силові здібності** – це генетично зумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи і певним м'язовим зусиллям.

Виділяють такі основні види силових здібностей: максимальну силу; швидкісну силу (часто дану здібність людини невинувато називають швидкісно-силовою); силову витривалість.

Максимальна м'язова сила – це абсолютний прояв силових здібностей у різних режимах (статичному та динамічному) роботи м'язів. Розрізняють *статичну абсолютну та відносну*, а також *динамічну абсолютну та відносну м'язову силу*. Під першою (абсолютною) прийнято розуміти силу, яку людина проявляє у статичному чи динамічному режимі роботи м'язів без урахування маси тіла, а під другою (відсною) – величину сили, припадає на один кілограм маси тіла людини. При визначенні загальної (сумарної) максимальної сили різних груп м'язів говорять про *загальну абсолютну статичну силу*, а дану силу, знайдену на один кілограм маси тіла, визначають як *загальну відносну статичну силу*. Абсолютну статичну та динамічну м'язову силу не слід ототожнювати з абсолютною силою, яка відбиває резервні можливості нервово-м'язової системи.

Швидкісна сила – це прояв силових здібностей у мінімальній для даних умов відрізок часу. Високий розвиток швидкісної сили обхідний спортсменам-легкоатлетам: стрибунам, метальникам; борцям, боксерам, представникам східних єдиноборств тощо, можна виділити такі види швидкісної сили: вибухова сила; амортизаційна сила; стартова сила.

Швидкісну силу, яка проявляється в умовах достатньо великий опорів, прийнято визначати як *вибухову силу*. В зарубіжній літературі її називають *силовою потужністю*. *Амортизаційна сила* – вид силових здібностей, який проявляється при швидкому закінченні швидкісно силових вправ (наприклад, зупинка після прискорення). Силу, що; проявляється в умовах протидії відносно невеликим та помірним опорам із високою початковою швидкістю, прийнято кваліфікувати як *стартову силу*. Ця здібність впливає на ефективність старту у спринтерському бігу, кидків – у боротьбі, ударів – у боксі, рукопашному бою тощо.

Силова витривалість – це здібність людини проявляти м'язову силу упродовж тривалого часу. Показником силової витривалості; є час докладання сили в умовах протидії зовнішньому опору, або кількість рухових повторів, виконуваних із неграничними обтяженнями. Розрізняють статичну та динамічну силову витривалість. *Статична силова витривалість* – це здібність людини виконувати тривалі силові вправи у статичному режимі роботи м'язів. Наприклад, утримування кута в упорі на паралельних брусах або ваги на розведених убік руках. *Динамічна силова витривалість* – це здібність людини тривалий час виконувати силові вправи у динамічному режимі роботи м'язів. Наприклад, тривале підймання ніг у висі на гімнастичній стінці.

Розвиток силової витривалості впливає на результати змагальної діяльності у циклічних видах спорту, вона необхідна у гімнастиці, акробатиці, різних видах єдиноборств, військових мистецтвах. Можливий розвиток статичної витривалості окремих груп м'язів: рук, спини, черевного пресу тощо.

Структура швидкісних здібностей людини

Під *швидкісними здібностями* розуміють можливості людини, що забезпечують їх виконання рухових дій за мінімальний для даних умов проміжок часу (В. І. Лях, 2000). Теорія здібностей дозволу внести деякі уточнення у дане визначення. **Швидкісні здібності** – це генетично зумовлена в розвитку комплексна рухова властивість котра дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю.

Розрізняють такі види швидкісних здібностей: швидкість реакції; швидкість одиночного руху; частоту (темп) рухів.

Ці види швидкісних здібностей ще називають елементарними іами прояву швидкості.

Усі рухові реакції поділяються на дві групи: прості та складні. *проста рухова реакція* – це відповідь заздалегідь відомим рухом на задалегідь відомий, але раптово виниклий сигнал (зоровий, звуковий, тактильний). Прикладом такого різновиду реакції може виконання старту в легкій атлетиці або у велоспорті, коли відомі перші рухи при старті та звуковий сигнал стартового пострілу, однак варіюється (залишаючись невідомим) час подачі сигналу після іредньої команди. Швидкість простої рухової реакції фіксується іісекундах від моменту появи сигналу до моменту початку виконання руху. У фізіології даний час називається латентним (прихованим) часом рухової реакції. Латентний час простої рухової реакції залежить від подразника, але зазвичай не виходить за межі 0,1 – 0,3 с.

Складна рухова реакція – це відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал. До різновидів складної рухової реакції можна віднести: реакцію вибору руху; реакцію на рухомий об'єкт; реакцію антиципації (передбачення).

Реакція вибору руху нерідко зустрічається в єдиноборствах. У ситуаціях виконання суперником певного прийому спортсменові необхідно вибрати відповідний контрприйом. *Реакція на рухомих предмет* найчастіше демонструється в ігрових видах спорту. Це реакція спортсмена на рух м'яча, шайби тощо. *Реакція антиципації* характерна, наприклад, для футбольного воротаря, коли необхідні вгадати напрям польоту м'яча. Воротар реагує не на м'яч, що летить (при виконанні 11 - метрового удару це йому вдається рідко), а на попередні дії нападаючого гравця.

Швидкість одиночного руху розглядають в окремих вправах (наприклад, у боксі швидкість завдання удару, у фехтуванні – уколу) чи певних фазах рухів. Визначають дану здібність за швидкістю перенесення відповідної частини тіла з однієї точки фази рухів до іншої.

Частота рухів важлива для ефективного виконання циклічних рухів. Вона залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів із стану збудження у стан гальмування і назад, тобто від рухомості нервових процесів.

Структура здібності до витривалості

Витривалість – це здібність протистояти втомі у процесі діяльності (Л. П. Матвеев, 1991). Очевидно, правомірним є й таке визначення даної здібності людини. **Витривалість** – це генетично зумовлена в розвитку здібність, яка дозволяє людині тривалий час виконувати яку-небудь діяльність без зниження її ефективності. Виділимо витривалість загальну, специфічну та спеціальну.

Загальна витривалість – це витривалість до тривалої роботи помірної інтенсивності, що визначається у розвитку функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та м'язо систем. Розрізняють такі види

[
загальної витривалості: кардіореспіраторну; тотальну; регіональну; локальну.

кардіореспіраторна витривалість – це здібність людини до тривалої діяльності, що визначається ефективністю роботи серцево-судинної та дихальної систем. Даний вид витривалості ще називають *загальною аеробною*. Результативність таких видів діяльності людини, як біг на довгі дистанції, тривала їзда на велосипеді, плавання тощо, не в останню чергу залежить і від кардіореспіраторної витривалості.

Окрім двох вищезгаданих функціональних систем, характер загальної витривалості, яка проявляється у руховій діяльності, залежить від кількості м'язових груп, які беруть активну участь у роботі. За цією ознакою витривалість поділяють на тотальну, регіональну та локальну.

Тотальна витривалість – це здібність долати втому при активній участі в роботі 2/3 усіх м'язових груп (наприклад, багаторазове присідання зі штангою значної ваги).

Поділ загальної витривалості на кардіореспіраторну та тотальну певною мірою умовний, оскільки в багатьох видах фізичної діяльності (наприклад, біг на лижах) працює багато м'язів. Виділення кардіореспіраторної та тотальної витривалості дозволяє визначити провідні функціональні системи у прояві витривалості.

Регіональна витривалість – це здібність долати втому при активній участі в роботі від 1/3 до 2/3 м'язових груп. Подібною вправою, наприклад, може бути багаторазове згинання-розгинання тулуба з вихідного положення лежачи на спині.

Локальна витривалість – це здібність долати втому при активній участі в роботі менш як 1/3 від загального числа м'язових груп. До таких можна віднести вправи,

наприклад, виконувані самими руками чи ногами.

Специфічна витривалість – це витривалість окремих якісних сторін рухових можливостей людини. Можна виділити такі вид специфічної витривалості: швидкісна; швидкісно-силова; координаційна.

Швидкісною витривалістю називається здібність людини підтримувати максимальну або субмаксимальну інтенсивність (видкість чи темп рухів) упродовж тривалого часу. Фізіологічною овою швидкісної витривалості є *анаеробні можливості* організму з двома їхніми механізмами: *гліколітичним* та *креатинфосфатним*. При вдосконаленні гліколітичних механізмів характерною є інтенсивність роботи 90-95% від максимальної, а тривалість свого навантаження – від 20 секунд до 2 хвилин. Удосконалення гліколітичних механізмів зумовлює розвиток *лактатної витривалості* людини. Розвиток такого виду витривалості зазвичай необхідний легкоатлетам-середньовикам.

При удосконаленні креатинфосфатних механізмів характерною є інтенсивність роботи понад 95% від максимальної, при тривалості разового навантаження від 3 до 8 секунд. Удосконалення креатинфосфатних механізмів зумовлює розвиток *алактатної витривалості* людини. Даний вид витривалості виділяють, наприклад, у бігунів-спринтерів.

Швидкісно-силова витривалість – це здібність людини тривалий час виконувати вправи швидкісно-силового характеру, наприклад, тривале виконання стрибків угору з місця без зниження результативності свідчить про значний розвиток швидкісно-силової витривалості.

У структурі витривалості людини деякі спеціалісти виділяють силову витривалість. Однак нами вона розглядається у структурі силових здібностей.

Координаційна витривалість – це здібність людини тривалий час виконувати вправи складнокоординаційного характеру. Наприклад, розвиток такої витривалості потрібен для ефективного тривалого виконання гімнастичних, акробатичних та інших вправ.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної діяльності, обраної як спортивна спеціалізація. У цьому сенсі можна говорити про спеціальну витривалість борця, боксера, стрибуну або токаря, слюсаря, монтажника. Таких видів витривалості людини можна виділити багато.

До інших видів (не фізичної) можна віднести витривалості деяких функціональних і аналізаторних систем людини. Наприклад, можна виділити як вид *розумову, емоційну, зорову, слухову витривалість людини*.

Структура здібності до гнучкості в суглобах людини

У теорії фізичного виховання набули поширення два визначення гнучкості. Перше: *гнучкість – це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою* (Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, С. М. Приступа, 1996). Друге: *гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок* (В. О. Романенко, 1999). Теорія здібностей дозволяє уточнити дане визначення. **Гнучкість** – це генетично зумовлена у розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою. Термін «гнучкість» більш сприйнятний у тих випадках, коли йдеться про сумарну рухомість у суглобах усього тіла. А стосовно окремих суглобів було би правильніше говорити «рухливість» (Л. К. Семьонова, Б. В. Сермеєв, 1991). Наприклад, рухливість у плечових суглобах, але гнучкість суглобів спортсмена.

Основними ознаками для класифікації гнучкості є: режим роботи м'язових волокон; наявність або відсутність зовнішньої допомоги при виконанні вправ; прояви гнучкості в одному або всіх суглобах.

За першою ознакою розрізняють динамічну та статичну гнучкість. *Динамічна гнучкість* – це здібність людини виконувати з максимальною амплітудою динамічні вправи, тобто ця гнучкість проявляється у рухах. *Статична гнучкість* – це здібність людини виконувати з максимальною амплітудою статичні вправи, тобто це гнучкість, яка проявляється у позах.

За другою ознакою розрізняють активну та пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* – це здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль. *Пасивна гнучкість* – це здібність людини виконувати вправи з максимальною амплітудою за рахунок зовнішньої допомоги.

Причому пасивна гнучкість може бути виміряна при дозованій зовнішній допомозі (*дозована пасивна гнучкість*) і при максимальній зовнішній допомозі (*максимальна пасивна гнучкість*) (Г. С. Туманян, С. К. Харацідіс, 1998).

За третьою ознакою розрізняють *загальну гнучкість та рухливість у окремому суглобі*. Якщо люди відзначаються високою рухливістю у кульшовому, плечовому, ліктьовому, гомілковому суглобах, хребетному стовпі та інших суглобах, то можна говорити про високу *загальну гнучкість*. Значно частіше спостерігаються випадки, коли людина має відмінну рухливість в одному суглобі (наприклад, у хребетному стовпі) і задовільну в другому (скажімо, в гомілковостопному). Тому доцільно у спортивній практиці *вимірювати рухливість в окремих суглобах: кульшовому, хребетному стовпі, плечовому, ліктьовому, колінному, гомілковостопному*. Рухливість в окремих суглобах може мати індивідуальні відмінності

(тобто можна диференціювати і тут окремі компоненти даної здібності) при виконанні різних рухів у різних площинах. Характер та площина рухів, які можливі в деяких основних суглобах тіла людини.

1.2. Використання воркаута як оздоровчої технології в системі фізкультурної освіти

Сучасний процес інтеграції України в європейську спільноту супроводжується зростанням інтересу до оздоровлення, оскільки європейські стандарти означають не лише якість і заможність, стабільність і впевненість, але також здоров'я і довголіття. В Україні це питання теж вирішується на державному рівні. Здоров'я людини в більшості залежить не тільки від природних умов, але й від рівня розвитку екології держави та соціальних умов життєдіяльності суспільства. Особливої уваги для здоров'я людини потребує його спосіб життя. Здоровий спосіб життя впливає на фізичний стан здоров'я, оптимальний руховий режим, діє на гармонійний розвиток та рівень функціонування систем організму.

Робота сучасного вищого навчального закладу повинна спрямовуватися на зміцнення психофізичного здоров'я студента, що неможливе без проведення інноваційної діяльності в галузі фізичного виховання. У сучасних умовах нашого суспільства намітився стійкий інноваційний курс у реформуванні та модернізації української освіти представляється перспективним у ЗВО України. Існуюча система фізичного виховання, зміст і форми проведення занять, а також програми позааудиторних занять різними видами рухової активності гостро потребують універсальності, оновлення, модернізації процесу навчання студентів, тобто їх професійної підготовки, розвитку й виховання

особистостей з урахуванням комплексного формування оптимального рівня розвитку рухових і функціональних можливостей організму.

У зв'язку з цим в останнє десятиліття стану здоров'я студентів і, особливо, репродуктивного здоров'я студенток як майбутніх матерів приділяється пильна увага багатьох вчених і всього суспільства в цілому. Важливе значення для репродуктивного здоров'я дівчат-студенток має їх фізична підготовленість і рухова активність на заняттях фізичного виховання, при яких обсяг фізичного навантаження у межах 1-2-х занять на тиждень є явно недостатнім, і в процесі позааудиторної роботи. Тому необхідно зазначити, що заняття, що проводяться в рамках освітньої програми ЗВО з фізичного виховання в цілому, також не вирішують весь спектр питань і комплекс поставлених перед ними завдань.

Не випадково ряд авторів відзначає, що спостерігається зростання кількості студенток, які мають загальні відхилення в стані фізичного розвитку, фізичної підготовленості та як фактор зниження рівня здоров'я в цілому. Інші констатують, що кількість студентів ЗВО України за станом здоров'я належать до основної медичної групи, це становить близько 14-16%, разом зі зменшенням їх інтересу до занять фізичного виховання у ЗВО.

Останнім часом, в галузі освіти широко використовуються поняття «методика» та «технологія», границі між якими чітко не визначені. На думку В.О. Солодянікова, «методика» – це сукупність засобів, методичних прийомів, направлених на вивчення вправи, а «технологія» – це система лише тих засобів, які адекватні індивідуальним особливостям студента, матеріально-технічним умовам і реальною практичною ситуацією.

В нашому дослідженні ми розуміємо оздоровчу технологію, як системне поняття, що є синтезом сучасних

засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студенток, їх мотиваційних пріоритетів та рівня фізичної підготовленості. Особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на позааудиторних заняттях, у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями.

Оздоровчі технології фізичного виховання студенток повинні ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів активних форм фізкультурної діяльності, серед яких є нетрадиційні види гімнастики (В. М. Смолевський, Б. К. Івлєв, 1990; Т. С. Лисицька, 1994; Л. В. Сиднева, 2000; Е. Г. Заркешев, 2004; О. В. Буркова, 2008; Ж. Л. Козіна, 2013; О. М. Школа, 2014), які спрямовані на зміцнення окремих м'язових груп, основних функціональних систем організму, займають певне місце в оптимізації фізкультурної діяльності на основі диференційованого та індивідуального підходів та грають важливу роль у виконанні функцій материнства в дівчат.

Попередні автори, які працювали над цією проблемою, внесли певний внесок у спортивну науку, що дає можливість ставити певні завдання для більш поглиблених досліджень. Але у науковій і науково-методичній літературі висвітлені лише деякі методичні особливості проведення занять різних видів нетрадиційної гімнастики та їх вплив на стан здоров'я і фізичну підготовленість тих, хто займається (О. С. Мерзлікін, С. А. Гоніянц, 2001; Л. Юр'єва, 2004; Т. С. Лисицька, 2002;

О. В. Буркова, 2008; Т. Т. Ротерс, 2012; Т. А. Базилук, 2013 та ін.).

Також огляд літературних джерел показав недостатність вивчення питання запровадження нетрадиційних методів оздоровлення: зокрема, відсутня класифікація, недостатнім є аналітичний інструментарій прогнозування результатів застосування різних нетрадиційних оздоровчих методик у роботі зі студентами. Удосконалення та розвиток навчальних програм позааудиторних занять з нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики висвітлена зовсім недостатньо. Отже, на цей час практично відсутні експериментально обґрунтовані методики щодо використання у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики студенток для їх мотивації до занять фізичними вправами, удосконалення рухових здібностей та стану фізичної підготовленості в цілому з урахуванням індивідуального фізичного розвитку.

Ми вважаємо, що оздоровча технологія на основі нетрадиційних видів гімнастики може слугувати засобом виховання гармонійно розвиненої особистості студенток, вона дозволить покращити здоров'я, сформувані професійно важливі психофізичні якості й позитивну мотивацію до регулярних занять фізичною культурою та спортом, підвищити показники фізичної, спортивно-технічної та теоретичної підготовленості студенток. Тому необхідно ознайомити студенток із фізичною та психологічною спрямованістю авторської оздоровчої методики на основі впровадження у процес позааудиторних занять оздоровчої технології з використанням засобів нетрадиційних видів гімнастики.

1.3. Популярність воркаута серед нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики

Як відомо з численних літературних джерел, до нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики відносять: атлетичну гімнастику, йогу, каланетику, стретчинг, оздоровчу аеробіку (фітнес-аеробіку, джаз-гімнастику, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп, латина-аеробіку, сіті або стріт-джем, аеробіку з м'ячем, аеробіку з елементами бойових видів спорту, аеробоксінг, велоаеробіку, слайд-аеробіка, фітбол, спортивну аеробіку, аквааеробіку, боді-балет, силову аеробіка, мікс-фітнес, бодіфітнес, воркаут та інші види).

На сучасному етапі воркут – вуличне тренування, яке увійшло в систему фізичного виховання молоді і займає в ній важливе місце. Він популярний завдяки його доступності. Поряд зі складними, навіть дуже складними, вправами, які є в сучасній спортивній гімнастиці, існує безліч найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних будь-якій людині, незалежно від його віку і статі. Важко переоцінити значення воркауту, який поряд з основними засобами фізичного виховання, такими, як рухливі і спортивні ігри, туризм, покликаний сприяти зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей.

Таким чином, вуличний воркаут – Street Workout (з англ. «вуличне тренування») – різновид фізкультурних занять, при якому всі вправи виконуються переважно на вуличних конструкціях, таких як: турнік, бруси, горизонтальні і вертикальні сходи, вкопані колеса, лавки і т. д., або без них, використовуючи вагу свого тіла. Воркаут поки ще не визнаний вид спорту в жодній із країн світу, хоча з нього влаштовуються навіть міжнародні чемпіонати.

З огляду на його масовість і зростання кількості шанувальників, не виключено, що це незабаром може змінитися.

Воркаут – доступний практично для будь-якої людини і має ряд інших переваг і корисних властивостей. Вуличні спортсмени, так ще себе називають шанувальники воркаута, набувають високі фізичні показники, рельєфність фігури та без такого навантаження на серце, яке можна через недосвідченість отримувати при силових тренуваннях з обтяженнями. Крім цього, більшість людей при заняттях приєднуються до активного і здорового способу життя.

Воркаут став сьогодні дійсно одним з популярних засобів фізичного виховання. У нашій країні щодня займаються вуличним тренування мільйони людей. Цей нетрадиційний напрямок вуличної гімнастики займає важливе місце в фізичному вихованні, колективах фізичної культури, спортивних секціях спортивної акробатики, спортивної та художньої гімнастики, якою регулярно займаються сотні тисяч дітей, юнаків та дівчат. Деякі вправи з воркауту використовуються як засіб лікування в медицині та як оздоровлення в будинках відпочинку і санаторіях. Заняття воркаутом набувають все більшого поширення для розвитку професійно-прикладних навичок.

Цей сучасний напрямок визначається загальною метою виховання, яка полягає у формуванні нової людини, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

Оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я; розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи; усунення та попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів

дихання та роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

Освітні завдання: сприяти всебічному гармонійному фізичному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації та виразності рухів; озброювати учнів знаннями, вміннями і навичками, необхідними в побуті, трудовій діяльності.

Виховні завдання: формування колективізму, дисциплінованості; виховання моральних якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

Самостійна робота молоді завдяки воркауту потребує елементарних знань, умінь, основ техніки, методики навчання та страхування за допомогою викладача.

Коли йде розмова про воркаут, то необхідно додержуватися базової навчальної програми з фізичного виховання (додаток А).

Розділ 2

Акробатичні вправи й опорні стрибки та їх взаємодія з технікою воркаут

2.1. Основи техніки, методика навчання та страхування при виконанні акробатичних вправ

Акробатичні вправи, так само як і вправи спортивної гімнастики, є цікавими, і заняття ними сприяють залученню все більшої і більшої кількості дітей та молоді в фізкультурний рух нашої країни. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, специфічну витривалість, сміливість і рішучість, швидкість, тренують рівновагу, покращують орієнтування в просторі. Вони добре готують до оволодіння новими складними рухами. Багато вправи з обертанням не є важкими і тому цілком можуть застосовуватися з метою підготовки до оволодіння вправами на приладах. Різноманіття і доступність акробатичних вправ дає можливість займатися ними з дітьми, підлітками та дорослими. Заняття акробатичними вправами можна проводити в будь-якому приміщенні, на будь-якому майданчику, при нескладному обладнанні або зовсім без нього. Видовищність акробатичних вправ дозволяє включати їх і в програми гімнастичних виступів. Акробатичні вправи класифікуються за такими ознаками:

1. Вправи з обертанням: а) переكاتи, б) перекиди, в) перевороти, г) сальто.

2. Вправи з рівноваги: а) стійки, б) стояння і підтримки, в) парні вправи, г) піраміди.

3. Вправи на снарядах: а) на трампліні, б) на підкидній дошці, в) на гімнастичних колесах, г) на подкидної сітці, д) на обертових в гойдалках.

2.1.1. Перекати, перекиди, перевороти, сальто, вправи з обертами.

ПЕРЕКАТИ

Перед вивченням перекатів необхідно засвоїти угруповання: в присіді, ставлячи ступні паралельно, на відстані 10-15 см. (рис. 2.1.1), сидячи і лежачи (рис. 2.1.2) перекат назад. *Вихідне положення.* Упор присівши, ноги нарізно (на ширині 10-15 см., ступні паралельно).

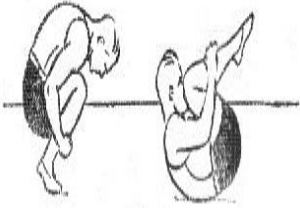


Рис. 2.1.1 **Рис. 2.1.2**

Угруповання. *Виконання.* Взяти груповання і перекотитися назад до торкання потилицею підлоги. Зворотним перекатним рухом повернутися в початкове положення.

Виконувати з різних вихідних положень.

Перекат в сторону. Перекат в сторону виконується з положення лежачи, сидячи, упору присівши, випаду, з кроку і з розбігу. Основні різновиди перекату в сторону: перекат в сторону прогнувшись (навколо поздовжньої осі) і перекат в сторону в групованні.

Перекати в сторону прогнувшись. Виконується з положення лежачи на спині або на животі.

Перекати в сторону в групованні. *Вихідне положення.* Упор присівши, ноги нарізно на ширині 20-25 см.

Виконання. Переносити вагу тіла на ліву ногу до тих пір, поки тіло буде виведено з рівноваги і почне падати вліво. У цей момент нахилити голову вперед, згрупуватися і зробити перекат, перш за все, послідовно торкаючись мату передпліччям і плечем лівої руки, лівим боком,

спиною і правим боком, а потім, відпустивши захоплення за ноги, спираючись кистями на мат. Повернувшись у вихідне положення, підняти голову прямо. Після вивчення перекаату з місця можна приступити до вивчення його з кроку і з розбігу, виконуючи два або більше перекаату поспіль і ускладнюючи вправу з'єднанням з іншими вправами.

Перекаат вперед. Перекаат вперед є найбільш важким. Його можна виконувати з різних вихідних положень, вивчати слід лише після освоєння перекаатів назад і в сторону.

Вихідне положення. Сійка на колінах, зігнути руки в ліктях, долоні вперед.

Виконання. Сильно прогинаючись і подаючись вперед, поки тіло буде виведено з рівноваги, послідовно торкнутися мату стегнами, животом і грудьми. Наприкінці руху голову повернути вліво або вправо. Зворотним перекаатним рухом повернутися в положення упору лежачи на стегнах, в кінці руху руки випрямити. При виконанні перекаату тулуб тримати прогнутим, в момент дотику мату стегнами руки не витягати і не спиратися ними.

Страхування. Стояти збоку, однією рукою підтримувати під плече, іншою під стегно (великий палець збоку стегна).

Приклади з'єднань перекаатів:

1. Перекаат назад, зворотним перекаатних рухом присідання й стрибок вгору.

2. Те ж, що і вправа 1, але стрибок вгору з поворотом кругом в упор присівши і перекаат назад.

3. Перекаат вліво прогнувшись і перекаат вліво в групуванні.

4. Перекаат вліво і вправо.

5. Перекаат назад в сійку на лопатках.

6. Перекат вправо (вліво) з кроку і з розбігу закінчити стрибком вгору. Те ж, з поворотом на 90, 180 і 360°.

7. Перекат вправо і перекаат назад, зворотним рухом присід й перекаат вліво.

ПЕРЕКИДИ

Перекиди вперед.

Перекид вперед з місця.

Основні вихідні положення:

1. Упор присівши (спираючись на обидві і одну руку); 2. Упор присівши на одній нозі, іншу назад; 3. Упор стоячи зігнувшись, ноги разом і нарізно; 4. Упор стоячи на одному і двох колінах; 5. Стоячи на одній нозі, іншу вперед з захопленням за гомілковостопний суглоб; 6. Стоячи в положенні випаду вперед; 7. Упор лежачи; 8. Сійка на голові; 9. сійка на передпліччях; 10. Сійка на кистях і ін.

Вихідне положення. Упор присівши.

Виконання. Розгинаючи ноги і переставляючи руки вперед, передати вагу тіла на руки, відштовхнутися ногами і, опустивши голову і поступово згинаючи руки, зробити перекид вперед; в момент торкання мату спиною згрупуватися і триматися руками до тих пір, поки вага тіла перейде повністю на ноги (рис. 2.1.3.). При виконанні перекиду вперед звертати увагу на те, щоб тілу повідомлявся поступальний рух вперед, щоб після передачі ваги тіла на руки таз не піднімався занадто вгору, так як основний рух його має бути вперед. Момент опускання голови вперед визначається початком згинання рук.



Рис. 2.1.3.
Упор присівши

Необхідно домагатися м'якого і рівномірного обертання тіла, особливо після перекидання через голову, звертаючи увагу на «щільність» угруповання.

Політ-перекид. Положення без опори тіла є характерним для цього виду перекиду. Політ-перекид виконується з місця і з розбігу. Друга фаза перекиду (при різних положеннях тіла в просторі) виконується в угрупованні.

Політ-перекид з місця.

Початкове положення. Полуприсід, невеликий нахил вперед, руки назад (рис. 2.1.4 а).

Виконання. Стрибаючи вперед-вгору, енергійно змахнути руками вперед-вгору. Досягнувши максимальної висоти зльоту, голова і руки опускаються вниз (рис. 2.1.4 б).

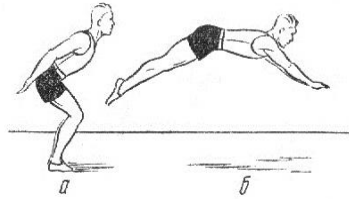


Рис. 2.1.4.

Політ-перекид з місця

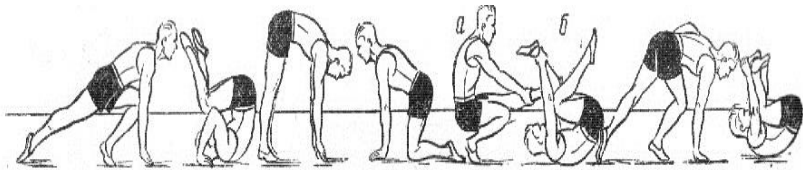
Після торкання слідує рух, як при звичайному перекиді вперед.

Політ-перекид з розбігу. На останньому кроці розбігу зробити стрибок з однієї ноги на дві і з одночасним змахом руками вперед-вгору відштовхнутися ногами і далі слідує рух, як при польоті-перекиді з місця. При виконанні перекиду на велику висоту після невеликого розбігу поштовх і робота рук направляються більше вгору, а при виконанні перекиду зі збільшенням довжини польоту необхідно збільшувати швидкість розбігу, а поштовх ногами і взмах руками направити більш вперед. Приступаючи до навчання перекиду вперед, необхідно ретельно підготувати м'язи і зв'язки рук і шиї. При вивченні польоту-перекиду повторити перекид вперед з

місця, віддаляючи місце опори руками і поступово перейти до польоту. При навчанні не слід давати високих злетів, так як при цьому сильно збільшується навантаження на руки. Політ-перекид можна ускладнювати, виконуючи його через перешкоду.

Приблизна послідовність навчання перекиду вперед:

1. З упору присівши перекид вперед в положення лежачи на спині, в сід зігнувши ноги, вупор присівши.
2. З упору присівши на одній нозі, іншу назад (мал. 3.1.5), перекид вперед.
3. Перекид вперед з поворотом кругом (права чи ліва схрестно, рис. 2.1.6).



**Рис.2.1.5 Рис.2.1.6 Рис.2.1.7 Рис.2.1.8 Рис. 2.1.9 Рис.2.1.10 Рис.2.1.11.
Різновиди перекиду вперед**

4. З упору стоячи зігнувшись (ноги разом або нарізно, рис. 2.1.7) перекид вперед.
5. З стійки на випаді вперед перекид вперед.
6. З упору стоячи на колінах (рис. 2.1.8) перекид вперед.
7. З упору лежачи перекид вперед.
8. Перекид вперед у довжину.
9. Перекид вперед з кроку і декількох кроків.
10. Перекид вперед з захопленням за гомілку двома руками (рис. 2.1.9).
11. Перекид вперед з кроку поштовхом однією ногою.

12. Перекид вперед опорою на одну руку (рис. 2.1.10).

13. Перекид з партнером: а). удвох, взявшись під руки, б). удвох і втрюх з захопленням за гомілковостопні суглоби.

14. З положення упору стоячи ноги нарізно зігнувшись, руки долонями на голову, на пояс, на груди і т. д. перекид вперед без опори руками.

15. З положення сидячи права чи ліва схрестно, хватом за вшпиньки перекид вперед (рис. 2.1.11).

16. Політ-перекид з місця і з кроку.

17. Політ-перекид з розбігу.

Приклади з'єднань перекидів вперед:

1. Перекид вперед і стрибок з поворотом кругом.

2. Два, три і більше перекиду вперед.

3. Перекид вперед і перекид вперед в довжину.

4. Перекид вперед з різних стійок (на голові, на голові і передпліччях, на кистях).

5. Перекид вперед і політ-перекид.

6. Перекид вперед, перекид в довжину і політ-перекид.

7. Перекид вперед в стійку на кистях і зі стійки на кистях перекид вперед і стрибок вгору.

8. Перекид вперед і переворот вперед з опорою на руки і голову.

Перекидом назад. Перекиди назад виконуються в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись (через плече і через голову).

Перекид назад (в угрупованні).

Вихідне положеніє. Упор присівши, ноги нарізно. *Виконання.* Нахил вперед, згрупуватися і без зупинки виконати перекид назад до торкання мату спиною і долонями (пальці повернути до плечей, рис. 2.1.12).



Рис. 2.1.12.
Перекид назад
в угрупованні

Перекид назад зігнувшись. Подальшим рухом назад, незначно розгинаючи ноги в колінах опустити ноги на мат за голову з одночасним розгинанням рук. Для успішного виконання перекиду і виключення при цьому больових відчуттів в області шиї і голови треба стежити за своєчасним розгибанием рук (на початку опускання ніг за голову).

Виконується через голову і через плече.

Вихідне положення. Основна стійка. *Виконання.* Нахилиючись вперед і опускаючись назад, сісти з прямими ногами, спираючись при цьому руками об підлогу. Не зупиняючи руху назад і не згинаючи ніг в колінах, прийти в упор лежачи зігнувшись, спираючись долонями за плечима пальцями до них. Потім опустити прямі ноги назад за голову ближче до рук, розігнути руки. Після випрямлення рук, коли основний тягар тіла перейде на ноги, поштовхом рук вийти в основну стійку. Техніка виконання перекиду назад зігнувшись через плече відрізняється тим, що при перевертанні через голову опорою є плече і руки (при опорі на праве плече голову нахилити вліво). Страхівка і допомога: стояти на одному коліні збоку, у місця перевертоту через голову, однією рукою допомогти під спину, іншою – підтримати під плече.

Перекид назад прогнувшись. Виконується через плече і через голову. Початок цього перекиду через плече також, як при перекиді зігнувшись, але після торкання лопатками підлоги слід розігнутися вгору. Виходячи в стійку на плечі, руки розвести в сторони, прогнувшись і перекотитися по передній поверхні тулуба і ніг, випрямити руки, підняти голову.

Виконання цього перекиду через голову відрізняється від попереднього більш енергійним розгинанням і виходом в стійку на зігнуті або прямі руки.

Приблизна послідовність навчання перекиду назад:

1. З упору присівши перекид назад в упор стоячи на колінах.

2. З упору присівши перекид назад в упор стоячи на одному коліні (рис. 2.1.13).

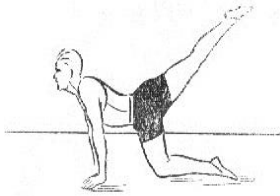


Рис. 2.1.13
Перекид назад

3. З упору присівши перекид назад в упор присівши.

4. З сиду перекид назад в упор присівши і в упор присівши на одній нозі, іншу назад.

5. Те ж, в упор присівши (одна нога схресно) з поворотом кругом.

6. З упору сидячи перекид назад зігнувшись в упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно і разом.

7. З упору присівши перекид назад у довжину (розгинаючи ноги і не піднімаючи тіло вгору).

Приклади з'єднань перекидів назад:

1. Перекид назад, закінчивши його стрибком з поворотом кругом, і перекид назад в упор присівши.

2. Перекид вперед з захопленням під руки в упор присівши схресно, з випрямленням, опускаючи руки, поворот кругом назовні і перекиди назад (в різних варіантах).

3. Перекид вперед і перекид назад в з'єднанні.
4. Перекид вперед і перекид вперед в довжину.
5. Перекид вперед схрестно з поворотом кругом в упор присівши і перекид назад зігнувшись.
6. Перекид вперед, випрямляючи, стрибок з поворотом кругом і перекид вперед.
7. Перекид вперед і перекид назад в стійку на лопатках.
8. Перекид вперед (один, два і більш) в стійку на голові з опорою на руки.
9. Перекид вперед, закінчивши його стрибком вгору, і перекид назад в упор стоячи на одному коліні.
10. Перекид вперед в стійку на кистях і з неї перекид вперед.

ПЕРЕВОРОТИ

Перевороти виконуються: з місця і з розбігу; вперед з опорою на руки і голову, в сторону з опорою на руки, вперед з опорою на руки і назад з опорою на руки.

Переворот вперед з опорою на руки і голову. Чи не розгинаючись в тазостегнових суглобах і переходячи з верхньої частини чола на потиличну частину голови, почати рух тіла назад. Коли центр ваги вийде з площі опори і тіло буде падати на спину, різко розігнутися вперед-вгору. Слідом за цим зробити поштовх руками, після якого тіло перевертається в повітрі.

Приземлення на вшпиньки, ближче до місця опори руками. При приземленні прогин зберігається, голова нахилена назад, руки вгору. Коли вага тіла перейде на ноги, випрямитися, руки опустити вниз.

Страхування та допомога. Стояти збоку на одному коліні, однією рукою підтримувати під спину ближче до лопаток, інший – захопити за плече.

Приблизна послідовність навчання переворотів з опорою на руки і голову:

1. Переворот вперед з опорою на руки і голову з місця на зігнуті ноги з допомогою товариша і без допомоги.

2. Те ж, з кроку поштовхом однієї і махом іншою ногою.

3. Два і більш перевороту вперед з опорою на руки і голову з місця і з кроку.

4. Переворот вперед на прями ноги, з опорою на руки і голову за допомогою і без допомоги.

5. З'єднання з іншими вправами.

Перевороти в сторону. Виконуються з місця і з розбігу. Починати вивчення слід на місці, а потім переходити до виконання з розбігу.

Переворот вліво (вправо) з місця.

Вихідне положення. Стійка ноги нарізно (трохи ширше плечей), руки в сторони.

Виконання. Перенести вагу тіла на праву ногу, ліву в сторону (на 5-10 см. від мату), тулуб нахилити вправо.

Швидко переносячи вагу тіла на ліву ногу, різко нахилити тулуб вліво, ліву руку поставити на мат на лінії лівої «ноги пальцями назад, одночасно зробити правою ногою помах вліво-вгору, з початком взмаху штовхнутися лівою ногою вліво-вгору, після поштовху лівою ногою тяжкість тіла переходить на ліву руку (рис. 2.1.14), а далі, в момент



Рис. 2.1.14.
Переворот вліво
(вправо) з місця

виходу тіла в стійку на кистях ноги нарізно (ширше), підставляється права рука, на одній лінії з лівою, відстань між рукамитрохи ширше плечей. У фазі руху вага тіла (після стійки на плечах) переходить на праву руку, права нога, а потім і ліва послідовно опускаються на мат на лінії правої руки.

Переворот вліво (вправо) з розбігу. Перед вивченням перевороту з розбігу треба спочатку навчитися виконувати попередній стрибок на місці (підскок). Для цього слід поставити ступні паралельно на відстані до 10 см і стрибнути вперед-вгору на найслабшою нозі (наприклад, правої) з одночасним змахом руками також вперед-вгору; в момент стрибка іншу (ліву) ногу трохи зігнути вперед, ступня на відстані 10-15 см. Від мату. Приземлитися на праву ногу, а ліву ногу поставити перед нею на відстані півкроку, перенести вагу тіла на ліву ногу, руки опустити вниз, а тулуб злегка нахилити, вперед.

Після освоєння цього стрибка (підскоку) з місця приступити до вивчення його з кроку і з розбігу, а потім, не зупиняючись, виконувати переворот, як з місця.

Страхування та допомога. При виконанні перевороту вліво стояти з боку спинитого хто виконує вправо в положенні ноги нарізно. Після виходу в стійку на кистях взяти того хто займається, лівою рукою зверху схресно над правою за поперек з лівого боку, правою рукою з іншого боку.

Приклади з'єднань переворотів:

1. Переворот в сторону з поворотом на 90° і рівновагу на одній нозі, іншу назад.
2. Переворот в сторону і поворот (приставляючи ногу) на 90° , руки назад, поштовхом двома ногами політ-перекид, закінчити рух стрибком вгору.

3. Переворот вліво і переворот вправо з поворотом направо на правій нозі, махом назад однією і поштовхом іншою стійка на голові з опорою на руки.

4. Переворот в сторону і поворот на одній нозі на 270° з падінням в упор лежачи на зігнутих руках, іншу ногу назад.

5. Переворот в сторону, другим переверотом стійка на кистях.

6. З розбігу переворот в сторону і переворот в сторону з опорою на одну руку.

7. Переворот в сторону і бічну рівновагу.

Переворот вперед (с опорою на руки). Переворот вперед з опорою на руки виконується з місця, з кроку і розбігу, поштовхом однієї і двома ногами.

Після розбігу зробити підскок. Ному, якої зроблений поштовх, поставити вперед на відстані кроку, тулуб нахилити вперед і, не сповільнюючи темпу руху, поставити руки на мат на ширині плечей, на відстані кроку від стоячої попереду ноги. Енергійним взмахом однієї і поштовхом іншою ногою вийти в стійку на кистях, поєднуючи обидві ноги.

Проходячи через стійку, сильно відштовхнутися руками. Після невеликого польоту в повітрі, перевертаючись через голову, приземлитися на вшпиньки злегка зігнутих ніг, тіло прогнуто, голова відкинута назад, руки вгору.

Переворот вперед з почерговий опорою руками. Встати на праву ногу, ліву вперед, руки вперед-вгору. Опустити ліву ногу на мат на відстані півкроку від правої, різко нахилитися вперед і поставити ліву руку на одній лінії з лівою ногою (приблизно в півкроку від неї). Енергійним махом правої і поштовхом лівої ноги, вийти в стійку на кистях; з виходом в стійку на кистях поставити праву руку перед лівої на 15-25 см. Після цього права нога

опускається назад і займаючийся, пройшовши через проміжне положення «мосту» з опорою на одну ногу, випрямляється в початкове положення. У момент вставання з «мосту» треба сильно прогнутися в попереку і значно подати таз вперед.

Страхування та допомога. Стояти збоку біля місця постановки рук, в момент перевероту через голову підтримувати того хто виконує вправу однією рукою під спину, іншою рукою захопити за плече і супроводжувати до кінця руху, поки він встане на ноги.

Приблизна послідовність навчання переверотів з опорою на руки:

1. Сійка на кистях поштовхом однієї і махом іншою ногою з місця (зі страховкою товаришем, який стоїть збоку) і опускання у вихідне положення.

2. З розбігу підскок і сійка на кистях.

3. Переверот вперед з опорою на руки з місця, з кроку і розбігу, через товариша, який стоїть на півчетвереньках.

4. Переверот вперед з розбігу з поясом для страховки за допомогою двох товаришів.

5. Те ж, що вправа 4, але без поясу, з допомогою товариша, що стоїть збоку.

6. Переверот вперед на зігнуті і прями ноги без страховки.

7. Те ж, але поштовхом двома ногами з розбігу.

8. Переверот вперед з місця з почергової опорою руками за допомогою товариша і без допомоги.

9. Переверот вперед з розбігу на одну ногу, іншу вперед.

10. Переверот вперед з місця поштовхом однієї і махом іншою ногою.

Переворот назад. Перед вивченням перевороту назад треба попередньо вивчити «стрибок з рук на ноги».

Для цього слід встати в стійку на кистях, злегка зігнути ноги в колінах, прогнутися, передаючи вагу тіла назад і різко згинаючись в тазостегнових суглобах, зробити рух ногами вниз; в момент торкання підлоги ногами розігнутися, руки разом з тулубом направити вгору і зробити енергійний поштовх ногами.

При правильному виконанні цієї вправи стрибок вгору повинен вийти в темпі (без зупинки) і вище, ніж його можна виконати з основної стійки, що дуже важливо при виконанні декількох переворотів назад і перевороту з поворотом.

Після оволодіння цим стрибком можна приступити до вивчення перевороту назад.

Вихідне положення: Стійка ступні паралельно на відстані 10-15 см., руки вниз (рис. 2.1.15 а).

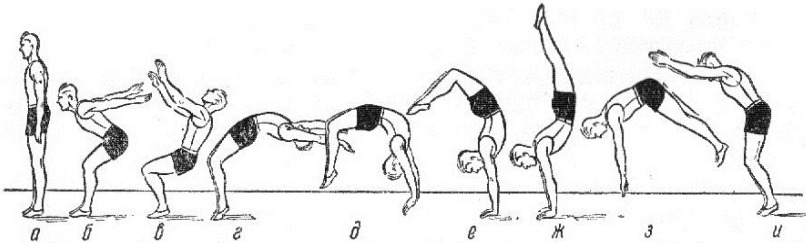


Рис. 2.1.15. Переворот назад

Виконання. Відводячи руки назад, напівприсісти з незначним нахилом вперед (рис. 2.1.15 б). Відхиляючись назад, послати руки дугами вперед-вгору-назад, одночасно енергійно відштовхнутися, голова і тулуб при цьому різко відкидаються назад (рис. 2.1.15 в).

Поштовх ногами проводиться після взмаху руками назад. Все це рух створює обертання тіла (назад), в результаті якого після невеликого дугоподібного руху в повітрі (рис. 2.1.15 г, д) тіло перевертається через стійку

на кистях (рис. 2.1.15 е, ж) і далі без втрати швидкості нога різко опускаються на мат на відстані кроку від рук; відштовхнувшись руками від мату, прийти на ноги (рис. 2.1.15 з, і) і прийняти основну стійку.

При польоті тіла по високій дузі (після перевероту) ноги часто опускаються на мат майже одночасно з руками, обертальний рух припиняється і з'єднати переверот з іншими стрибками в темпі дуже важко. Тому при навчанні перевероту назад необхідно стежити за правильними, координованими рухами руками, ногами, тулубом і головою (на початку руху).

Страховання. На початку навчання кращий спосіб страховки за допомогою ручного пояса. Без нього, стоячи збоку на одному коліні, підтримувати однією рукою під поперек, іншою – під плече.

Приблизна послідовність навчання перевероту назад:

1. Півприсід руки назад, розгинаючи ноги в колінах, змахнути руками вгору.

Виконувати за допомогою товариша, який підтримує однією рукою за шию ззаду, іншою – під спину.

2. З стійки на кистях, стрибок на ноги.

3. Переверот назад з місця за допомогою ручного пояса.

4. Те ж, за допомогою товариша.

5. Переверот назад без допомоги.

Приклади з'єднань перевероту назад:

1. Переверот назад закінчити стрибком з поворотом кругом в півприсід і політ-перекид.

2. Переверот назад в упор стоячи зігнувшись і перекид назад прогнувшись через стійку на кистях.

3. Переверот назад в рівновагу на одній нозі.

4. Два і більш перевероту назад з місця і з розбігу.

5.3 місця переворот назад і сальто назад у групуванні.

Переворот з поворотом. Цей переворот є вправою, що з'єднує розбіг з переворотом назад і іншими стрибками. Після невеликого, але енергійного розбігу зробити підскок на правій нозі (рис. 2.1.16 а), ліву поставити на мат попереду правої на відстані кроку (рис. 2.1.16 б) і, не зупиняючись (рис. 2.1.16 в), поставити ліву руку (пальцями назад) на одній лінії з лівою ногою.

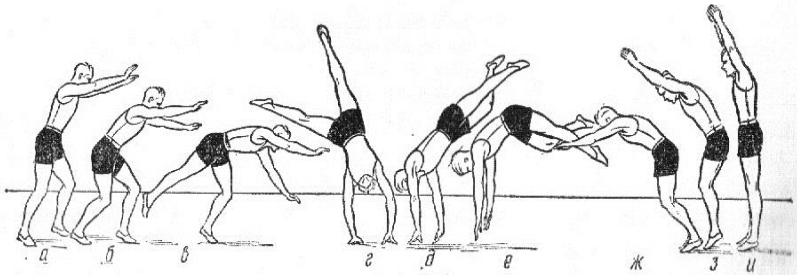


Рис. 2.1.16. Переворот боком з поворотом

Енергійним поштовхом лівою і помахом правою ногою вийти в стійку на кистях: з початком виходу в стійку на кистях поставити праву руку попереду лівої на одній лінії з нею або незначно лівіше, на відстані 25-30 см. (рис. 2.1.16 г), ноги з'єднати; одночасно повернувшись наліво без перестановки рук (рис. 2.1.16 д) і швидко опускаючи злегка зігнуті в колінах ноги (рис. 2.1.16 е), приземлитися якомога ближче до рук, обличчям у бік розбігу і підняти руки вгору (рис. 2.1.16 ж, з, і).

САЛЬТО

Сальто виконується на підлозі з місця і з розбігу, на спеціальних приладах і з приладів (наприклад, на підкидній сітці, з трампліну) і за допомогою підкидання партнером.

Сальто вперед з розбігу. Після сильного розбігу на останньому кроці зробити стрибок з однієї ноги на дві і енергійним взмахом зігнутих рук вперед-вгору зробити стрибок вгору. Не доходячи до максимальної висоти зльоту, швидким рухом руками вперед-вниз, нахилиючи тулуб і голову вперед, згрупуватися. Цими рухами тіла повідомляється обертальний рух вперед, в результаті чого тіло перевертається в повітрі через голову.

Коли тіло пройде положення спиною до підлоги, відпускаючи захоплення руками за гомілки, той хто займається переходить на легко зігнуті ноги.

Необхідно розучувати цю вправу за допомогою ручного пояса. Слід уникати початкового розучування його за допомогою підкидання партнером або виконання цієї вправи з трампліну.

Приблизна послідовність навчання сальто вперед:

1. Розбіг і стрибок з однієї ноги на дві; те ж, але стрибок в угрупованні.
2. Сальто вперед зі страховкою на поясі.
3. Сальто вперед з розбігу зі страховкою на поясі і товаришем.
4. Самостійне виконання сальто вперед.
5. Сальто вперед з трампліну зі страховкою і без неї.
6. Те ж, з підкиданням партнером за гомілку.

Сальто назад

Вихідне положення. Сійка ноги нарізно на відстані 10-15 см., ступні паралельно (рис. 2.1.17 а).

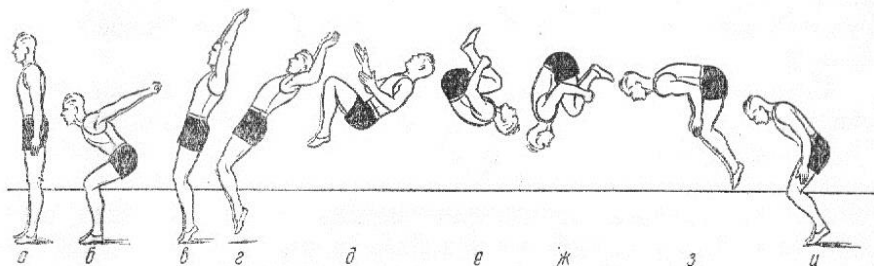


Рис. 2.1.17. Сальто назад з місця

Виконання. Злегка згинаючи ноги в колінах і відводячи руки назад з нахилом вперед (рис. 2.1.17 б), зробити стрибок вгору з одночасним взмахом вперед-вгору руками, зігнутими в ліктьових суглобах (рис. 2.1.17 в, г). Не доходячи до максимальної висоти зльоту, згрупуватися (рис. 2.1.17 д, е) і одночасно зробити ривок головою назад, в результаті чого тіло перевернеться в повітрі через голову (рис. 2.1.17 є, ж), пройшовши горизонтальне положення, розгрупуватися (рис. 2.1.17 з), випрямитися і приземлитися на злегка зігнуті ноги (рис. 2.1.17 и), в темпі зробити стрибок вгору.

Приблизна послідовність навчання сальто назад:

1. На місці стрибок вгору з захопленням руками за гомілки.
2. Те ж, за допомогою товариша, що стоїть збоку ззаду, який в найвищій точці зльоту підтримує того хто займається однією рукою за шию, іншою – під спину.
3. Сальто назад з місця на поясі для страховки з піднесення (до 0,5 м.).
4. Те ж, без піднесення.
5. Те ж, зі страховкою без пояса і самостійно.
6. З розбігу переворот з поворотом і стрибок вгору в угрупованні.
7. З розбігу сальто назад з поясом; те ж, зі страховкою товариша і самостійно.

8. Сальто назад з піднесення (до 1 м.) зі страховкою і самостійно.

9. Сальто назад з місця з трампліну.

10. Сальто назад за допомогою підкидання партнером.

Приклади з'єднань сальто:

1. З місця сальто назад у групуванні і стрибок прогнувшись.

2. З місця сальто назад у групуванні і перекид.

3. З місця сальто назад у групуванні і стрибок вперед в стійку на кистях.

До розучування з'єднань можна приступати після засвоєння окремих його елементів, частини з'єднання або більш легких з'єднань. Основними єднальними елементами є переворот з поворотом і переворот назад. Тому вони повинні бути освоєні особливо добре і виконуватися абсолютно без напруги. Ці стрибки повинні виконуватися з прискоренням, тобто кінець їх повинен бути більш стрімким, ніж початок.

При правильному виконанні з'єднання, окремі частини тіла повинні рухатися в напрямку обертання, але ні в якому разі не навпаки (наприклад, частою помилкою при виконанні з'єднання після стрибка з рук на ноги і перевороти назад є рух руками від підлоги до тулуба; такий рух рук перешкоджає обертальному руху на початку перевороту назад). Поєднуючи окремі елементи з обертанням в одну сторону, слід ці елементи «перекручувати» і, навпаки, при з'єднанні елементів з обертанням в різні боки – «недокручувати».

При правильному виконанні з'єднання опорна фаза повинна бути мінімальною за часом, а комбінація елементів повинна закінчуватися найвищим і ефектним стрибком.

2.2. Основи техніки, методика навчання та страхування при виконанні опорних стрибків

Гімнастичні стрибки є цінними фізичними вправами, що відрізняються великим впливом на весь організм. Вони розвивають і зміцнюють м'язи черевного преса, ніг, рук, спини і плечового пояса, зміцнюють сухожилля, зв'язки і суглоби; підвищують діяльність органів дихання і кровообігу, змушуючи інтенсивно працювати найбільш важливі органи нашого тіла (серце і легені), викликаючи посилене дихання і кровообіг, що сприяє поліпшенню обміну речовин.

Економне і швидке подолання будь-якої перешкоди стрибків характеризує їх цінність, як прикладних вправ.

Стрибки сприяють вихованню вольових якостей: сміливості, рішучості, холонокровності, швидкості реакції та інших.

Стрибки класифікуються за наступною схемою:

1) прості (неопорні) стрибки: підскоки, стрибки в висоту, довжину, глибину і комбіновані стрибки;

2) стрибки зі скакалкою: через довгу скакалку – пробігання, перестрибування і стрибки; з короткою скакалкою – підскоки;

3) опорні стрибки: прямі (тіло проходить над снарядом прямо вперед), бокові (тіло проходить над снарядом в сторони від упору руками), переворотом (тіло проходить над снарядом, перевертаючись через голову) і комбіновані стрибки.

СКЛАДОВІ ЧАСТИНИ СТИБКА

Стрибок складається з чотирьох частин: розбігу, поштовху ногами, польоту і приземлення.

Поштовх ногами може здійснюватися: від землі (підлоги), від дерев'яного містка і від трампліну.

Найважливішими фазами стрибка є: розбіг і поштовх ногами. Від них значною мірою і залежить результат стрибка.

Розбіг

Довжина і сила розбігу тісно пов'язані з характером стрибка, а також залежать від висоти і довжини снаряда. Чим вище і довше буде перешкода (снаряд), тим більше і енергійніше потрібен розбіг. Однак він не повинен перевищувати 15-20 метрів. У простих стрибках в висоту він може бути значно меншим.

Швидкість і сила розбігу поступово нарастають до необхідної швидкості, але розбіг завжди залишається рівним, без підсакувань. Не слід сповільнювати і розтягувати кроки перед поштовхом, бо це знижує швидкість руху і призводить до непевного і слабкого поштовху. Навпаки, останні 3-4 кроки зазвичай кілька коротшають для більш зручного виконання поштовху.

Під час розбігу в міру збільшення швидкості тіло нахиляється трохи вперед, голова прямо, а руки вільно, але енергійно виконують розмахування.

Розбіг повинен бути впевненим і точним, що залежить від правильної його розмітки, від уміння визначати його довжину і від тренування. Під час розбігу увага має бути зосереджена як на перешкоді, через яку відбувається стрибок, так і на місці поштовху, а після попереднього поштовху (попередній, поштовх – це поштовх однією ногою після останнього кроку розбігу перед насакуванням на місце поштовху (місток і ін.) – на подолання перешкоди.

Точний розбіг, завжди однакова довжина кроку і швидкість його забезпечують хороше відштовхування і успіх в стрибках.

Поштовх

Залежно від виду стрибка поштовх може виконуватися однією або двома ногами.

Відштовхування (від гімнастичного містка або без нього) є найбільш відповідальною частиною стрибка і в поєднанні з розбігом становить один спільний (цілісний) рух, який впливає на результат стрибка.

При опорних стрибках з поштовхом двома ногами поштовх слід проводити в 5-10 см від високого краю містка. Ступні ніг при поштовху ставляться паралельно, що забезпечує стійкість і краще використання сили в момент поштовху.

В момент стрибка (наскоку) на місток слід: ноги злегка згинати в гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах, тулуб нахилити вперед, руки відводити назад і потім одночасно з різким розгинанням відштовхуватися від містка і переходити в фазу польоту по тій чи іншій параболі (в залежності від напрямку поштовху ногами і нахилу тулуба), піднімаючи руки вперед-вгору або в інше положення в залежності від характеру стрибка.

При простих стрибках і бокових опорних стрибках, де поштовх проводиться однією ногою, іншою ногою робиться помах вгору, допомагаючи зльоту тіла.

В опорних стрибках поштовхом однією ногою опора руками може виконуватися: спочатку однією, потім іншою рукою (по черзі – при стрибку кутом) або тільки однією рукою з тривалою затримкою її на снаряді (при стрибку боком).

При стрибках з поштовхом о місток останній встановлюється перед снарядом зазвичай на відстані, що дорівнює одній третині висоти снаряда. Місток допомагає точніше визначити місце поштовху, зробити хороший, впевнений поштовх, а також сприяє збільшенню довжини і висоти польоту при стрибку.

Політ

Політ – це безопорна фаза стрибка, коли тіло знаходиться в повітрі: при простих стрибках – після відштовхування ногами (ногою) і до моменту приземлення; при опорних стрибках:

1. Перед опорою руками і після неї до моменту приземлення, наприклад, при стрибках з опорою на середину і дальню третину снаряда, і

2. Тільки після опори руками, наприклад, при опорі на ближню третину снаряда.

Якість виконання, тобто чіткість і краса стрибка залежать, до певної міри, від польоту після поштовху ногами і від польоту після поштовху руками.

Особливо гостро це помітно, і характерно для складних опорних стрибків з попереднім махом ногами назад, виконуваних через коня і стіл в довжину.

Правильний політ – це такий політ, при якому тіло легко і вільно проходить над снарядом в зігнутому або прогнутому положенні (в залежності від виконаного стрибка).

Правильний поштовх руками виконується всією долонею і завершується кінчиками пальців. Значення поштовху руками не менше, ніж поштовху ногами.

Своєчасний і енергійний поштовх руками забезпечує рух тіла вперед-вгору, збільшуючи загальну траєкторію польоту, а також забезпечує правильне положення тіла в останній фазі польоту і стійке приземлення. Руки після поштовху енергійно піднімаються вгору-назовні.

Приземлення

Для правильного, сталого приземлення треба в останній момент перед приземленням послати ноги трохи вперед і всю увагу зосередити на збереженні стійкості, що залежить від точного положення центра ваги. Приземлення

починається з моменту торкання мату (підлоги) ногами. Воно виконується пружним згинанням ніг в тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах, що забезпечує м'яке приземлення і допомагає зберегти рівновагу тіла.

Приземлення слід робити на вшпиньки в півприсіді, коліна нарізно, п'яти разом, руки витягнути вперед-назовні (або в сторони), тулуб вертикально, голова прямо. Після приземлення швидко стати, руки опустити вниз і залишитися на місці в положенні «струнко», потім зійти з мату вперед або в сторону.

Слід уникати глибокого присіда, так як воно буде більш важким, менш красивим і може привести до падіння на спину.

В рівній мірі не можна приземлятися на прямі ноги або п'яти. Це може викликати струс мозку або внутрішніх органів. Відхиляти тулуб назад небезпечно: може бути пошкоджений хребет через різке та сильне згинання. Виконати точно приземлення досить важко, тому при навчанні та тренуванні треба на правильне приземлення звертати особливу увагу.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРИБКІВ

Щоб навчитися правильно і легко стрибати, необхідно дотримуватися певної послідовності навчання. Починати слід з найлегших стрибків, ретельно відпрацьовуючи кожну деталь і звертаючи увагу насамперед на зміцнення і розвиток м'язово-зв'язкового апарату, колінних і гомілковостопних суглобів. Добре розвинені м'язи нижніх кінцівки забезпечать здатність високо і далеко стрибати, що дозволить легко виконувати будь-які стрибки. Розвинені м'язи і еластичні зв'язки будуть, крім того, під час приземлення придохроняти тіло від небезпеки струсу внутрішніх органів і сприяти м'якості його виконання.

Для досягнення цього повинні в першу чергу застосовуватися стрибки з групи простих (неопорних) стрибків: на місці і в русі, через мотузочку або планку. Причому при заняттях з жіночими групами необхідно висоту цих стрибків обмежувати, уникати приземлення на одну ногу і домагатися еластичного і м'якого приземлення, яке продовжить удосконалення і в процесі подальшого навчання різним стрибків.

На початку навчання простим стрибків можна дозволяти новачкам для полегшення приземлення торкатися руками об підлогу, але в міру оволодіння стійким приземленням треба вимагати виконання його без торкання підлоги.

Паралельно з простими стрибками слід для ще більшого зміцнення зв'язок і суглобів нижніх кінцівок, тренування серцево-судинної системи і органів дихання, а також для досягнення потрібної сили відштовхування, легкості і координації рухів широко застосовувати вправи в стрибках з довгої і короткої скакалками.

При розучуванні вправ зі скакалкою необхідно намагатися, тим хто займаються спочатку засвоїти сутність вправи, а потім вже удосконалюватися в техніці виконання стрибків з усіма деталями обертальних рухів скакалки. З групами початківців і слабо підготовлених вправи в стрибках зі скакалкою слід проводити так, щоб відпочинку після стрибків було більше, ніж часу їх виконання.

Приступаючи до опорних стрибків, необхідно враховувати, що для досягнення успіхів в техніці їх виконання і для отримання від стрибків найбільшого педагогічного і фізіологічного ефектів потрібне ретельне вивчення (а потім і вдосконалення) всіх складових частин стрибка (розбігу, поштовху, польоту і приземлення). Недоліки у відпрацюванні будь-якої частини стрибка

будуть позначатися як на якості виконання його в цілому, так і на ефекті виконавця.

При навчанні стрибкам у початківців спостерігаються надмірне напруження м'язової сили в стрибок, хоча такого вкладання сил і не потрібно. Тому викладач (тренер) повинен навчити правильному витрачання сил і виховувати у тих хто займається легкості і свободи рухів. Це створить міцну основу для хорошого виконання стрибків.

Особливу увагу слід звернути на стрибки, які служать початковою школою. При виконанні їх необхідно добре опанувати кожним рухом. Тут не можна допускати помилок, бо це позначиться при вивченні складних стрибків, що мають великий політ, при виконанні яких потрібно, відмінна координація рухів, сміливість, рішучість і велика точність.

При послідовному розучиванні стрибків і ретельному вдосконаленні якості їх виконання необхідно урізноманітнити й ускладнювати стрибки, підвищувати снаряд або відсувати місток, ставлячи перед або за снарядом перешкоду (мотузочку і ін.); ставлячи на снаряд набивного м'яча, повстяну подушку і т. д.; стрибати через снаряд як в ширину, так і в довжину; стрибати, відштовхуючись руками ширше, вужче, однією рукою, а також однією ногою і т. д. Така різноманітність, по-перше, підвищить інтерес до стрибків і, по-друге, навчить володіти своїм тілом.

З усіх наявних снарядів для опорних стрибків козел і кінь в ширину є найбільш придатними для розучування стрибків з початківцями. Вони є підготовчими для переходу на такі снаряди, як кінь і плінт в довжину.

При розучуванні стрибків слід звертати увагу на висоту снаряда. Вона встановлюється в залежності від підготовленості тих хто займається. Чим слабкіше група,

тим менша повинна бути висота снаряда.

Похилу дошку і трамплін в заняттях слід застосовувати лише в тому випадку, якщо група досить підготовлена, це коли ті хто займаються в достатній мірі засвоїли стрибки з містка через козла, і коня в ширину.

Трамплін може застосовуватися для всіх стрибкових снарядів. При стрибках з трампліну слід звертати увагу на те, щоб при поштовху максимально використовувати силу віддачі самого трампліну. Це досягається хорошим високим наскоком на нього. При наскоку на трамплін можна робити поспішне і швидке відштовхування. Слід почекати, коли трамплін під вагою тіла стрибаючого стиснеться до певної межі, а потім, використовуючи віддачу трампліну, зробити в момент ростискання його відштовхування. Розбігатися по трампліну не можна, так як це позбавляє стрибаючого можливості використовувати силу ростискання трампліну і силу поштовху ногами.

Спочатку треба виконувати стрибки на трамплін з невеликим розбігом, поступово збільшуючи його і підсилюючи поштовх ногами.

Коли з'явиться впевненість у поштовху і стрибучий навчиться добре відштовхуватися і правильно тримати тіло в польоті, можна за трампліном натягнути мотузку, через яку і перестрибувати, поступово підвищуючи її. Це змусить ще більше використовувати силу поштовху ногами і віддачу трампліну і привчить робити поштовх не в довжину, а вгору. При стрибках з трампліну висоту снаряда можна підвищувати через великі інтервали, ніж при стрибках з простого містка.

Застосовуючи опорні стрибки в жіночих групах, необхідно враховувати, що жінкам відштовхуватися руками важче, ніж чоловікам, через менший розвиток плечового пояса і рук. Тому висота снарядів для стрибків жінок повинна бути меншою.

З огляду на велику висоту стрибків з трампліну, необхідно встановлювати снаряд і трамплін так, щоб вони під час стрибка не могли зсуватися з місця.

Для попередження будь-яких пошкоджень при стрибках і забезпечення м'якості приземлення треба мати біля снаряда мати і добре страхувати кожного стрибаючого.

При навчанні стрибків слід користуватися підготовчими і підводять вправами відповідно до вказівок, даними в методиці навчання і тренування в гімнастиці.

2.2.1. Стрибки прямі (ноги нарізно, ноги нарізно назад, зігнув ноги кутом у перед, зігнувшись, зігнув ноги назад).

ОСНОВНІ ВПРАВИ В СТРИБКАХ

Прості (не опорні) стрибки

До простих (неопорної) стрибків ставляться:

- 1) підскоки;
- 2) стрибки у висоту з місця і з розбігу;
- 3) стрибки в довжину з місця та з розбігу;
- 4) стрибки в глибину;

5) комбіновані стрибки: стрибки на перешкоди, з перешкод і через них; стрибки далеко-високі; стрибки в «вікно»; стрибки з похилою дошки; стрибки з трампліну.

Всі прості стрибки можна розділити на дві підгрупи: стрибки на місці і з місця. Початковими стрибками будуть стрибки на місці. Їх можна виконувати як на двох, так і на одній нозі, з різними поворотами і рухами руками.

Підскоки

1. Підскоки і подвійні підскіки на місці на двох нотах: в основній стійці, з зімкнутими вшпіньками, в стійці ноги нарізно, в стійці ноги нарізно і ноги разом, в стійці ноги нарізно і ноги скрестно. З поворотами наліво, направо, кругом.

2. Підскоки на одній нозі на місці, то ж, подвійні.
3. Підскоки на місці з виставленням ноги вперед, назад і в сторону.
4. Підскоки на двох ногах з рухом вперед, назад і в сторону.
5. Те ж, на одній нозі.
6. Підскоки на одній нозі на місці і з місця, інша нога захоплює рукою ззаду.

Всі підскіки на двох і на одній нозі можна ускладнювати і урізноманітнити ударами долонь, різними вихідними положеннями рук і ніг, рухами руками і ногами, різними поворотами. Їх можна виконувати зі скакалкою.

7. Підскоки, взявшись за руки по два, по три людини, шеренгами і в колі, на двох і на одній нозі. Те ж, з рухом вперед, назад і в сторони, в колоні, поклавши руки один одному на пояс, на плечі; те ж, з поворотами, з рухами руками і ногами.

8. Підскоки з розведенням ніг при польоті.
9. Підскоки на місці вище, намагаючись дістати головою або рукою підвішений предмет.
10. Підскоки з підтягуванням ніг до грудей.

СТРИБКИ У ВИСОТУ

Стрибки з місця

1. Поштовхом двома ногами, стрибок зігнувши ноги через мотузочку або планку (стоячи обличчям до неї); можна виконувати без містка і з містка.

Встати на відстані кроку від мотузочки або планки, підняти руки вперед, встати навшпиньки, потім опустити руки вниз-назад з одночасним напівприсіданням і нахилом тулуба вперед, опускаючись на всю ступню. Після цього різким розгинанням ніг і помахом рук вперед-догори відштовхнутися вшпиньками і, перелетівши через мотузочку або планку з зігнутими ногами, напівприсісти

руки вперед в сторони.

2. Те ж, стоячи боком, стрибок переступаючи.

3. Стрибок поштовхом однією ногою.

4. Стрибки ноги нарізно, з поворотами і різними рухами руками, з приземленням на одну і обидві ноги.

5. Стрибки поштовхом двома ногами з місця на різні невисокі перешкоди, як-то: колода, гімнастичну лаву і т. д. Соскоков вперед, назад, в сторону.

6. Вкоки і соскоки боком.

Стрибки з розбігу

1. З прямого розбігу стрибок зігнувши ноги, поштовхом однією ногою.

Після поштовху однією ногою змахнути руками вперед-догори з одночасним підтягуванням ніг до грудей. Перелетівши через планку або мотузочку, випрямити ногу і прогнутися, йдучи так до приземлення. Напівприсісти м'яко.

2. Те ж, поштовхом двома ногами.

3. З розбігу стрибок з прямими ногами.

Для виконання цього стрибка місток ставиться від планки на відстані витягнутої вперед ноги. У момент поштовху однією ногою інша (махова) нога піднімається вперед і догори, до неї приєднується пряма толчкова нога. Після цього тіло прогинається над планкою (до приземлення).

4. Те ж, проходячи над мотузкою або планкою ноги нарізно.

Всі ці стрибки ускладнюються: підніманням висоти перешкоди, поворотами на 90, 180, 270, 360°, різними рухами руками: ударами, ловом різних предметів в польоті, тримаючи в руках предмети. Стрибки ускладнюються також в залежності від того, однією або двома ногами проводиться відштовхування, на одну або обидві ноги

відбувається приземлення (приземлення на одну ногу виконувати тільки при стрибках невеликої висоти).

СТРИБКИ В ДОВЖИНУ

Стрибки з місця

Стрибки в довжину з місця поштовхом двома і однією ногою: вперед, в сторону, назад. Ускладнюючи ударами вгору, попереду, з поворотами праворуч, ліворуч, кругом. Виконується так само, як стрибок у висоту з місця, але тут поштовх спрямований вперед-догори під кутом 45°.

Стрибки з розбігу

Стрибки в довжину з розбігу поштовхом двома і однією ногою; те ж, ускладнюючи їх рухом руками, обтяженням: тримаючи в руках м'яч, гімнастичну палицю, гантелі.

Стрибки в глибину

1. Стрибки з невисоких снарядів (колоди, сходів, спеціального майданчика, підвішеною на гімнастичній стінці) з положення сидячи: вперед, відштовхуючись о передній край снаряда.

2. Стрибки в глибину з положення присідаючи: вперед, у сторону, тому.

3. Те ж, зі стійки: вперед, в сторону, назад. Поштовхом двома і однією ногою з махом іншої вперед.

4. Стрибки в глибину з вису на сходах (обличчям і спиною вперед).

5. Те ж, на гімнастичній стінці, тримаючись за рейки або за краю майданчика (без поворотів і з ними).

Новачкам не варто відразу давати ці стрибки, треба спочатку зміцнити м'язи черевного преса і ніг.

При заняттях з новачками, школярами та жіночими групами починати стрибки з невеликої висоти – 60-80 см. комбіновані стрибки.

СТРИБКИ НА ПЕРЕШКОДИ, З ПЕРЕШКОДОЮ І ЧЕРЕЗ НИХ

1. Стрибки з місця вперед, поштовхом двома ногами через гімнастичну лаву.

2. Стрибки з місця вправо, вліво і назад, поштовхом двома ногами через невисокі перешкоди.

3. Те ж, з поворотами в польоті.

4. Стрибки на колоду, коня та ін. І соскоки з поворотами на 90°, 180° і т. д. Поштовхом двома і однією ногою з місця, розбігу і наступаючи.

Стрибки виконуються з прямого розбігу поштовхом однією ногою.

Переходити через планку можна зігнувши ноги або з прямими ногами.

Ці стрибки є хорошими вправами для підготовки до стрибків в довжину і для вдосконалення польоту. Початкова висота планки 60-100 см. Ускладнюються стрибки видаленням містка і стійок від місця приземлення, поворотами, діставання предметів над головою, ловом і киданням м'яча.

Стрибки у «вікно»

Існують кілька способів стрибка у «вікно»:

а) після поштовху однією ногою проходять в «вікно» одночасно голова і ноги;

б) після поштовху ногою проходять в «вікно» спочатку ноги, а потім тулуб, злегка відкинути назад;

в) після поштовху обома ногами йдуть вперед голова і руки, тіло прогинається. Закінчується політ або з опорою на плечі попереду стоїть партнер або шкереберть вперед.

Стрибки ускладнюються зменшенням «вікна», звужуючи стійки або наближаючи мотузки одна до іншої, або те й інше разом.

Стрибки з похилій дошки

Стрибок проводиться з похилій поверхні дошки, ухиляючись по ній. При проведенні стрибків слід звертати увагу на розбіг по дошці і на точне настрибування ногами на місце поштовху у високу її частину. Стежити за тим, щоб стрибучий не відштовхувався на самому краю дошки, що може привести до зісковзування ніг і падінню. Крім того, це не дозволить використовувати пружність дошки.

Залежно від підготовленості групи один край дошки встановлюється на висоту від 50-60 см. до 1,5-2 м.

Стрибки на великій висоті надавати тільки добре підготовленим. Стрибки з дошки виконуються поштовхом однією і двома ногами в висоту, в глибину, в довжину і далеко-високі.

Стрибки з трампліну

Стрибки з трампліну слід застосовувати тільки з підготовленими групами, які володіють основними стрибками з простого містка через козла, коня. При стрибках з трампліну слід максимально використовувати не тільки силу поштовху ногами, а й силу віддачі самого трампліну. На трамплін треба настрибують з деякої висоти, щоб отримати більшу силу поштовху.

Виконуються наступні стрибки: стрибок зігнувши ноги, стрибок прогнувшись, стрибок ноги нарізно, зігнувши ноги назад, зігнувшись; стрибок, зігнувши одну ногу вперед, іншу відвівши назад; стрибок, розвівши ноги – одну вперед, іншу назад; стрибок зігнувшись ноги нарізно, сальто вперед.

Стрибки зі скакалкою (підскоки)

Стрибки (підскоки) зі скакалкою широко застосовуються в тренуванні не тільки в гімнастиці, а й в інших видах спорту, особливо в боксі. Велику

популярність і широке застосування мають вправи зі скакалкою на заняттях з дитячими та жіночими групами, де вони служать не тільки вправами для повсякденних занять, а й цікавим матеріалом для гімнастичних виступів.

Приступаючи до навчання вправам зі скакалками, необхідно застосовувати стрибки і без скакалки.

При складанні вправ слід чергувати легкі поєднання з більш важкими і навпаки, щоб був певний відпочинок між важкими поєднаннями. Вправи повинні складатися на 16, 32, 64 і т. д. рахунків, щоб вони закінчувалися одночасно з музичною фразою. Нижче наводяться приблизні вправами з довгої і короткої скакалками.

Стрибки через довгу скакалку

Стрибки через довгу скакалку частіше застосовуються серед дітей. Це улюблене їхнє заняття у вільний час. Вправи зі скакалкою привчають дітей до точності, до швидкості, вимагають своєчасних дій і рішень, узгодження своїх рухів зі швидкістю і напрямком рухів скакалки. Кружляння скакалки проводиться двома учасниками або одним, тоді інший кінець прив'язується (закріплюється) до стовпа, стійці, стіні і т. д.

Для проведення вправ зі скакалкою має бути достатньо місця для учасників (для їх побудови, пробегання і отбегання від скакалки).

Вправи з довгою скакалкою діляться на: пробігання, перестрибування і стрибки.

Пробіжка

Скакалку кружляти треба так, щоб з верхнього крайнього положення вона рухалася вниз на того хто пробігає. Пробігати її потрібно в той момент, коли скакалка пройшла на рівні голови і продовжує рух донизу (до землі, підлогі). Кружляти скакалку рівномірно, майже

торкаючись нею землі (підлоги). У разі торкання пробігаючої скакалки необхідно її тут же відпустити, щоб не викликати падіння того хто пробігає. Наступному хто пробігає стояти приблизно в один-два кроки від крайньої точки кола (ближній до нього).

1. Пробігти під кружашейся скакалкою, не зачіпаючи її, після двох-трьох кружляння за бажанням тих хто займається.

2. Пробігти за завданням викладача після двох-трьох і більше кружляння скакалкою.

3. Пробігання після кожного кружляння скакалкою.

4. Пробігти один за іншим після певного обумовленого числа кружляння.

5. Пробігти по раптовому сигналу викладача.

6. Пробігти в косому напрямку.

7. Пробігти по два окремо і тримаючись за руки.

8. Пробігти по декілька осіб відразу (3-5 осіб).

9. Пробігти з різним вихідним положенням рук, а також з різними рухами руками.

10. Пробігти боком, спиною до скакалки.

11. Пробігти з поворотом на 90, 180, 360°.

12. Пробігти по два-три особи з різними ускладненнями і зчепленнями.

13. Пробігти напівприсиді або на четвереньках.

14. Пробігти з м'ячем, кинути вгору і зловити, або вдарити об підлогу і зловити.

15. Пробігаючи, зловити м'яч, кинутий іншим.

16. Пробігти кілька скакалок, що стоять одна за одною.

Перестрибування

Кружляти скакалку треба так, щоб з верхнього крайнього положення вона рухалася вниз від пробігаючого.

Спочатку необхідно навчити тих хто займається

перестрибувати через нерухому і хитку скакалку на висоті 5-10 см. від підлоги.

А. Перестрибування через нерухому скакалку:

1. Перестрибування з місця.
2. Переступання з руху кроком і бігом.
3. Стрибок з однієї ноги на іншу з місця, кроком і бігом.
4. Стрибок на двох ногах боком, вперед і назад. Те ж, на одній нозі.
5. Стрибки ті ж з поворотами, рухами руками, ударами долонь.
6. Стрибки по одному і по два з різними ускладненнями.

7. Стрибок через скакалку в темпі вперед і назад.

8. Те ж, боком.

9. Стрибки напівприсіди і в присіді.

10. Стрибки з проміжними стрибками.

Б. Перестрибування через хитку скакалку:

1. Перестрибування – вперед, в сторону, назад з кроку або з розбігу.
2. Перестрибування по одному і по два, взявшись за руки.
3. Перестрибування з поворотами.

В. Перестрибування через кружляють скакалку:

1. Вбігти, перестрибнути через скакалку і вибігти.
2. Вбігти боком, перестрибнути і вибігти.
3. Вбігти удвох в потилицю один одному і перестрибнути.
4. Вбігти удвох обличчям один до одного з протилежних сторін, перестрибнути і вибігти.
5. Перестрибування з поворотами на 180, 360°.
6. Вбігти, перестрибнути, повернутися кругом і зараз же вибігти назад (без стрибка).
7. Вбігти з м'ячем, стрибнути і кинути м'яч

партнеру і вибігти.

8. Вбігти, перестрибнути і кинути м'яч у ціль.

9. Вбігає один за іншим і після одного стрибка вибігати.

10. Перестрибування через дві кружляючі скакалки.

Стрибки

1. Вбігти і стрибати на обох нотах, стоячи обличчям до скакалці, боком і спиною, з проміжними і без проміжних стрибків, з різними ускладненнями, поворотами і рухами руками.

2. Стрибки на одній нозі, те ж, з поворотами.

3. Стрибки удвох, утрьох, стоячи один одному в потилицю або обличчям, спиною до скакалці.

4. Стрибки по одному, по два напівприсіди, в присіді.

5. Стрибки з киданням і ловлею м'яча.

6. Стрибки на певну кількість разів.

7. Один стрибає, інший пробігає.

8. Після кожного стрибка вбігає другий, третій і так само по одному тікають, і, коли залишиться один, знову вбігають наступні і т. д.

9. Після вбігання біг на місці з високим підніманням колін.

10. Стрибки, згинаючи ноги в колінах, не піднімаючи стегон.

11. Стрибки ноги разом і ноги нарізно. Стрибки схрестивши ноги.

12. Три стрибка ноги разом і на три рахунки прийняти глибокий присід (скакалка крутиться над головою), потім треба встати і продовжувати стрибки (скакалка крутиться зазвичай).

Стрибки (підскоки) з короткою скакалкою

Щоб було зручно стрибати, скакалка повинна бути по зростанню. Для перевірки цього необхідно: взяти скакалку за кінці і встати на середину її однією ногою, руки зігнути в ліктьових суглобах так, щоб кисті були звернені великими пальцями до плечей, лікті ближче до тіла. Якщо скакалка в струмом положенні буде натягнута, то вона буде придатною для виконання стрибків. Початкове положення зі скакалкою: передпліччя зігнутих в ліктьових суглобах рук кілька відведені вперед-в сторони, кисті пальцями догори, скакалка спереду або ззаду.

Початкове обертальний рух скакалки для набору швидкості виконується всією рукою від плеча і до кисті, а після одного двох обертань переходить тільки за рахунок колового обертання в кистьовому суглобі. Під час стрибків скакалка повинна бути натягнутою і проходити над самою підлогою, не торкаючись його. Закінчувати стрибки треба завжди легким напівприсідом.

Після закінчення вправ зі скакалкою її слід скласти вчетверо і зав'язати вузлом. При пересуванні тримати складеної в лівій руці.

Обертання скакалки може бути в різних напрямках: з вихідного положення скакалка ззаду – обертання вперед; з вихідного положення скакалка спереду – обертання назад; з вихідного положення скакалка зліва (ліва рука за спиною, права попереду) – обертання вправо; з вихідного положення скакалка справа – обертання вліво. При виконанні поворотів, коли треба змінити напрямок руху скакалки, проводиться обертання скакалки збоку.

Всі стрибки зі скакалкою можна виконувати як на місці, так і в русі (на ходу і в бігу), без поворотів і з ними. Рухи можуть бути вперед, назад, в сторони, по діагоналі і т. д.

Вивчення стрибків зі скакалкою слід починати

з обертання її вперед, так як це дозволяє стрибати бачити рух скакалки і визначити точно момент поштовху ногами для стрибка над нею. Високо стрибати через скакалку не слід, це буде швидко стомлювати і приводити до ношадливим рухам. Треба розрахувати стрибок так, щоб він виконувався трохи вище кружашейся над самою підлогою скакалки. Ноги під час стрибка повинні бути прямі, вшпиньки відтягнуті, тулуб прямий.

На початку стрибки треба виконувати повільно і в міру засвоєння їх, темп прискорювати.

1. Скакалка ззаду. Махнути скакалкою вперед і переступити через неї повільно, потім швидше.

2. Підскоки на обох нотах.

3. Те ж, без проміжних стрибків.

4. Підскоки ноги нарізно з проміжними підскоками і без них.

5. Те ж, одна нога попереду, інша позаду.

6. Підскоки зі схрещеними ногами.

7. Підскоки на одній нозі, інша попереду, ззаду або збоку.

8. Підскоки з ноги на ногу попеременно, спочатку скакалка проходить під ногою, що знаходиться попереду, яка після проходження опускається на підлогу, слідом за цим піднімається махом назад ззаду стоїть нога і скакалка проходить під нею.

9. Те ж, але змінюючи на кожен стрибок ногу (спочатку ліва попереду, наступний стрибок права попереду).

10. Рух вперед зі скакалкою, переступаючи через неї.

11. Біг зі скакалкою.

12. Підскоки на двох ногах з рухом в сторони, вперед, назад, по діагоналі, по колу.

13. Підскоки на одній або двох ногах з поворотом.

14. Підскоки з кружляння скакалки в бічному напрямку, направо або наліво, при виконанні стрибків одна рука знаходиться ззаду, інша – попереду.

15. Підскоки на одній нозі з рухом вперед, в сторони і назад.

16. Підскоки в бігу на місці, з високим підніманням колін.

17. Підскоки в напівприсіді і присіді. При виконанні їх скакалка відповідно коротшає.

18. «Кісточки» в присіді на одній і на двох ногах. Скакалка складається вдвічі і однією рукою крутиться під ногами.

19. Підскоки з петлею з прямими ногами і в присіді.

20. Підскоки з розведенням ніг в повітрі в сторони.

21. Підскоки помахом ноги в сторону.

22. На один стрибок подвійне кружляння скакалки.

23. Підскоки удвох обличчям один до одного, одна кружляє скакалку, інша тримає свою партнерку за талію.

24. Підскоки удвох з почерговим виходом з-під скакалки і входом під неї.

25. Підскоки удвох, стоячи в потилицю.

26. Підскоки удвох з передачею скакалки один одному під час стрибків.

27. Підскоки удвох, стоячи боком один до одного, кружляння скакалки зовнішніми руками, внутрішніми триматися за руки або тримати один одного за талію.

28. Підскоки удвох з поворотами одного партнера під час стрибків.

29. Підскоки втрюх боком, скакалку кружляють тільки зовнішні.

30. Підскоки втрюх, стоячи в потилицю, скакалку кружляє середній.

31. Підскоки вдвох чи втрюх з просуванням вперед і назад з різними рухами ногами.

Всі вправи зі скакалкою необхідно вивчати з кружляння її вперед і назад.

ОПОРНІ СТРИБКИ ПРЯМІ СТРИБКИ

Стрибки ноги нарізно

а) Стрибок через козла в ширину. Виконуючи цей стрибок, треба після поштовху ногами про місток і руками про снаряд розвести ноги і перелетіти через козла в стійку на підлозі. Звернути увагу на те, щоб поштовх ногами і поштовх руками виконувалися майже одночасно. Сила поштовху повинна бути спрямована вперед-вгору. У момент поштовху руками ноги, трохи до цього зігнуті в тазостегнових суглобах, розгинаються і широко розводяться в сторони, тулуб випрямляється і проходить вперед. Руки після поштовху різко піднімаються вгору-назовні, долонями всередину. Це положення прогнутися необхідно зафіксувати в польоті до моменту приземлення.

Основними вимогами до виконання стрибка ноги нарізно є: впевнений політ і випрямлення тіла з одночасним рухом ногами назад після поштовху руками. Коли стрибок буде розучений, його слід ускладнювати підвищенням снаряда і відсуванням містка, а в подальшому розучувати з попереднім махом назад.

Страховка: стояти біля місця приземлення, при необхідності підтримати під груди або за руку вище ліктя.

Підготовчі вправи:

1. Стрибки на місці, з розведенням ног нарізно (в сторони). Руки при стрибку підняти вгору-назовні.

2. Стрибки з розбігу поштовхом двома ногами і розведенням їх.

3. З упору лежачи поштовхом вшпіньками ніг розвести їх ширше і звести разом.

4. З упору лежачи поштовхом вшпіньками перейти в упор зігнувшись ноги нарізно, поставивши їх прямими на

лінію рук, а потім назад в упор лежачи.

б) Стрибок через коня в ширину з ручками. Цей стрибок важче попереднього, так як ноги повинні пройти над снарядом, для чого необхідно особливо широко розводити ноги і піднімати таз.

Стрибок можна виконувати через коня в ширину без ручок, де він важче.

в) Стрибок через коня в довжину. Стрибки через снаряд, поставлений в довжину, вивчаються з косоного розбігу (по відношенню до снаряду), ставлячи місток спочатку біля дальньої третини снаряда і стрибаючи тільки через неї. Поступово місток відсувати до середини, потім ставити біля переднього кінця снаряда збоку, і, нарешті, для стрибка з прямим розгоном.

Як цей стрибок, так і інші треба вивчати цілісно, підготовчі вправи (висідом з розбігу і ін.) Застосовувати, як правило, не слід, так як вони можуть загальмувати процес навчання.

Необхідно також враховувати, що всі стрибки в довжину вимагають хорошого, невимушеного розбігу і поштовху, без якої б то не було затримки перед снарядом. Тільки тоді можна використовувати з максимальною користю інерцію і силу поштовху для подолання перешкоди, коли розбіг і поштовх зливаються в один цілісний рух.

Стрибок може виконуватися поштовхом руками о середину і о ближню третину снаряда (що більш важко).

г) Стрибок через кути плінту. Перш ніж почати стрибки через стіл, необхідно при заняттях зі студентами, жіночими групами і новачками-чоловіками застосовувати підводячі вправи до стрибка у вигляді наскоків на снаряд. Переходячи до стрибків через кути столу, слід після прямого розбігу відштовхнутися від містка ногами в напрямку на правий або лівий дальній кут стола і,

піднімаючи таз і розводячи ноги в сторони, відштовхнутися руками і, випрямляючи, приземлитися.

д) Стрибок через плінт в ширину і в довжину. У момент опори руками тіло згинається в тазостегнових суглобах, таз піднімається, але зараз же після поштовху руками ривком верхній частині тулуба і прогином в попереку тіло випрямляється і йде так до приземлення.

Поштовх руками при стрибках на столі повинен виконуватися ближче до дальнього краю стола, що буде сприяти кращій якості виконання стрибка.

Стрибки ноги нарізно назад

а) Стрибок через козла в ширину. Зараз же після поштовху руками об снаряд слід повернутися кругом наліво або направо з одночасним розведенням ніг в сторони (кожної в протилежну їй сторону). Руки, відштовхнувшись від снаряда і не затримуючись, піднімаються вгору-назовні, тулуб випрямляється і прогинається.

Страхування: стояти біля місця приземлення і при необхідності підтримати під спину.

б) Стрибок через коня в довжину. Відрізняється від описаного великим польотом вперед на дальню третину снаряда і тим, що поворот виконується в момент почергового поштовху руками.

Стрибок зігнувши ноги

а) Стрибок через коня в ширину з ручками. Відштовхнувшись ногами об місток і руками об ручки коня, підняти таз з одночасним згинанням в тазостегнових і колінних суглобах (до грудей). Тулуб трохи нахилити вперед і в такому положенні пройти над снарядом. Руки на снаряді не повинні затримуватися, а енергійно підніматися вгору-назовні. У найвищій точці польоту тіло прогинається і так йде до приземлення. При великій затримці рук на

снаряді можна вдаритися потилицею об снаряд і впасти, про що треба застерігати тих хто виконує вправи.

Страховка: стояти біля місця приземлення, при необхідності тримати за руку біля плеча.

б) Стрибок через козла в ширину. При розучуванні основну увагу необхідно звернути на виконання хорошого розбігу і сильного поштовху ногами і особливо руками, щоб стрибок був вільним і високим.

Стрибок буде виконаний правильно і красиво, якщо прогинання відбудеться в найвищій точці польоту і збережеться до приземлення. Цей стрибок виконується також на коні, плінті.

Страховання: стояти біля місця приземлення трохи збоку, при необхідності тримати однією рукою за лікоть, іншою вище ліктя за плече.

в) Стрибок через коня в довжину. Основною умовою правильного виконання стрибка є хороший, вільний наскок і політ. Після поштовху ногами об місток пряме тіло спрямовується вперед і в момент опускання рук на дальню третину коня ноги згинаються (до грудей). Після поштовху руками ноги і тіло випрямляються, а руки піднімаються вгору-назовні. Це положення зберігається до приземлення.

Необхідно звернути увагу початківців на те, щоб вони після поштовху ногами не поспішали згинати їх.

г) Стрибок через плінт в ширину і довжину. Виконується як на коні. Опора руками може бути також на середину і ближню третину столу (що більш важко).

д) Стрибок кутом вперед. Легше виконувати на коні в ширину з ручками, так як висота ручок дозволяє легше проходити кутом через снаряд.

е) Стрибок кутом (вперед на відміну від всіх стрибків з прямим розгоном виконується поштовхом однієї ноги. Місток ставиться на відстані витягнутої ноги (від

снаряда). Відштовхнувшись однією ногою від містка, інша помахом вперед-догори проноситься прямій між ручок, до неї приєднується нога, яка виконувала поштовх. Слідом за цим робиться поштовх руками і тіло, прогинаючись, йде на приземлення.

Звернути увагу на те, щоб ноги проходили над снарядом прямими.

Стрибки зігнувшись

а) Стрибок через коня, плінт і козла в ширину. Цей стрибок розучується найкраще на коні з ручками, так як висота ручок і зручний хват забезпечують найбільш успішне його виконання. Стрибок зігнувшись є складним по координації вправою, тому до розучування його слід перейти з певною підготовкою в інших більш легких стрибках.

Після поштовху ногами об місток слідує помах тіла назад догори прогнувшись, потім тіло згинається в тазостегнових суглобах настільки, щоб прямі ноги змогли вільно пройти над снарядом. Після чого слідує сильний поштовх руками і різким ривком назад швидке випрямлення і прогинання тулуба, а потім і приземлення.

Страхування: стояти біля місця приземлення (трохи збоку), при необхідності тримати за руку вище ліктя обома руками або однією рукою за руку, а інший – під груди.

Підготовчі вправи: нахили тулуба вперед-вниз із захопленням за гомілковостопні суглоби, торкаючись чолом колін. З упору лежачи поштовхом вшпіньками ніг перейти в упор зігнувшись і назад в упор лежачи. При виконанні вправ ноги не згинати.

б) Стрибок через коня і плінт в довжину. При вивченні цього стрибка звертається особлива увага на хороший поштовх ногами і вільний політ з опорою руками об дальню третину снаряда.

Стрибки зігнувши ноги назад

а) Стрибок через козла, коня в ширину. Після поштовху ногами необхідний сильний і різкий поштовх руками догори, після чого тіло прогинається, ноги, згинаючись в колінних суглобах, відводяться назад під кутом 80-100°. Тулуб нахилений вперед, руки після поштовху енергійно піднімаються вгору-назовні і це положення зберігається до приземлення. У момент польоту коліна, вшпінки і п'яти повинні бути разом.

Існує і другий спосіб виконання, при якому ноги під час наскоку згинаються в тазостегнових і колінних суглобах і коліна йдуть трохи наперед, потім в момент поштовху руками ноги, зігнуті в колінах, відводяться назад і тіло прогинається. Правильним виконання буде тоді, коли тіло пройде над снарядом з закінченням прогином.

Страхування: стояти біля місця приземлення (трохи збоку), при необхідності тримати за руку вище ліктя або під груди.

б) Стрибок через коня в довжину і плінт і ширину і довжину. Цей стрибок в основному виконується так само, як і попередній, але є дуже важким, що вимагає дуже хорошої підготовки стрибаючого.

2.2.2. Бокові стрибки (боком, кутом, кутом назад, прогнувшись). Стрибки переворотом, комбіновані стрибки.

БОКОВІ СТИБКИ

Стрибки боком

а) Стрибки через коня в ширину з ручками. У момент поштовху ногами взятися за ручки коня і енергійно підняти тіло з зімкнутими ногами і зігнутим в тазостегнових суглобах тілом високо вгору і в бік напрямку стрибка. Після цього, випрямляючи тулуб і прогинаючись, відштовхнутися рукою, в бік якої

виконується стрибок, і підняти її в сторону, вагу тіла передати на іншу пряму руку, а потім, опустивши цю руку, приземлитися, стаючи спиною до снаряда.

Для розучування вільного польоту над снарядом, треба на нього збоку ставити якийсь предмет – набивний м'яч, повстяну подушку або що-небудь подібне, але не тверде.

Стрибок боком можна виконувати через козла, коня в ширину, а також через плінт і коня в довжину.

Страхування: стояти збоку у самого снаряда на стороні приземлення. При стрибку боком вправо підтримувати (якщо необхідно) лівою рукою за плече, правою підштовхнути під стегно; при стрибку боком вліво – навпаки.

Підготовчі вправи: з упору лежачи на підлозі перемахи двома вправо і вліво в упор боком.

б) Стрибок через плінт в ширину і в довжину. При наскоку руки ставляться не на одній лінії, як при стрибку через коня в ширину, а трохи навскіс, ближня рука, в бік якої виконується стрибок, ставиться трохи ближче до переднього краю снаряда, а опорна рука, навпаки, ближче до дальнього краю, щоб легше передати вагу тіла на опорну руку і полегшити стрибок. На відміну від стрибка через коня в ширину тут він виконується з попереднім махом назад.

Цей стрибок виконується на столі особливо добре, так як більша його довжина дозволяє збільшити політ.

Страхування: стояти збоку на стороні приземлення, з протилежного боку руху ніг стрибає. Однією рукою при необхідності тримати за руку вище ліктя, іншою під спину.

в) Стрибок через коня в довжину. Місток збоку. При стрибку боком вправо одночасно з поштовхом правою ногою (ближній до снаряду) і опорою правою рукою на снаряд, ліва нога (помахом вгору йде через снаряд з

одночасним поворотом направо. Права нога, відштовхнувшись від містка, приєднується до лівої над снарядом. У цей момент тіло прогинається і проходить правим боком над снарядом. Стрибок виконується так само і вліво.

Стрибки кутом

а) Стрибок через козла, коня в ширину. Після поштовху ногами про місток і опори руками об снаряд стрибучий повертається на 90° вліво або вправо, в залежності від того, в який бік виконується стрибок, і пролітає над ним як би в положенні сидячи, але з витягнутими ногами. При проходженні вперед правим боком стрибок буде називатися кутом вправо, а лівим боком-кутом вліво.

Поворот починається з руху ніг і послідовно переходить на тулуб. Поворот відбувається разом і закінчується повністю над снарядом, де тулуб має бути вертикально, а ноги під прямим кутом до нього. При стрибку кутом вправо вагу тіла при повороті наліво переноситься на праву руку, ліва рука відштовхується від снаряда і на незначний час відпускає його, щоб дати можливість пройти ногам над снарядом, після чого знову опускається на снаряд. Слідом за цим права рука відштовхується від снаряда в напрямку стрибка і кілька вперед, тяжкість тіла переноситься на ліву руку, а потім починається приземлення, права рука йде вперед або в сторону. При незначній висоті снаряда ліва рука також відпускає його.

Основне в даному стрибку – пройти над снарядом кутом. Це в значній мірі залежить від стану таза над снарядом: якщо таз підняти високо, то, природно, ноги не будуть паралельні снаряду. Тому при розучуванні стрибка слід нагадувати про необхідність тримати таз нижче,

ближче до снаряду.

Страхування: Стояти з боку, протилежного руху ніг стрибаючого. Однією рукою тримати його за руку вище ліктя, іншою – під спину.

б) Стрибок через плінт в ширину. Підводячою вправо до цього стрибка рекомендується вскувати кутом вправо і вліво в сивий поперек на стіл.

Стрибок виконується з невеликим попередніми махом назад. Руки при опорі ставляться не на одній лінії. Якщо стрибок (виконується вправо, то права рука спирається ближче до дальнього краю, а ліва трохи осторонь і ззаду. Ліва рука двічі спирається на снаряд, як і при стрибку через коня. Основна увага при стрибку потрібно звернути на те, щоб, проходячи над снарядом, таз був ближче до столу.

в) Стрибок через коня в довжину. Місток збоку. Стрибок кутом вправо виконується поштовхом лівою ногою (далекої від снаряда) з одночасною опорою правою рукою на тіло коня або плінт.

Права нога помахом вгору вправо йде на снаряд, ліва нога, відштовхнувшись від містка, приєднується до правої, і над снарядом проходять обидві ноги разом. Вага тіла знаходиться на правій руці, але як тільки тіло закінчує перехід над снарядом, ліва рука спирається на снаряд, а права рука відпускає його. Опора на лівій руці залишається до кінця стрибка. Стрибок виконується так само і вліво і може виконуватися з поворотами на 90 і 180°.

Страхування: стояти збоку коня на стороні приземлення, обличчям до снаряду, при необхідності тримати правою рукою за руку вище ліктя, а лівою – під спину.

Стрибок кутом назад

При виконанні його вліво-назад через коня в ширину з ручками в момент поштовху ногами права рука береться за ліву ручку зворотним хватом, а ліва спирається на тіло снаряда. Відштовхнувшись від містка ногами і лівою рукою від коня, перенести вагу тіла на праву руку і повернутися наліво на 270° навколо правої руки, чому має сприяти і енергійний помах назад (в сторону) лівою рукою. При переході через снаряд тіло знаходиться в положенні кута. Приземлення виконується правим боком до снаряду.

Страхування: стояти збоку біля місця приземлення збоку, протилежного руху ніг стрибає, однією рукою тримати за праву руку вище ліктя, іншою – під спину.

Стрибки прогнувшись

а) Стрибок через коня, козла в ширину. Після поштовху ногами і опори прямими руками на ручки коня слід помах назад-догори всього тіла, прогнутися в грудній і поперековій частинах, з одночасним поворотом грудьми до снаряду на 90° . Ноги зімкнуті, руки прямі. Після закінчення повороту відпускається рука, в бік якої виконується стрибок, і відбувається приземлення, стаючи боком до коня.

Страхування: стояти біля снаряда з боку приземлення, однією рукою тримати вище ліктя, іншою при необхідності підтримати під стегно.

б) Стрибок через коня в довжину. Місток збоку. Після сильного відштовхування ближньої до снаряду ногою і помахом іншою ногою догори і в сторону (по руху) повернутися грудьми до снаряду і зберегти це положення до приземлення. Руки спираються по довжині снаряда на одній лінії.

в) Стрибок через стіл в ширину, коня і плінт в довжину. На цих снарядах стрибок прогнувшись

виконується в більшості з трампліну. Виконувати його можна двома способами.

Перший спосіб – коли після поштовху ногами наскок робиться в стійку на кистях на дальній край снаряда. Після цього виконується поворот наліво або направо; рука, в бік якої виконується стрибок, відпускає снаряд; тіло прогнувшись йде до приземлення. Рука, яка відпускає снаряд, піднімається в сторону.

Другий спосіб – коли після наскоку в стійку на кистях тіло в повітрі в прогнутому положенні повертається ліворуч або праворуч і упор руками робиться вже із закінченим або майже закінченим поворотом на 90°. Після цього рука, в бік якої виконується стрибок, відпускає снаряд і стрибок закінчується так само, як і при першому способі його виконання.

Другий спосіб є технічно більш важким і красивіше з виконання.

Стрибок прогнувшись також виконується через правий або лівий край плінту з поворотом на 180°.

СТРИБКИ ПЕРЕВОРОТОМ

Перекиди вперед

а) Перекид через коня в ширину з ручками. Виконувати на коні цей перекид слід після освоєння перекидів вперед на підлозі. Відштовхнувшись від містка ногами і взявшись руками за ручки, підняти високо таз, згинаючись в тазостегнових суглобах. Після цього, плавно згинаючи руки, нахилити голову вперед і, спершись потилицею (шиєю) об снаряд між руками, перевернутися через голову зігнувшись (зробити перекид). В кінці перекиду одночасно з поштовхом руками розогнутися дугою вперед-вгору і приземлитися.

Страхування: стояти збоку біля місця приземлення, однією рукою підтримувати за руку (вище ліктя), іншою –

під спину. При розучуванні страхувати удвох.

б) Перекид через плінт в ширину. Виконується так само, як на коні з ручками, але вимагає більш сильного поштовху ногами і хорошого зльоту тіла вгору. На столі перекид можна виконувати і з пружинного трампліну.

Перевороти вперед

а) Переворот вперед прогнувшись на зігнутих руках через коня в ширину з ручками, плінт в ширину. Спочатку вивчається переворот зігнувшись, який відрізняється від перекиду вперед тим, що він виконується без торкання снаряда тілом (головою, плечима).

Виконавши початок стрибка, як при перекиді вперед, слід зігнути руки (приблизно до прямого кута) і зігнутим тілом перевертатися через снаряд. Після цього треба відштовхнутися руками і, розгинаючись дугою, приземлитися (буде переворот зігнувшись) або ж, вийшовши в вертикальне положення над снарядом прогнувшись, і, коли тіло, падаючи вперед, буде приблизно під кутом 45° до підлоги, відштовхнутися руками і приземлитися (буде переворот прогнувшись). При цьому необхідно до виходу тіла у вертикальне положення тримати голову злегка відведеної назад, а потім – нахиленою вперед. До моменту приземлення голова ставиться прямо.

Стрибок може виконуватися з поштовхом ногами про місток і трамплін.

б) Переворот вперед прогнувшись на прямих руках через коня в ширину з ручками, плінт в ширину. Виконується також, як попередній стрибок, але з більш сильним поштовхом ногами і високим злетом тіла, що дозволяє легше і красивіше прийти в стійку на кистях.

КОМБІНОВАНІ СТРИБКИ

Цінність стрибків через комбіновані снаряди полягає в тому, що вони вносять велику різноманітність в заняття і дають можливість досконало оволодіти стрибком. Ці стрибки вимагають великого самовладання і добре виховують вольові якості. Описувані нижче стрибки далеко не вичерпують весь можливий матеріал даного розділу стрибків, даються найбільш характерні. Всі комбіновані стрибки можна виконувати з простого містка і з трампліну, а також проводити потоком і у вигляді естафет.

Нижче наводяться приблизні комбіновані стрибки. Викладач (тренер) може самостійно змінювати і ускладнювати їх, а також складати нові, в залежності від підготовленості тих хто займається.

а) Стрибки через козла і висячу за ним на стійках мотузочку.

1. Вискакує в упор присівши і зіскок зігнувши ноги через мотузочку.

2. Вскач в упор присівши на козла, зіскок вперед ноги нарізно через мотузочку.

б) Стрибки через два козли.

Два козла поставлені один за іншим, між козлами покладено мат. Відстань між ними поступово збільшується (до 2 метрів). Висота козлів може бути однаковою або різною. Стрибок через першого козла виконується з приземленням в напівприсед на мат, покладений між ними.

1. Стрибок ноги нарізно через першого і вскач в упор стоячи на колінах на другого. Зіскок зігнувши ноги нарізно.

2. Стрибок ноги нарізно через першого і через другого.

3. Стрибок ноги нарізно через першого козла і вскач

в упор присівши на другого козла. Зіскок вперед.

4. Вискакує в упор присівши на першого козла і стрибок ноги нарізно через другого.

5. Вискакує в упор присівши на першого козла, зіскок між ними і вскач в упор присівши на другого. Зіскок вперед.

6. Стрибок зігнувши ноги через першого козла і стрибок ноги нарізно через другого козла.

7. Стрибок зігнувши ноги через першого козла і стрибок зігнувши ноги через другого.

8. Стрибок ноги нарізно через першого козла і перекид через другого.

9. Вискакує в упор присівши на першого козла і перестрибнути на другу, зіскок з поворотом на 90° .

10. Перекид через першого козла і стрибок ноги нарізно через другого.

11. Вискакує в упор присівши на першого і стрибок ноги нарізно через другого без опори руками на останнього.

12. Вискакує в упор присівши на першого, перестрибнути на другого і зіскок вперед.

13. Вискач в упор присівши на першого і стрибок зігнувши ноги через другого без опори руками на останнього.

14. Вискакує в упор присівши на першого і стрибок ноги нарізно через другого з опорою руками на другого козла.

15. Вискакує в упор присівши на першого і стрибок зігнувши ноги через другого козла.

16. Стрибок ноги нарізно поштовхом на другого козла.

в) Стрибки через трьох козлів. Два козла поставлені один за іншим, між ними мат. Третій козел ставиться попереду збоку. Більшість стрибків виконується з

приземленням між першим і другим козлом.

1. Стрибок ноги нарізно через першого, вскач в упор присівши на другого, зіскок з поворотом на 90° і стрибок зігнувши ноги через третього.

2. Вскач в упор присівши на першого, стрибок прогнувшись через другого, вскач в упор стоячи на колінах на третього і зіскок ноги нарізно.

1. Стрибок зігнувши ноги через першого, вскач в упор присівши на другого, зіскок з поворотом на 270° і стрибок ноги нарізно через третього.

2. Вискакує в упор присівши на першого, стрибок через другого з поворотом на 90° і стрибок боком через третього.

3. Стрибок ноги нарізно через першого, стрибок кутом через другого і стрибок кутом в іншу сторону через третього.

г) Стрибки удвох через коня в ширину. Стрибають удвох одночасно, один через тіло коня ліворуч, другий через тіло коня праворуч. При виконанні слід звертати увагу на узгоджені дії, тих хто займається. Нижче наводяться приблизні стрибки з описом їх в одну сторону (для одного).

1. Вискакує в упор стоячи на колінах і помахом рук зіскок.

2. Вискакує в упор присівши і зіскок вперед.

3. Те ж, з поворотами.

4. Вискакує в упор стоячи на колінах махом однією ногою назад упор стоячи на одному коліні, з поворотом направо (руки спираються на ручку коня), помахом правої зіскок назад.

д) Стрибки втрьох через двох коней, поставлених під кутом.

1. Перший (крайній зліва): поштовхом лівої вскач в упор присівши на праву, ліва в сторону. Другий

(середній): вскач в упор стоячи на колінах (кожне на відповідному коні). Третій (крайній праворуч): поштовхом правої вскач в упор присівши на ліву, права в сторону. Все – зіскок вперед.

2. Всі – вскач в упор на колінах і зіскок вперед без поворотів і з рухами руками і ногами.

3. Всі – вскач в упор присівши і, випрямляючи, зіскок вперед зігнувши ноги, ноги нарізно або зігнувши ноги назад.

4. Перший: махом назад з перемахом правої і поворотом ліворуч сивий, ноги нарізно. Другий: вскач ноги нарізно. Третій: махом назад з перемахом лівої і поворотом направо, ноги нарізно. Все – зіскок ноги нарізно.

е) Стрибки через два козли на ширину.

Снаряди ставляться в ширину один за іншим, відстань між ними 50-100 см. Висота ближнього 100-110 см., далекого 150-160 см.

1. Вискакує в упор присівши на ближнього і стрибок ноги нарізно поштовхом руками на дальнього.

2. Вискакує в упор присівши на ближнього, вскач в упор присівши на далекого і зіскок вперед.

3. Вискакує в упор присівши на ближнього і стрибок зігнувши ноги через далекого.

4. Вискакує в упор присівши на ближнього і стрибок через далекого: ноги нарізно; ноги нарізно з опорою однією рукою; ноги нарізно без опори руками; те ж, зігнувши ноги і т. д. Вправи можна ускладнювати підніманням висоти снаряда, відсуванням козла, застосовувати стрибки з трампліном, відповідно збільшуючи висоту обох козлів.

ж) Підвісні стрибки зі снарядів які гойдаються (кілець, канатів, жердин, мотузкових сходів). У крайній точці кача встановлюється на гімнастичних стійках планка

або простягається мотузка. Розгойдавшись на кільцях, виконувати соскоки на каче вперед і назад.

1. На каче назад зігнути ноги, на каче вперед – зіскок через мотузочку без повороту і з поворотом на 90 і 180°.

2. На каче вперед зігнути ноги, на каче назад – зіскок через мотузочку без повороту і з поворотом на 90 і 180°.

3. На каче вперед зігнути руки, на каче назад – зіскок через мотузочку без повороту і з ним.

4. На каче назад зігнути руки, на каче вперед – зіскок через мотузочку без повороту і з ним.

5. На каче вперед відштовхнутися ногами під кільцями, змахнути ними догори і перескочити через мотузочку без повороту і з ним.

6. У крайній точці кача встановлюється козел або кінь в ширину. Розгойдатися і стрибнути на снаряд без повороту (на каче вперед або назад). Зіскок вперед без повороту і з ним.

7. Розгойдати, стрибнути на снаряд на каче вперед або назад з поворотом на 90 або 180°. Зіскок боком вправо вліво, назад.

8. Стоячи на козлі, коні або на гімнастичному плінті, взявшись за канат (шест, мотузкові сходи або кільця). Відштовхнутися ногами і повиснути на зігнутих руках, на каче вперед зіскок.

9. Те ж, на каче вперед зіскочити (без повороту або з ним) через мотузочку.

10. Поблизу крайніх точок кача (вперед і назад) стоять два козла. Перелетіти з одного на інший.

Можна ускладнювати ці вправи і різними рухами ногами.

Післямова

Заняття воркаутом як одним з нетрадиційних видів гімнастики потребує наукового обґрунтування та подальших теоретико-методичних розробок в сфері терії та методики викладання гімнастики в закладах вищої освіти, а також допомагає молоді самостійно орієнтуватися в методиці проведення індивідуальних і групових занять.

Розробка даних методичних рекомендацій викликана потребою удосконалення освітнього процесу з гімнастики. Він є необхідним методичним матеріалом для проведення практичних занять з теорії та методики викладання гімнастики в закладах вищої освіти, а також методичним і практичним матеріалом для модулю «Гімнастика» з дисципліни «Фізичне виховання» та «Теорії і методики викладання гімнастики».

Вулична гімнастика (воркаут) дуже впливає на розвиток та формування рухово-координаційних здібностей студентів.

Координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, котра дозволяє успішно виконувати та регулювати рухову діяльність людини.

Методичні рекомендації розглядають: координаційні здібності людини; їх фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність які формуються в процесі занять воркауту, як оздоровчої технології в системі фізкультурної освіти.

Література

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю. М. Саямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. Київ: Олімп. л-ра, 2010. 144 с.: іл.
2. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. Харків: ФОП Бровін О. В., 2015. 180 с.
3. Зінченко В.Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
4. Журавин М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. Минск: Академия, 2002. 436 с.
5. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. Київ : Освіта України, 2014. 420 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. Київ, 2005. 196 с.
7. Лящук Р. П. Гимнастика: навчальний посібник. / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. Ч. 1. Тернопіль: ТДПУ, 2000. 164 с.
8. Марченко Ю. П. Стройові та загальнорозвиваючі вправи і методика навчання: метод. рекомендації. / Ю. П. Марченко, І. А. Терещенко. Київ: Олімп. л-ра, 1999. 62 с.
9. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
10. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків: ХаДІФК, 2001. 220 с.
11. Самостійна робота студентів з курсу «Теорія і методика фізичного виховання» : метод. посіб. для студ. Ін-

ту фіз. виховання і спорту / Т. Т. Ротерс. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2008. 73 с.

12. Сергієнко Л. П. Спортивна генетика : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. 494 с.

13. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смоленский, Ю.К. Гавердовский. Киев: Олимпийская литература, 1999. 462 с.

14. Термины и понятия в сфере физической культуры: Первый международный конгресс. Федеральное агентство по физической культуре и спорту Российской Федерации; СПГУФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 2007. 428 с.

15. Термінологічний словник з предмета «Фізичне виховання і спорт». / А. П. Гетьман, В. М. Солодков. Харків: ТОВ «Одіссей», 2004. 64 с.

16. Фізичне виховання. Модуль «гімнастика»: навч.-метод. посіб. / О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко. Харків: ХГПА, 2015. 118 с.

17. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Фоменко. Харків: ХГПА, 2014. 70 с.

18. Формування здорового способу життя української молоді і перспективи. Київ: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. 250 с.

19. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ВУЗов. / А. Г. Фурманов. Минск, Тесей, 2003. 528 с.

20. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.

21. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Френкс Б. Дон. Киев: Олимпийская лит-ра, 2004. 375 с.

22. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

23. Школа О. М. Історія фізичної культури: навч. посібник. / О. М. Школа, В. В. Золочевський. Харків: СПДФО Бровін О. В., 2011. 262 с.

24. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. 192 p.

25. DeGeus E.J.C., Van Doornen L.J.P., Orlebeke J.F. Regular exercise and aerobic fitness in relation to psychological make-up and physiological stress reactivity // Psychosomatic Medicine. 1993. № 55. P. 347-363.

26. Falsetti H. Heart Rate Response and Calories Burned in a Spinning Class. New York: Simon & Shuster, 1999. 417 p.

27. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York: Simon & Shuster, 2004. 253 p.

28. Howley E. T. Don Franks B. Health fitness Instructor's Handbook. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1998. 538 p.

29. Martinsen E. W. Physical activity and depression: clinical experience // Acta Psychiatr. Scand. 1994. Suppl. 377. P. 23-27.

30. Nicholl J.P., Coleman P. and Brazier J.E. Health and Healthcare Costs and Benefits of Exercise // Pharmacoeconomics. 1999. № 5. P.109-122.

31. Pinckney C. Callanetics. Das erfolgreichste Grundprogramm. Goldmann Verlag, 1995. 254 p.

32. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger,

Z. Barabasz Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego,
2010. 90 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Автори:

С. М. Чешейко – вчитель ЗОШ № 78 м. Києва, заслужений учитель України

Н. С. Кравченко – вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

Л. А. Галенко – вчитель гімназії № 38 м. Києва, учитель-методист

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
для загальноосвітніх навчальних закладів
5–9 класи
Варіативний модуль**

ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку гімнастики. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Правила техніки безпеки</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку гімнастики; н а з и в а є фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i> вправи з предметами; танцювальні кроки</p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки
<i>Стрибки</i>	
<p><i>Опорний стрибок;</i></p> <p><i>стрибки через скакалку</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку (4×30 стрибків)</p>
<i>Лазіння</i>	
<p><i>Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми</p>
<i>Рівновага</i>	
<p>Дівчата: – <i>вправи у стані рівноваги</i> (колода, висота 95–100 см)</p>	<p>Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с.</p> <p>з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>
<i>Акробатика</i>	
<p>Хлопці:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>стійка на голові і руках із зігнутими ногами;</i> – <i>«міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;</i> – <i>два перекиди вперед зліто.</i> <p>Дівчата:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>два перекиди вперед зліто;</i> – <i>«міст» із положення стоячи (з</i> 	<p>Учень:</p> <p>в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>допомогою) – <i>перехід в упор присівши</i></p>	<p>Учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.</p>
<i>Виси та упори</i>	
<p>Хлопці: – <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;</p> <p>– <i>вправи на перекладині (низькій):</i> махом однієї поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор; махом</p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>назад зіскок.</p> <p>Дівчата: – вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині (висота 95 см); – поштовхом двох ніг в упор; – опускання вперед у вис присівши</p>	<p>рук в упорі від підлоги; в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор – махом назад зіскок – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині.</p> <p>Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с; підтягування у висі лежачи згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>Теоретичні відомості</i></p>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки.</p>	<p>Учень, учениця: наводить приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; пояснює значення корегувальної гімнастики для формування постави; характеризує історію розвитку гімнастики в Україні; дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i> <i>вправи з предметами;</i> <i>підстрибування вгору з упору присівши;</i> <i>різновиди стрибків;</i></p>	<p>Учень, учениця: виконує: стройові вправи і прийоми;</p> <p>загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>танцювальні кроки</i>	підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки, танцювальні кроки
Стрибки	
<i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</i>	Учень, учениця: в и к о н у є: опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою
Лазіння	
<i>Лазіння по вертикальному канату</i>	Учень, учениця: в и к о н у є лазіння по канату в три прийоми
Рівновага	
Дівчата - вправи у стані рівноваги (колода, висота 100–105 см)	Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів – вхід з

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, хлопок у долоні під нею – мах правою ногою, хлопок у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись;</p> <p>з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Акробатика</i>	
<p>Хлопці: – стійка на голові і руках (з допомогою); – стійка плавця, довгий перекид уперед.</p> <p>Дівчата: – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень</p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с.</p> <p>Учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Виси та упори</i>	
<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> махи в упорі;</p> <p><i>вправи на перекладині (низький та високій):</i> перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90°.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> – розмахування у висі на верхній жердині; – вис присівши; – вис лежачи; – махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню; – сід на лівому(правому) стегні; – зіскок з поворотом на 90°</p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о.с.;</p> <p>в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°; підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см); згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня
-----------------------------	--------------------------

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями.</p> <p>Правила техніки безпеки</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є розвиток гімнастики в Україні;</p> <p>д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми,</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</i></p> <p><i>перетягування каната; вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>ритмічна гімнастика; танцювальні вправи</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є стройові вправи і прийоми;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів;</p> <p>перетягування каната; вправи для формування та корекції постави;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи
Стрибки	
<i>Опорні стрибки;</i> <i>стрибки зі скакалкою</i>	Учень, учениця: в и к о н у є опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см); стрибки зі скакалкою
Лазіння	
Хлопці: <i>лазіння по вертикальному канату</i>	Учень: в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми
Рівновага	
Дівчата: <i>вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см)</i>	Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою),

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок.</p> <p>з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;</p>
<i>Акробатика</i>	
<p>Хлопці: – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i> – <i>перекид назад в упор стоячи ноги нарізно.</i></p> <p>Дівчата: – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i> – <i>перекид назад у напівшагат</i></p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.</p> <p>Учениця: в и к о н у є</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.
<i>Виси та упори</i>	
<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> – вихід в упор поштовхом двома; – перемах правою (лівою) в сід на стегні;</p> <p><i>на перекладині (високій та низькій):</i> – підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ:</p> <p>вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині; – з сиду на стегні зіскок з поворотом на 180°</p>	<p>в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сид верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p>з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p> <p>Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сид на правому (лівому)</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>

4 рік вивчення

<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні.</p> <p>Страхування під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила техніки безпеки</p>	<p>Учень, учениця: наводить приклади та характеризує різновиди гімнастики, що культивуються в Україні; пояснює значення самострахування під час</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	виконання фізичних вправ; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми, повороти в русі;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p> <p><i>перетягування каната;</i></p> <p><i>елементи ритмічної, художньої гімнастики;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та сили</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикунання; загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами; перетягування каната; елементи ритмічної, художньої гімнастики; танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</p>
<i>Стрибки</i>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є: опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (хлопці – у довжину способом «ноги</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>стрибки зі скакалкою</i>	нарізно»; <i>дівчата</i> – в ширину способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою
<i>Лазіння</i>	
Хлопці: <i>лазіння по вертикальному канату</i>	Учень: в и к о н у є лазіння по канату в два прийоми
<i>Рівновага</i>	
Дівчата: <i>вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), перемінний крок</i>	Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	правої зіскок вигнувшись
<i>Акробатика</i>	
<p>Хлопці: <i>стійка на руках</i> (з допомогою);</p> <p>Дівчата: <i>рівновага на одній нозі</i></p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с</p> <p>Учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши –</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.
<i>Виси та упори</i>	
<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах:</i> з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно перемах у середину; махом назад – зіскок; <i>вправи на низькій перекладині:</i> – вис на підколінках; – вис зігнувшись; – вис вигнувшись; – опускання в упор присівши через стійку на руках.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині</p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.</p> <p>в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>рук в упорі від підлоги.</p> <p>Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>

5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила техніки безпеки</p>	<p>Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей; в и з н а ч а є оптимальний руховий режим; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</i></p> <p><i>вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи на координацію рухів;</i></p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи для розвитку гнучкості; вправи на координацію рухів; елементи ритмічної гімнастики,</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	хореографії, аеробіки
<i>Стрибки</i>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є опорні стрибки <i>(хлопці</i> – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»); <i>дівчата</i> – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см); стрибки зі скакалкою</p>
<i>Лазіння</i>	
<p>Хлопці: <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>	<p>Учень: в и к о н у є лазіння по канату без допомоги ніг</p>
<i>Рівновага</i>	
<p>Дівчата: <i>вправи у стані рівноваги, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</i></p>	<p>Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз –</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно</p>
<i>Акробатика</i>	
<p>Хлопці: <i>переворот у сторону;</i></p> <p>Дівчата: «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.</p>	<p>Учень: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с;</p> <p>Учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою)</p>
<i>Виси та упори</i>	
<p>Хлопці: <i>вправи на паралельних брусах:</i> згинання і розгинання рук в упорі на брусах; <i>вправи на перекладині:</i> підйом силою; підйом переворотом в упор.</p> <p>Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см)</i></p>	<p>Учень, учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ вивчених у попередніх класах; в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: із вису підйом силою або переворотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони – о.с.; підтягування у висі</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. Учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	3	4
		Дівч. у висі лежачи	до 3	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 4	4	7	10
		Дівч. від лави	до 4	4	6	8
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	3	5
		Дівч.	до 5	5	7	10
Піднімання тулуба в сід за30с	Хл.	до 10	10	20	28	
	Дівч.	до 9	9	18	27	
2 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	4	5
		Дівч.	до 4	4	8	12

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
		у висі лежачи				
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 6	6	10	14
		Дівч. від лави	до 5	5	7	9
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	6
		Дівч.	до 6	6	8	11
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 11	11	19	29
Дівч.		до 10	10	18	28	
3 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 9	9	14	18
		Дівч. від лави	до 6	6	9	12
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	7
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Дівч.	до 7	7	9	12
Хл.		до 12	12	20	30	
Дівч.		до 11	11	19	29	
4 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	6	8
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	12	16
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 10	10	15	20
		Дівч. від лави	до 7	7	10	13
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	8
		Дівч.	до 8	8	10	13
Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 13	13	21	31	
	Дівч.	до 12	12	20	30	

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
5 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	7	10
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	15	18
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 12	12	18	25
		Дівч. від лави	до 8	8	12	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	9
		Дівч.	до 9	9	11	14
	Піднімання тулуба в сід за30с	Хл.	до 14	14	22	32
		Дівч.	до 13	13	21	31

**Обладнання, потрібне для вивчення
модуля «Гімнастика»**

№ пор.	Обладнання	Кількість, шт.
1	Гімнастичний козел	1
2	Гімнастичний міст	1
3	Гімнастичний мат	6
4	Канат	2
5	Гімнастична лава	6
6	Гімнастична колода	1
7	Перекладина	1
8	Низька колода	1
9	Паралельні бруси	1
10	Різновисокі бруси	1
11	Скакалки	30
12	Гантелі розбірні	10
13	Гімнастичні палиці	30
14	Шведські драбини	8
15	Канат для перетягування	1
16	Ваги	1
17	Еспандери	6
18	Магнезія	Достатня кількість
19	Динамометр	1

Додаток Б

**Заліковий комплекс
вільних вправ з елементами акробатики для студентів
1 курсу (база 9 класів)**

Послідовність виконання елементів:

Вихідне положення - основна стійка.

З основної стійки - упор присівши.

З упору присівши - упор лежачи

З упору лежачи - згинання та розгинання рук 3 рази.

З упору лежачи - стрибок уперед в упор присівши.

З упору присівши - перекид (кувилок) уперед у сід у групуванні.

З сиду в групуванні - стійка на лопатках.

Зі стійки на лопатках - перекид (кувилок) назад через плече в напівшпагат.

З напівшпагату - стрибок в упор присівши.

З упору присівши - стрибок вгору прогинаючись.

Критерії оцінювання

Оцінка	Критерії
12	Виконання вправ без зупинок та помилок.
11	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками.
10	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
9	Виконання вправ із зупинками, в одному елементі невелика неточність.
8	Виконання вправ із зупинками, у двох елементах невелика неточність.
7	Виконання вправ із зупинками, у трьох елементах невелика неточність.
6	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.
5	Невпевнене виконання комплексу, невміння виконати один елемент.
4	Невпевнене виконання комплексу, невміння виконати два елементи.

**Заліковий комплекс
вільних вправ з елементами акробатики для студентів
1 курсу (база 11 класів) та 2 курсу (база 9 класів)**

Послідовність виконання елементів:

- Вихідне положення - основна стійка.
- 3 основної стійки - упор присівши.
- 3 упору присівши - упор лежачи
- 3 упору лежачи - згинання та розгинання рук 3 рази.
- 3 упору лежачи - стрибок уперед в упор присівши.
- 3 упору присівши - перекид (кувилок) уперед у сід у групуванні.
- 3 сиду в групуванні - стійка на лопатках.
- 3і стійки на лопатках - перекид (кувилок) назад через плечі в напівшпагат.
- 3 напівшпагату - стрибок в упор присівши.
- 3 упору присівши - стрибок вгору прогинаючись.

Критерії оцінювання

Оцінка	Критерії
5	Виконання вправ без зупинок та помилок.
4	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
3	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.

**Заліковий комплекс
вільних вправ з елементами акробатики для студентів
2 курсу (база 11 класів) та 3 курсу (база 9 класів)**

Послідовність виконання елементів:

- Вихідне положення - основна стійка,
- 3 основної стійки - «старт плавця»,
- 3і старту плавця - довгий перекид (кувилок) уперед в упор присівши,
- 3 упору присівши - стійка на лопатках,

Зі стійки на лопатках - перекатом уперед, упор присівши, встати в стійку ноги нарізно правою (лівою),

Зі стійки ноги нарізно правою (лівою) - переворот у сторону в стійку ноги нарізно, руки в сторони,

Зі стійки ноги нарізно, руки в сторони - основна стійка.

Критерії оцінювання

Оцінка	Критерії
5	Виконання вправ без зупинок та помилок.
4	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
3	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.

Заліковий комплекс

вільних вправ з елементами акробатики для студентів

3-4 курсу (база 11 класів) та 4 курсу (база 9 класів)

Послідовність виконання елементів:

Вихідне положення - основна стійка,

З основної стійки - «старт плавця»,

Зі старту плавця - довгий перекид (кувинок) уперед в упор присівши,

З упору присівши - перекид (кувинок) назад в упор присівши,

З упору присівши - лягти на спину й виконати «міст»,

З «мосту» - повертаючи вправо (вліво) встати в стійку ноги нарізно правою (лівою),

Зі стійки ноги нарізно правою (лівою) - переворот убік у стійку ноги нарізно, руки в сторони,

Зі стійки ноги нарізно, руки в сторони - основна стійка.

Критерії оцінювання

Оцінка	Критерії
5	Виконання вправ без зупинок та помилок.
4	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
3	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.

Навчальне видання

Фоменко Олена Валеріївна
Школа Олена Миколаївна
Фоменко Валерій Харитонович

**РОЗВИТОК РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ВОРКАУТОМ**

Методичні рекомендації