

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ВСП Хомуцький фаховий коледж ПДАА

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ
ІНСТРУКЦІЇ З ВИКЛАДАННЯ
МОДУЛЮ
«Гімнастика»**



ІНСТРУКЦІЯ №1

Тема: Історичні аспекти розвитку спортивної гімнастики та правила змагань. Інструктаж з техніки безпеки під час навчальних занять з гімнастики.

Інструкція з ОП № ____ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

1. Загальні положення

1.1. Уроки фізкультури необхідно проводити в добре провітрюваних спортивних залах.

1.2. Зал повинен бути підготовлений до уроку відповідно до завдань, що впливають з вимог навчальної програми.

1.3. Займатись на гімнастичних приладах (снарядах) дозволяється лише в присутності вчителя.

1.4. Під час розучування і виконання найскладніших гімнастичних вправ на гімнастичних приладах (снарядах) необхідно застосовувати відповідні методи і способи страхування залежно від підготовки учнів, висоти приладів (снарядів).

1.5. Усі спортивні прилади (снаряди) й обладнання, встановлені в закритих або відкритих місцях проведення занять, повинні бути повністю справними і надійно закріпленими.

1.6. Надійність установаження й результати випробувань спортінвентарю та обладнання мають бути зафіксовані в спеціальному журналі. Основні розміри і методи випробування гімнастичних приладів (снарядів) подано в додатку № 4.

1.7. Гімнастичні прилади (снаряди) не повинні мати у складальних одиницях і з'єднаннях люфтів коливальних, прогинів; деталі кріплення (гайки, гвинти) повинні бути надійно закручені. Жердини брусів треба ремонтувати по всій довжині. Якщо виявиться тріщина, жердину необхідно замінити.

1.8. Гриф перекладини перед виконанням вправ і після їх закінчення необхідно протирати сухою ганчіркою і зачищати шліфувальною шкуркою.

1.9. Пластины для кріплення гаків розтяжок повинні бути міцно пригвинчені до підлоги і зрівняні в рівень з підлогою.

1.10. Колода гімнастична не повинна мати тріщин і задири на брусі, помітного викривлення.

1.11. Опори гімнастичного козла повинні бути міцно закріплені в коробках корпусу.

1.12. При висуванні ноги козла повинні вільно встановлюватися і міцно закріплюватися в заданому положенні.

1.13. Гімнастичні мати повинні впритул укладатися навколо гімнастичного приладу (снаряда) так, щоб вони перекривали площу зіскоку або передбачуваного зриву й падіння.

1.14. Місток гімнастичний повинен бути підбитий гумою, щоб запобігти ковзання під час відштовхування.

1.15. М'ячі набивні використовують за номерами відповідно до віку і фізичної підготовки учнів.

1.16. Розміщувати обладнання треба так, щоб навколо кожного гімнастичного приладу (снаряда) була безпечна зона.

1.17. Регулярно очищувати робочу поверхню перекладини, брусів, слідкувати за тим, щоб вона була гладенькою і без іржі.

1.18. Не виконувати вправ на приладах (снарядах) з вологими долонями, якщо на них є свіжі мозолі, а також на забруднених приладах (снарядах).

1.19. Під час переміщення і встановлення гімнастичних приладів (снарядів) будьте уважними.

1.20. Не переносьте і не перевозьте важкі гімнастичні прилади без використання спеціальних візків і пристроїв.

1.21. Проводити заняття із застосуванням несправного обладнання або спортінвентарю, без спортивного одягу не дозволяється.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перед початком занять спортивний зал повинен бути ретельно провітрений. Припливно-витяжні системи повинні знаходитись у робочому стані. Повинно бути забезпечено достатнє природне та штучне освітлення.

2.2. Перевірити надійність кріплення гімнастичних приладів. Пояснити учням, де можуть бути зриви і що потрібно зробити при невдалому виконанні вправи.

2.3. Пояснити і показати техніку виконання вправ, правильність вибору місця для страхування.

2.4. Враховувати індивідуальні особливості учнів при індивідуальному чи груповому страхуванні.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. Стежити за дотриманням учнями вимог техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

3.2. Дотримуватись принципу доступності і послідовності навчання.

3.3. Вибирати правильні способи і прийоми страхування та допомоги, враховуючи характер вправ, рівень фізичної і технічної підготовленості учня.

3.4. Під час занять у гімнастичному залі використовувати магnezію або каніфоль, які зберігаються в спеціальних укладках або ящиках, що виключають розпилювання.

3.5. При виконанні вправ потоком (один за одним) витримувати достатні інтервали.

3.6. Виконуючи стрибки і зіскоки з приладів (снарядів), приземлятись м'яко, на носки, пружинисто присідаючи.

3.7. Не виконувати без страхування складні елементи і вправи.

3.8. Пам'ятайте, що під час виконання вправ на гімнастичних приладах (снарядах) безпека багато в чому залежить від їхньої справності.

3.9. Під час занять на паралельних брусах ширину жердин встановлювати залежно від індивідуальних даних учня. Ширина жердин повинна приблизно дорівнювати довжині передпліччя.

3.10. Змінюючи висоту брусів, послабивши гвинти, піднімати одночасно обидва кінці кожної жердини; висовувати ніжки в стрибкових приладах (снарядах) по черзі з кожного боку, нахиливши прилад (снаряд).

3.11. Підіймаючи або опускаючи жердини брусів, триматись за жердину, а не за її металеву опору. Щоразу перед виконанням вправи перевіряти, чи закріплені стопорні гвинти.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Прибрати спортивні прилади (снаряди).

4.2. Вивести організовано дітей з спортивного залу, провітрити приміщення. Після занять ретельно вимити руки з милом. Якщо з'явилась біль у руках, почервоніння шкіри або натерті місця (водяні пухирі) на долонях, звернутися за порадою й допомогою до вчителя, лікаря, медичної сестри.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**. У випадку пожежі - викликати пожежну службу за телефоном **101**.

Гімнастика (від грец. «гімназо» - навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Метою гімнастики були загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення. Іншою версією

походження слова гімнастика є від грецького «gymnos» - оголений (як відомо, древні греки займалися тілесними вправами оголеними). Крім загальноорозвиваючих і військових вправ, вправ з верхової їзди, плавання, імітаційних та ритуальних танців, гімнастика древніх греків включала і вправи, з яких проводилися публічні змагання - біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, які, в свою чергу, включалися в програми Олімпійських ігор, що проходили з 776 року до нашої ери по 392 рік н.е. протягом 1168 років. Витоки гімнастики розпочинаються з третього тисячоліття до нашої ери. Найдавніші згадки про систему гімнастичних вправ існують в Індії, адже саме там почала свій шлях славнозвісна система індійських йогів. Є зображення тих часів, на яких показані гімнасти, які брали участь у ритуальних святах, демонструючи свою силу і спритність. В той же час, на теренах стародавнього Китаю гімнастичні вправи використовували як лікувальний і профілактичний засіб.

Неоціненний внесок у розвиток і поширення гімнастики зробили стародавні греки.

Всім відомо, що в древній Елладі панував культ здорового, гарного тіла. Заняття спортом були невід'ємною частиною життя, в якому гімнастика займала особливе місце. Адже гімнастика розвивала силу, мужність, витривалість і духовну впевненість, нею починали займатися ще з дитинства. Були створені спеціальні школи – гімназії, де з дітей виховували справжніх атлетів. Викладачів гімназій того часу називали гімнасіархами. Гімнасіархи були шанованими і поважними представниками еллінського суспільства. У гімнастів був свій бог-покровитель – Гермес, на честь якого щорічно влаштовувалися пишні свята. На цих святах молоді елліни здавали іспити на спритність, біг, боротьбу і метання спису. Але крім цих незаперечних вмінь, молоді люди повинні були мати гарну, пропорційно розвинену мускулатуру. А у формуванні гарного пропорційного тіла гімнастика відіграє найпершу роль.

З розквітом Древньої – Римської імперії гімнастика теж займала ведучі позиції у вихованні міцних і мужніх воїнів-легіонерів. Але «римська гімнастика» трохи відрізнялась від «грецької». Римляни почали використовувати праобрази сучасних гімнастичних снарядів. Так, наприклад, дерев'яний кінь використовувався для навичок верхової їзди, а дерев'яний стіл – для опорних стрибків. Майбутні воїни навчалися долати можливі перепони під час бою. Популярними були акробатичні вправи і вправи на рівновагу. До речі, в епоху античності, гімнастика була суто чоловічим видом спорту.

З приходом християнства, гімнастику оголосили «сатанинською», оскільки вона мала плотський, тобто гріховний початок, під яким, насамперед, малося на увазі оголене тіло атлетів. У 393 році нашої ери гімнастику було офіційно заборонено. Майже на тисячу років гімнастику намагалися знищити. У часи Середньовіччя гімнастичні вправи носили суто вузький практичний характер – під час підготовки лицарів і розвитку грубої фізичної сили. Античні ідеї гімнастики – гармонія тіла і духу - були забуті.

У часи Ренесансу гімнастика набула нового поштовху ідей античності. В систему виховання поступово входить фізичне виховання – гімнастика. Значну роль у її відродженні відіграли твір італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606) «Про мистецтво гімнастики», погляди на виховання французького письменника, автора роману «Гаргантюа і Пантагрюель» Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарського педагога Песталоцци (1746-1827), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чеського педагога Яна Амоса Каменського (1592-1670).

Саме з початком епохи Відродження починають більше використовуватись гімнастичні снаряди – кінь та поперечина. Фізичне виховання молоді знову вийшло на перший план системи освіти, а широке використання гімнастичних снарядів і розвиток акробатики стали основою спортивної гімнастики, розвиток і становлення якої почалися вже у XVIII-XIX сторіччях. Спочатку в Німеччині, а потім у Швеції, Франції і Росії.

Наприкінці XVIII – початку XIX ст. в Німеччині під впливом ідей гуманістів склалась течія філантропістів. У створених ними школах – філантропінах – важливе місце зайняла система фізичного виховання – гімнастика, яку розробили і викладали Г. Фіт

(1763-1836), І. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершив створення системи німецької гімнастики Ф.Л. Ян. Він значно розширив «гімнастичну область» і винайшов нові вправи і снаряди (включаючи перекладину та бруси), заклавши тим самим основи сучасної спортивної гімнастики. Він розробив гімнастичну систему, названу «турнен», яка збагатила німецьку гімнастику вправами на перекладині (турніку), кільцях, брусах і коні. В 1811 році Ян відкрив першу гімнастичну площадку (неподалік від Берліна), а через 5 років опублікував – разом з одним зі своїх учнів Е. Айзелемом – книжку «Німецька гімнастика»: у ній містились опис основних вправ та необхідні методичні рекомендації. Приблизно до цього часу відносяться і перші публічні виступи гімнастів.

В середині століття в Німеччині з'являються перші гімнастичні закриті зали (до цього часу діяли лише відкриті площадки). У другій половині XIX ст. Європа, а пізніше і Америка переживають справжній гімнастичний бум.

Саме це був той час, коли закладалися основи нинішньої гімнастики, методика навчання і особливості стилів цього виду спорту. Так, наприклад, Німецька гімнастична система відрізнялась чітким виконанням рухів, прямими лініями і багаторазовими повторами тих самих вправ на спортивних снарядах. Швецька система тяжіла до вільних вправ, а Російська гімнастична школа пропагувала природно-прикладний, майже індивідуальний підхід до гімнастичних вправ. Оригінальні системи гімнастики були створені: у Франції Ф. Аморосом (1770-1847), у Швеції (шведська) П.-Г. Лінгом (1776-1839), а у Чехії (сокольська) – Мирославом Тиршем (1832-1884).

В середині XIX сторіччя в Чехії, під керівництвом професора Празького університету Мирослава Тирша було засноване спортивне товариство «Сокіл». Саме «Сокіл» став засновником чеської гімнастичної школи, основу якої складали вправи на снарядах, вправи з предметами, вільні вправи і піраміди. Тут приділялося більше уваги естетиці форми, красі і гармонії рухів, логічній завершеності гімнастичних комбінацій. Сокольська гімнастика завершила формування основних елементів спортивної гімнастики, що стало поштовхом для її поширення у багатьох країнах, зокрема, в Росії. Значну роль у науковому обґрунтуванні системи фізичного виховання зіграв російський вчений П.Ф.Лесгафт.

У своєму розвитку спортивна гімнастика пройшла кілька етапів: з часом змінювались вимоги до неї, і відповідно, її зміст. Історія гімнастики XIX ст. в основному визначалась протистоянням двох принципово різних систем: шведської і німецької.

Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 році, коли була включена в програму перших сучасних Олімпійських ігор. Хоча сучасна програма гімнастичних змагань визначилась далеко не відразу. До того ж проходили вони незвичайно. Змагання гімнастів не рідко організовували на відкритому повітрі. Не існувало спочатку і єдиних технічних вимог щодо гімнастичних снарядів: дуже часто збірні команди приїжджали на міжнародні змагання з власним «реквізитом».

У 1896 році, на відроджених П'єром де Кубертенем 1-х Олімпійських іграх в Афінах, спортивна гімнастика знову заявила про себе. Програма перших змагань складалася з виступів на різноманітних гімнастичних снарядах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, поперечина, лазіння по канату. На той час фактично не було командних змагань і не розігрувалось абсолютна першість. Не було на 1-й Олімпіаді і змагань серед жінок, на гімнастичний помост виходили тільки чоловіки. Вперше жіноча гімнастика дебютувала на IX - й Олімпіаді в Амстердамі у 1928 році. Правда, наступні, X Ігри (1932, Лос-Анжелес) вони пропустили, але з XI Ігор (1936, Берлін, Німеччина), приймали участь постійно у всіх іграх. Спочатку жінки змагались лише у командній першості, а з XV Ігор (1952 Хельсинки, Фінляндія) виступають в особистій першості в багатоборстві – опорні стрибки, бруси, колода, вільні вправи – і з окремих видів.

З XI Ігор програма змагань у чоловіків стабілізувалась і прийняла сучасний вигляд – вільні вправи, кінь, кільця, опорні стрибки, бруси, перекладина.

Перший Чемпіонат Світу зі спортивної гімнастики відбувся 104 роки тому, у 1903 році в

Антверпені. Його переможцем став француз Жорж Мартіне. Жінки вперше взяли участь у світовій першості аж у 1938 році.

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ.

Бурхливе XX сторіччя по праву називають сторіччям гімнастики. Цей вид спорту користується феноменальним успіхом, відкриваються нові гімнастичні школи, збільшується кількість турнірів, з кожним роком ускладнюється програма змагань, з'являються нові елементи.

На початку 50-х років XX-го сторіччя на спортивний Олімп зійшли спортсмени Радянського Союзу. У 1952 році в Хельсинки, на XV Олімпіаді відбувся блискучий дебют збірної СРСР. Радянські спортсмени вперше брали участь у таких змаганнях і справили надзвичайне враження на світову спільноту. Чоловіча і жіноча збірні СРСР стали першими у командних змаганнях, а абсолютними Олімпійськими Чемпіонами стали Віктор Чукарін та Марія Гороховська – до речі, вихованці української школи спортивної гімнастики.

Протягом 40 років радянська спортивна гімнастика впевнено домінувала на міжнародній арені. Видатних успіхів досягали чоловіки-гімнасти, а жіноча збірна не знала рівних ні на Олімпійських форумах, ні на чемпіонатах світу та Європи. Як приклад – унікальне досягнення легендарної спортсменки Лариси Латиніної: 18 разів вона сходила на Олімпійський п'єдестал, із яких дев'ять разів – на найвищу його сходинку. Славетну епоху гімнастики СРСР гідно завершила об'єднана збірна країн колишнього Радянського Союзу на XXV Олімпійських іграх у Барселоні. Чоловіча і жіноча збірні стали олімпійським чемпіонами у командній першості. Абсолютно кращими у багатоборстві стали Віталій Щербо (Білорусь) і українка Тетяна Гуцу. Блискучий тріумф українських гімнастів в Барселоні закріпили золотими нагородами в командній першості наші земляки у складі чоловічої збірної: Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Мілютін. Але в історії світової гімнастики українські атлети відзначилися не лише перемогами в Барселоні 1992-го року.

Відлік української гімнастики почався 146 років тому, коли в Одесі, у 1861 році, було засновано Перший гімнастичний гурток. А у 1901 році, в Києві було відкрито гімнастичне товариство, найчисельніше в Україні. Загалом, за півтора сторіччя існування в Україні спортивної гімнастики представники України неодноразово ставали на п'єдестал пошани найпрестижніших світових змагань. Першу славу українському гімнастичному товариству приніс у 1909 році Богуміл Гонзатке, який виграв Всеросійський чемпіонат з гімнастики. Перед початком Першої Світової війни в Україні діяло 10 сокольських гімнастичних осередків, які наслідували європейські традиції проведення масових гімнастичних свят. Щороку такі заходи проводилися у Харкові, Житомирі, Полтаві, Одесі, Чернігові.

Перший міжнародний досвід українські атлети здобули у 1910 році на турнірі в Болгарії. Наступні 4 роки наші спортсмени захищали честь української гімнастики в Югославії та Чеській республіці. Ці вдалі виступи посприяли проведенню в Києві першої Всеросійської Олімпіади 1913 року. Завдяки зусиллям ентузіастів у цих змаганнях взяли участь 58 гімнастів. Наступний етап розвитку української гімнастики почався після Жовтневої революції 1917 року. Буремні часи наклали свій відбиток на нові завдання. Спорт потрапляє у фокус інтересів військової підготовки Червоної армії. У 1922 році відбулася подія, яка значно підсилила розвиток гімнастики – у жовтні 22-го з успіхом було проведено Всеукраїнські змагання з гімнастики. А у 1934 році збірна України перемогла на Перших Всесоюзних змаганнях у Москві. З такими яскравими результатами до складу збірної СРСР на III - тю Міжнародну спортивну олімпіаду 1937 року до Бельгії було відряджено одразу чотири українських гімнасти – М.Д.Дмитрієв, А.Г.Зайцева, О.А. Бокова, Т.А.Демиденко. А до числа кращих гімнастів Радянського Союзу входили А.Ібадулаєв, Г.Гончарова, Л.Яриза, О.Стрілецька. Важливий внесок до розробки правил і методик проведення змагань зробили і українські тренери та судді: М.Олександрович, І.Бражник, А.Ігнат'єв, П.Каляденко, А.Песчинський, А. Саєвич і Є.Факторов, яким у 1939 році Всесоюзний спорткомітет присвоїв звання суддів Всесоюзної категорії. Першим

«українським» чемпіоном СРСР став Аджатула Ібадулаєв, коли у 1939 році виграв абсолютну першість Радянського Союзу. До речі, Ібадулаєв – багаторазовий чемпіон СРСР. Він був першим атлетом, який винайшов свою систему тренувань – двічі на день шість разів на тиждень. Крім того він створив свій особливий стиль вправ на поперечині і кільцях.

Друга Світова війна змусила спортивний світ забути про змагання. Але по закінченні війни спорт знову відродився у нових ідеях щодо систем і методик тренувального процесу. Ряд нових пропозицій внесли спеціалісти кафедри гімнастики Київського державного інституту фізичної культури. Тому не дивно, що українські гімнасти домінували на Всесоюзній арені. Крім Ібадулаєва, чемпіонами СРСР були М.Дмитрієв, Н.Бочарова, О.Бокова, Т.Демиденко, В.Чукарін, М.Гороховська, Б.Шахлін, Ю.Тітов, Л.Латиніна, П.Астахова, А.Ващина, Г.Коновалова. Найбільших успіхів на теренах Радянського Союзу досягли – Борис Шахлін (19 золотих), В. Чукарін (17), А.Абадулаєв і Лариса Латиніна (по 12), П.Астахова (10), Ю.Тітов і І. Бердієв (по 7), Н. Бочарова (4). Борис Шахлін є незаперечним рекордсменом за кількістю золотих нагород, здобутих на чемпіонатах Радянського Союзу. У світових змаганнях українські атлети назавжди закарбували свої імена на славетних сторінках спортивних досягнень.

Як вже було зазначено, Олімпіада -92 в Барселоні принесла золоті нагороди в командній першості жіночій збірній колишнього СРСР, у складі якої були представниці України – Тетяна Гуцу і Тетяна Лисенко. Тетяна Гуцу стала кращою в особистій першості серед 94 спортсменок з 24 країн. Тетяна Лисенко здобула срібло у вправах на брусах і бронзу у вільних вправах. Не було рівних нашим спортсменам у командній першості в Барселоні і серед чоловіків. З 12-ти чоловічих команд збірна СНД, у складі якої були Ігор Коробчинський, Рустам Шаріпов і Григорій Місютін здобула золоті нагороди із загальною кількістю 585, 45 бали. А з 98-ми атлетів у багатоборстві наш Григорій Місютін здобув срібну медаль. При чому, від переможця білоруса Віталія Щербо, його відділяли лише 0.1 бала. Цікава ситуація склалася у змаганнях на брусах. Одразу три спортсмени, серед яких був наш Ігор Коробчинський, набрали однакову кількість балів – 9.8 і всі троє стали бронзовими призерами Олімпіади. Через чотири роки в Атланті вже Незалежну Україну тріумфально представила Ліля Подкопаєва – вихованка донецької школи спортивної гімнастики. В особистій першості 17-річна спортсменка на 0.15 обійшла руминку Джину Горян і стала першою українською абсолютною чемпіонкою світу! І хоча жіноча збірна України у складі Лілії Подкопаєвої, Оксани Книжник, Ганни Миргородської, Олени Шапарної, Любові Шеремет, Ольги Тесленко і Світлани Залепукіної стала 5-ю в командній першості, все одно, це була вагома заявка українських гімнасток на свої позиції в цьому виді спорту. Чоловіча збірна в Атланті змогла пробитися до трійки лідерів і здобути команді бронзові нагороди, які стали першими медалями Незалежної України на Олімпійських іграх. Призерами Атланти-96 стали Юрій Єрмаков, Олег Косяк, Ігор Коробчинський, Григорій Місютін, Олександр Світличний, Володимир Шаменко і Рустам Шаріпов.

А в Олімпійському Сіднеї-2000 українська збірна стала вже срібним призером завдяки командним зусиллям Олександра Береша, Валерія Гончарова, Руслана Мезенцева, Олександра Світличного і Романа Зозулі.

Загалом, починаючи з 1952 року, коли збірна СРСР дебютувала на Олімпіаді в Хельсинки, і у складі збірної були представники України, термін олімпійського часу для українських атлетів нараховує 55 років! За цей період Україна подарувала світові 18 олімпійських чемпіонів зі спортивної гімнастики! Видатні українські тренери, імена яких назавжди увійшли до скарбниці національної гордості: кращий тренер України Олександр Семенович Мишаков, 9-тиразова Олімпійська чемпіонка і тренер жіночої збірної Лариса Латиніна, людина, з ім'ям якої пов'язані перемоги української гімнастики з часів Незалежності - тренер збірної України періоду 1993-2000 років Олег Васильович

Остапенко. Сподіваємось, що послідовниками цих славетних тренів будуть вписані нові яскраві сторінки до літопису світової спортивної гімнастики.

ІНСТРУКЦІЯ №2

АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

РІВНОВАГА НА ОДНІЙ НОЗІ, РУКИ В СТОРОНИ

Характеристика рівноваги:

Рівновага в житті людини має велике значення. Почуття рівноваги цілком необхідне при виконанні гімнастичних вправ і зіскоків з гімнастичних приладів, а також при виконанні акробатичних вправ. Рівновага - це опора на обмеженій площині. Необхідна умова для рівноваги є збереження ЗЦТ (загальний центр ваги) над площиною опори.

При формуванні навичок збереження рівноваги розвиваються такі цінні якості у людини як спритність, сміливість, впевненість і рішучість в своїх діях.

Техніка виконання:

При виконанні рівноваги на одній нозі, руки в сторони виконавець повинен стримувати нахил верхньої частини тулуба вперед-вниз. ЗЦТ тримати на внутрішній стороні стопи. Повинен бути напружений стан опорної ноги і спини, виворотне положення "вільної" (піднятої) і теж напруженої ноги.



Рис. 1

Підвідні вправи:

1. Рівновага стоячи біля опори руками.
2. Рівновага з допомогою (підтримувати однією рукою під плече, а другою за колінний суглоб піднятої ноги).
3. Рівновага самостійно.
4. Рівновага в складних умовах (удосконалення).

Типові помилки:

1. Зігнута в колінному суглобі опорна нога.
2. Піднята нога не у виворотному положенні і зігнута.

3. Не відтягнутий носок піднятої ноги.
4. Розслаблені м'язи спини.
5. Опорна нога не напружена.
6. Піднята нога не напружена.
7. Погляд, спрямований під ноги.
8. Різкий нахил тулуба на початку виконання рівноваги.

ПЕРЕКИД ВПЕРЕД З УПОРУ ПРИСІВШИ

Техніка виконання:

Спираючись виставленими уперед руками, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, перевертаючись з доторканням лопатками, захопити гомілки, згрупуватися і виконати перекид (перекатом вперед прийти в упор присівши) і встати.

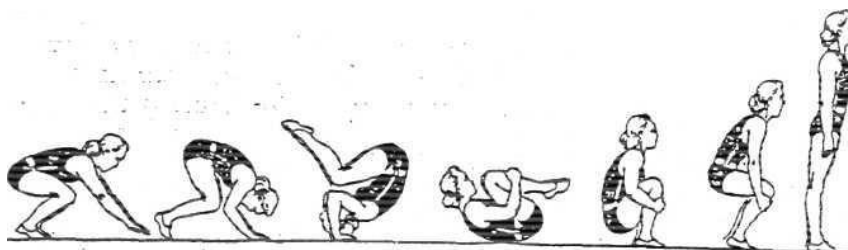


Рис 2.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

1. Навчити правильно виконувати групування.

Групування — підготовча вправа для вивчення перекатів, перекидів, сальто. Його виконують з різних вихідних положень і основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині.

Із зазначених положень зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвезти їх нарізно, щоб запобігти травмі.



Рис. 3

Послідовність навчання групування:

1. Із стійки руки вгору швидко присісти, згрупуватися.
2. З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.
3. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися,

продовжуючи лежати на спині.

4. Лежачи на спині, швидко згрупуватися вперед у сід.

5. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і притиснути до грудей, одночасно перекатом назад зробити групування на лопатках.

1. Навчити правильно виконувати переكاتи.

Переكاتи — підготовча вправа під час навчання перекидів, вони також виконують роль зв'язуючого елемента між різними вправами. Виконують переكاتи уперед, назад, вліво, вправо.

Послідовність навчання перекаату:

1. З положення сидячи лягти на спину і переكاتитися назад до положення лежачи на лопатках, носками ніг торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у вихідне положення.

2. З упору присівши в групуванні, сідаючи і послідовно торкаючись підлоги сідницями, сипною і донятками переكاتитися назад до положення групування в стійці на лопатках і, не затримуючись, переكاتитися вперед у вихідне положення.

3. З положення лежачи на спині, переكاتитися вліво (вправо) до положення лежачи на животі і навпаки.

4. З упору стоячи на колінах легким поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу рух вправо, м'яко переكاتитися через спину на лівий біг у групуванні і, не затримуючись, повернутись у вихідне положення (те саме в лівий бік).

5. Із стійки на колінах прогнутися якомога більше, подаючи таз вперед, надати тілу рух вперед, послідовно торкаючись мату стегнами, животом; опертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхуючись руками, повернутися у вихідне положення.

3. Із упора присівши перекид назад на спину, в групуванні — перекатом вперед, присівши ("качалочка").

4. Із упора стоячи зігнувшись, перекид вперед у положення лежачи на спині.

5. Виконати те ж саме, тільки в упорі присівши.

6. Перекид вперед по похилій площині під кутом 20-40°.

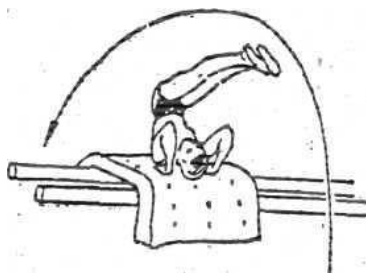


Рис 4

7. Те ж саме, але зменшувати кут нахилу доводячи до горизонтального положення.

8. Перекид вперед з допомогою. Однією рукою підтримувати за плече, другою підштовхнути під стегно.

9. Перекид вперед самостійно.

Типові помилки:

1. П'яти торкаються підлоги, високо піднятий таз, упор на пальцях біля носків ніг при виконанні упору присівши.

2. Плечі опускаються вниз зі швидким випрямленням ніг, піднімання тазу догори.

3. Голова відведена назад, а не опущена на груди.

4. Спина пряма, а не заокруглена.

5. Відсутність групування або групування із захватом за коліна, а не за гомілки.

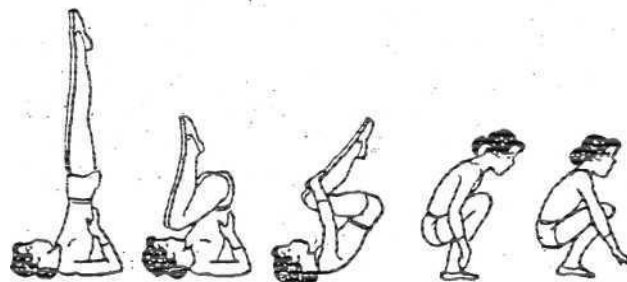
6. Завчасне розгрупкування і підняття голови.

7. Додаткова опора руками.

З УПОРУ ПРИСІВШИ ПЕРЕКАТОМ НАЗАД СТІЙКА НА ЛОПАТКАХ

Техніка виконання:

Із упору присівши, виконати перекид назад, так як при перекиді назад, щільно групуючись. Після торкання потилицею підлоги підставити долоні під спину ближче до лопаток і зробити упор ліктями в підлогу (ноги тримати зігнутими, коліна біля обличчя). Випрямити ноги і тулуб так, щоб вони були на одній прямій - вертикально.

**Рис. 5****МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:**

1. У положенні лежачи на спині доторкаємося підлоги ногами за головою "плуг".

2. Сійка на лопатках із зігнутими ногами вперед.

3. Теж саме, що і вправа 2, тільки по черзі випрямляючи то одну, то

іншу ногу.

4. Стійка на лопатках з підтримкою.
5. Стійка на лопатках із положення "плуг".
6. Стійка на лопатках перекатом назад самостійно.

Типові помилки:

1. Спина округлена, тіло не прогнуте, таз піднятий не високо. Правильно - таз піднятий від підлоги якомога вище, руки підставлені долонями під спину.
2. Лікті розведені. Повинні бути зведені ближче один до одного.
3. Ноги зігнуті в кульшових суглобах - груба помилка. Ноги повинні бути вертикальні, а тіло - прогнуте, "впирається в голову".
- 4.. Носки не відтягнуті.

Страхування та допомога: Стоячи збоку, підтримувати правою рукою під спину, лівою - за ноги.

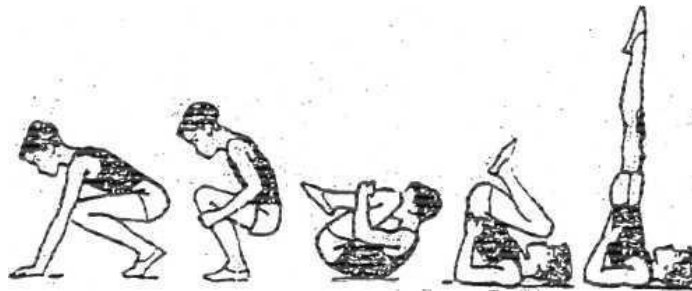


Рис. 6

СТІЙКА НА ГОЛОВІ З УПОРОМ РУКАМИ



Техніка виконання:

Із упору присівши, спираючись на руки, поставити голову, між чолом і тім'яною частиною так, щоб утворився рівнобедрений трикутник, поштовхом двох ніг вийти в стійку. Основна вага тіла повинна трохи більше припадати на руки, коли стійка виконується в темпі, після перекиду вперед.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

1. Упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно з опорою на голову.
1. Те ж саме, тільки відриваючи носки від підлоги.
2. Те ж саме, що і вправа 2, не відриваючи носки від підлоги, зігнути їх.
3. Те ж саме, не випрямляючи ноги в стійку.

4. Стійка в групуванні.
6. Стійка махом однією і поштовхом другою біля стінки.
7. Стійка з допомогою.
8. Стійка зігнувшись силою.
9. Самостійне виконання.

Типові помилки:

1. Опора руками і головою на одній лінії.
2. Зігнуте або сильно прогнуте положення тіла.
3. Нерівномірний розподіл ваги тіла.

Страхування та допомога:

Стоячи збоку, підтримувати правою рукою під спину, лівою - за ноги (гомілки) і допомогти зайняти потрібне положення.

Треба навчити студентів самострахуватись. Якщо тіло падає вперед, треба згрупуватись і зробити перекид вперед. Для підвищення щільності заняття під час навчання стійки на голові і руках доцільно розподілити студентів по двоє, щоб вони страхували і допомагали один одному.



Рис. 7

"МІСТ" З ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА СПИНІ

Техніка виконання (лежачи):

Руки поставити за головою долонями на підлогу біля плечей (пальці спрямовані до плечей), лікті вгору, ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах і поставлені ступнями на підлогу. Випрямляючи руки і ноги, прогнутися в попереку, відвести голову назад (стояти на повних ступнях) і виконати "міст".

"МІСТ" ІЗ СТІЙКИ НАРІЗНО НАХИЛОМ НАЗАД

Техніка виконання:

В.П.: стійка ноги нарізно, руки вгорі, голова нахилена назад. Зберігаючи рівновагу, повільно прогинатися в попереку (нахил назад) з одночасним рухом тазу і стегон вперед (для збереження ЗЦТ), опускатися на прямі напружені руки, злегка згинаючи ноги в колінних суглобах, торкнутися долонями мата, голова нахилена назад (упор на руках).

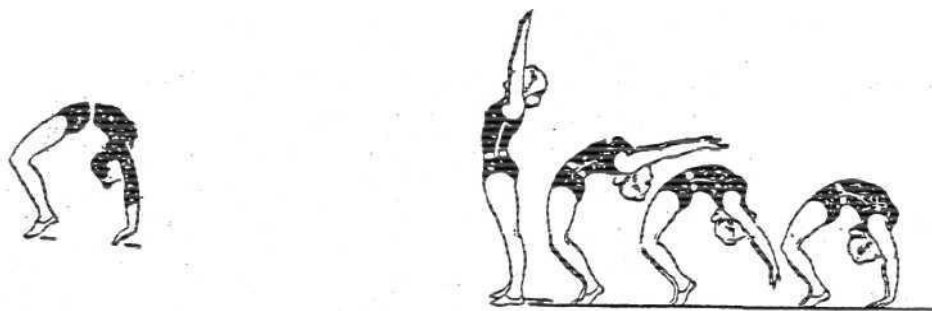


Рис. 8

Ноги при виконанні "моста" повинні бути прямими, відстань між стопами і кистями повинна складати 40-50 см. Руки повинні бути перпендикулярно плечовій осі.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

1. Виконувати вправи на гнучкість в попереку і в кульшових суглобах.
2. Виконувати вправу біля гімнастичної стінки з допомогою і самостійно.

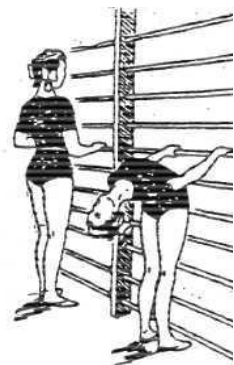
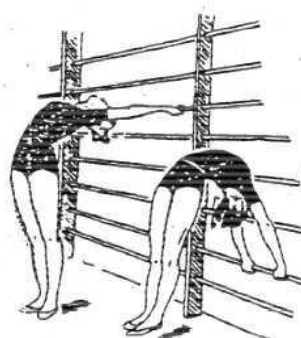
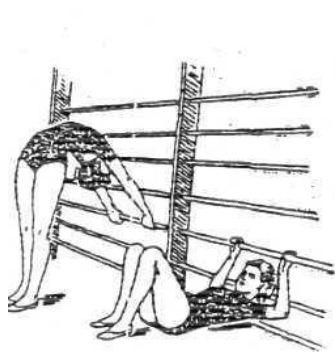


Рис. 9



Рис. 10

4. "Міст" з допомогою.
5. "Міст" самостійно.

Типові помилки:

1. Голова в положенні "міст" нахилена вперед на груди.
2. Виконання "мосту" з опорою на голову.

3. Значне згинання ніг в колінних суглобах.
4. Занадто велика відстань між руками і ногами.
5. Пальці не обернені до тіла.
6. Страх перед виконанням положення "міст".

Страхування та допомога:

Страхуючий підтримує руками виконавця під спину.



Рис 11.

ІНСТРУКЦІЯ №3

ВПРАВИ НА БРУСАХ РІЗНОЇ ВИСОТИ

Загальна характеристика:

Бруси різної висоти застосовують лише для жіночого гімнастичного багатоборства. Офіційно до програми змагань вони були включені в 40-х роках минулого століття і за цей час досягли надзвичайно великого розвитку.

Характерною особливістю брусів різної висоти є наявність двох жердин, розташованих паралельно на різній висоті. Це дає змогу виконувати на них найрізноманітніші вправи. До вправ на брусах різної висоти належать прості й змішані виси і упори махові і обертальні рухи, статичні положення і підйоми на нижній і верхній жердинах, різноманітні перельоти, спади і повороти, викрути і зіскоки.

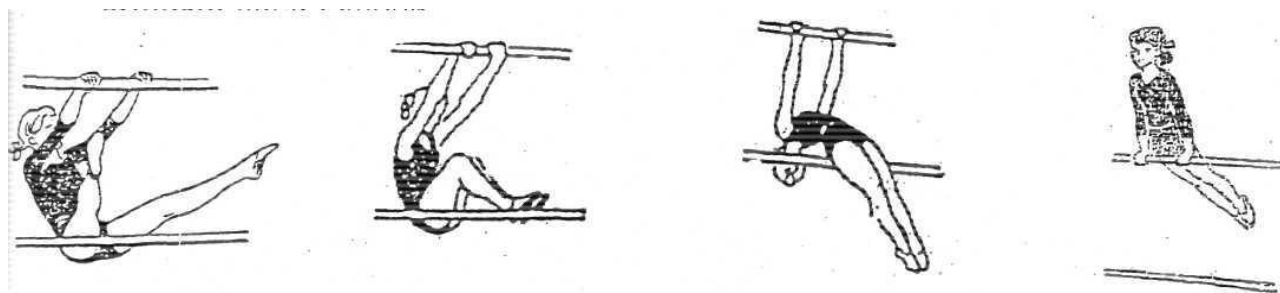


Рис 12

Специфіка їх полягає у швидкій зміні характеру руху, в чергуванні махових і статичних елементів. При цьому створюються умови для активного

відпочинку, що характерно для початківців і для виконання довгих вправ, які складаються із великої кількості елементів.

Важливою умовою успішного оволодіння вправами на брусах різної висоти є рівень розвитку спеціальних фізичних якостей: гнучкості (рухливість у плечових, кульшових суглобах, поперековій і грудній частинах хребта), швидкісної сили м'язів, що оточують плечовий і кульшовий суглоби, силової витривалості та інших якостей.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ:

Для виконання вправ на брусах різної висоти потрібно: точно орієнтуватися в просторі і в часі, а також виявляти сміливість і рішучість. Більшість елементів, які виконуються на верхній жердині, слід розучувати на нижній жердині, на брусах з однією жердиною, а також на низькій перекладині.

При виконанні зіскоків із приладу треба навчити правильному, м'якому приземленню, використовуючи для цього спеціальні підвідні вправи.

Із методів навчання при розучуванні елементів вправи найчастіше застосовується метод розчленування, стиль, характерний і для інших видів у гімнастиці. Цілісний метод розучування вправ у поєднанні з прийомами проводки, спрямованої допомоги, страхування по всьому руху ефективні лише при засвоєнні відносно простих рухів.

Розмахування згинанням у висі на верхній жердині

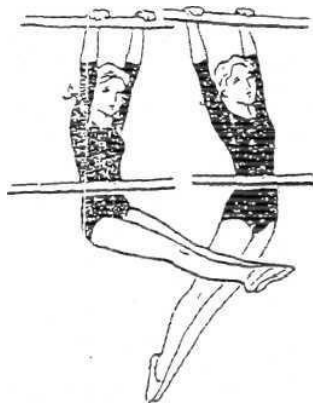


Рис. 13

Виконувати цю вправу потрібно за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування треба стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад, голову треба тримати прямо.

Страхування та допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під стегно, другою - поперек.

Послідовність навчання:

1. З вису на верхній жердині прогнутись і вернутись у вихідне положення.
2. Повільні згинання і розгинання в кульшових суглобах з підтримкою.
3. Розмахування і розгинаннями з допомогою і без допомоги.

II. Розмахування у висі на одній нозі на нижній жердині.

Піднімаючи махову ногу вперед-вгору, зігнутись у кульшових суглобах і нахилити голову на груди, виконати мах ногою вниз-назад, натискаючи, прямими руками на жердину, плечі підняті назад-вгору.

Потім рух набуває маятникового характеру. Треба стежити, щоб нога, на якій висить студент, не розпиналася, рухи повинні бути плавними з невеликим прискоренням під час підйому плечей.

Страхування та допомога:

Стоячи у середині брусів збоку махової ноги, однією рукою підтримувати під спину, другою — за стегно махової ноги.

Послідовність навчання:

1. З вису на одній нозі зігнутись і розігнутись у кульшових суглобах.
2. З вису присівши, натискаючи руками на жердину, вис стоячи.
3. З вису на верхній, вис на одній нозі на нижній жердині.
4. Розмахування у висі на одній нозі з допомогою і без допомоги.

Примітка: вивчення цього елемента дає змогу швидше засвоїти виконання підйому переворотом в упор на верхню жердину.

III. З вису на верхній жердині перемах, зігнувши ноги, у вис лежачи на нижній жердині.

З розмахування згинанням, махом вперед, коли ноги проходять вертикаль, зігнути ноги, наблизивши їх до грудей і, випрямляючи їх, зробити перемах у вис лежачи на нижній жердині. У цьому положенні прогнутись, голову відвести назад.

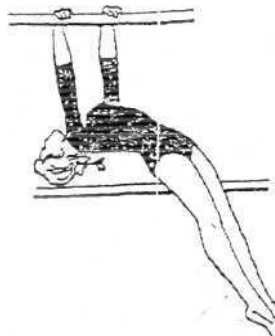


Рис. 14

Страхування та допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за поперек, другою - за стегно.

Послідовність навчання:

1. У положенні лежачи на спині зігнути ноги вперед, наблизивши їх до грудей.
1. З вису на верхній жердині згинанням ніг наблизити їх до грудей.
2. Виконання всієї вправи з допомогою і без допомоги.
4. З упору на верхній жердині спад назад на нижній жердині. Піднімаючись на руках і згинаючись в кульшових суглобах зробити спад назад у вис лежачи на нижній жердині.

Страхування та допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під стегно, другою - під спину.

Послідовність навчання:

1. Повільне опускання з допомогою.
2. Спад з допомогою і без допомоги.
3. З вису, присівши на одній нозі на нижній жердині махом однією і поштовхом другою, підйом переворотом на верхній жердині. Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з'єднати ноги і підняти їх ввверх-назад. Трохи згинаючи руки, притиснутись животом до верхньої жердини, нахилиючи голову назад, вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати. Стежити, щоб під час перевороту не було надмірного згинання в кульшових суглобах. Передчасно нахилити голову назад не можна.

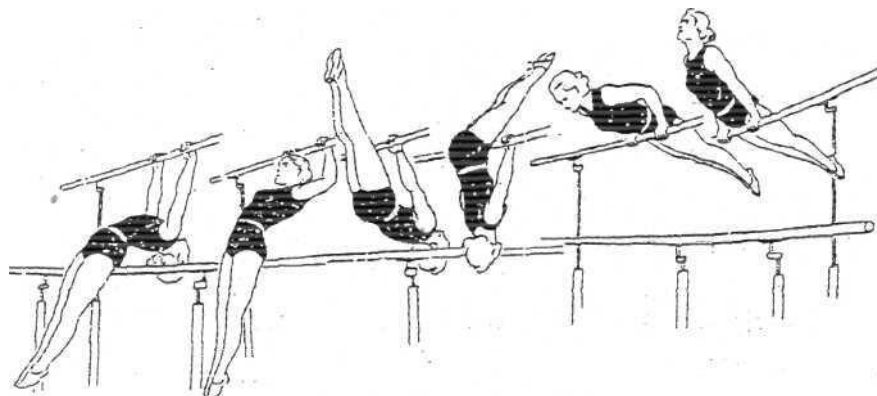


Рис. 15

Страхування та допомога:

Стоячи в середині брусів, однією рукою підтримувати за плече, другою за поперек.

Послідовність навчання:

1. З вису стоячи на низьких кільцях махом однієї і поштовхом другої

вис зігнувшись.

2. З вису стоячи хватом за нижню жердину махом однією і поштовхом другою вис прогнувшись з опорою ступнями об верхню жердину і поштовхом ніг переворот в упор на нижню жердину.

3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги.

4. З сиду на стегні зовні, зіскок кутом назад.

Одна рука хватом за верхню жердину, друга в сторону. Піднімаючи ноги вперед, з'єднати їх у положенні кута і, не зупиняючись, повернутись обличчям до верхньої жердини, узятися за нижню жердину, зробити зіскок кутом назад.

Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на опорній руці. Після поштовху рукою від верхньої жердини і стегном від нижньої жердини енергійно прогнутись і приземлитися, тримаючись однією рукою.

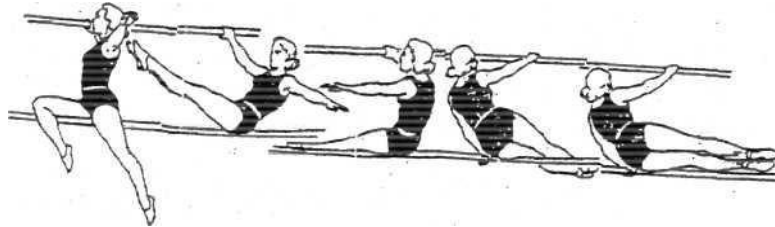


Рис. 16

Страхування та допомога:

Стоячи збоку від студентки, підтримувати її за поперек.

Послідовність навчання:

1. З сиду на стегні перемах у середину в упор сидячи ззаду.
2. З упору сидячи ззаду на коні, повертаючись наліво (направо), зробити зіскок кутом назад.
3. Зіскок на брусах з допомогою і без допомоги.

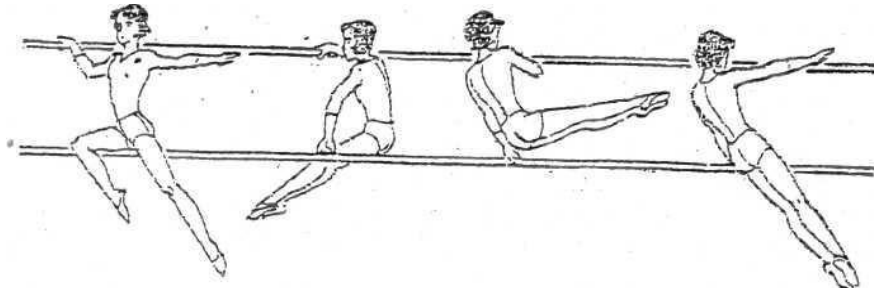


Рис 17

ВПРАВИ НА ПАРАЛЕЛЬНИХ БРУСАХ

I. Із розмахування в упорі на передпліччях, підйом махом вперед в сід ноги нарізно.

Для успішного оволодіння вправами на брусах слід розпочинати заняття з простих упорів, розмахувань, простих висівів, підйомів.

Розмахування.

Навчання розмахуванню слід починати в упорі на передпліччях, а потім розмахування в упорі на руках.

Така послідовність найбільше відповідає дидактичним вимогам.

Розмахування в упорі на передпліччях.

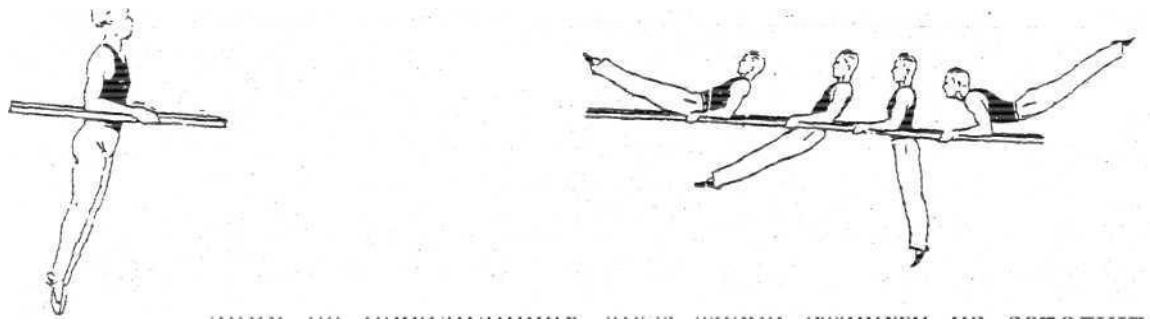


Рис. 18

В упорі на передпліччях лікті треба ставити на середину брусів, а кистями рук захопити жердини зовні так, щоб передпліччя не були паралельні з жердинами. У такому положенні упор буде найстійкішим. Починаючи розмахування, треба ноги енергійно послати разом з тулубом вперед, трохи зігнувшись у кульшових суглобах, плечі злегка подати назад. У крайній точці маху вперед, розгинаючись у кульшових суглобах, виконати мах назад, трохи прогнутися.

Страхування та допомога:

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

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою.

2. Те саме, але самостійно.

1. Розмахування на передпліччях на середніх брусах.

Розмахування в упорі.

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

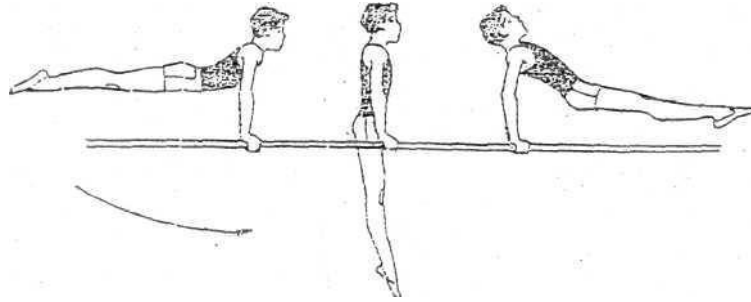


Рис. 19

Страхування та допомога:

Стоячи збоку, під час маху вперед підтримувати студента під спину, під час маху назад - під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. Розмахування в упорі з невеликою амплітудою.
3. Те саме, але із збільшеною амплітудою.

Розмахування в упорі на руках.

В упорі на руках руки, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, кладуть зверху на жердину, кисті назовні. Тулуб злегка піднятий. Енергійно посилаючи тулуб вперед і назад добитися широкої амплітуди розмахування.

Страхування та допомога:

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за спину, другою - під груди.

Послідовність навчання:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.
2. Розмахування в упорі.
3. Розмахування в упорі на руках з допомогою і самостійно.

Підйом махом вперед з упору на передпліччях**Техніка виконання:**

З упору на передпліччях зробити розмахування. Проходячи вертикаль енергійним махом вперед, злегка згинаючись у кульшових суглобах, різко зігнутися, коли носки ніг будуть на рівні жердин і з одночасним випрямленням рук перейти в упор (чи в упор ноги нарізно).

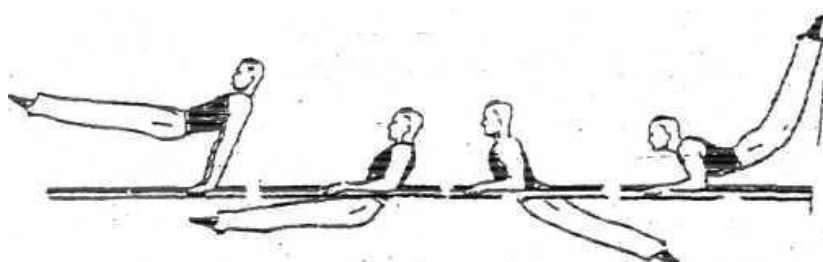
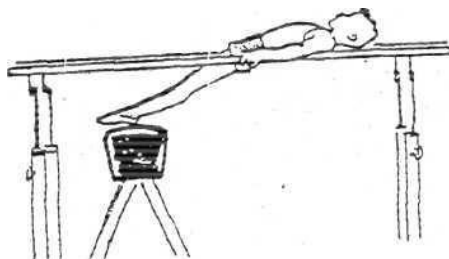


Рис. 20**Страхування та допомога:**

Стоячи збоку, однією рукою тримати за плече, другою - під поперек.

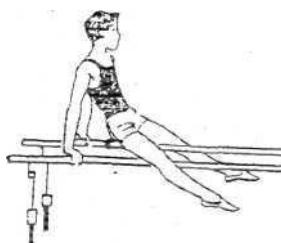
Послідовність навчання:

1. З упору лежачи ззаду на передпліччях на кінцях жердини з опорою ногами на козел перейти в упор.

**Рис. 21**

2. З упору на передпліччях підйом махом вперед у сід ноги нарізно.
3. З упору на передпліччях підйом махом вперед з допомогою.
4. Те саме, але самостійно.

Типові помилки:

**Рис. 22**

1. Неактивне спрямування ніг і тіла вгору-вперед.
2. Відсутній гальмівний рух ніг.
3. Відсутній сильний ривок тазом і грудьми вгору.
4. Повільне випрямлення рук.

II. Перекид вперед з упору сидячи ноги нарізно.**Техніка виконання:**

Кисті рук прикласти щільно до стегон. Силою підняти таз, "відірвати" ноги від жердин, не розгинаючи в кульшових суглобах, зігнути руки, розводячи лікті в сторони, опуститися на плечі, голову нахилити до грудей, продовжуючи обертальний рух уперед, зробити перехват, перейти в положення упору на руках, зігнувшись, ноги нарізно. Опускаючи таз, відштовхнутися плечима і перейти в сід ноги нарізно.

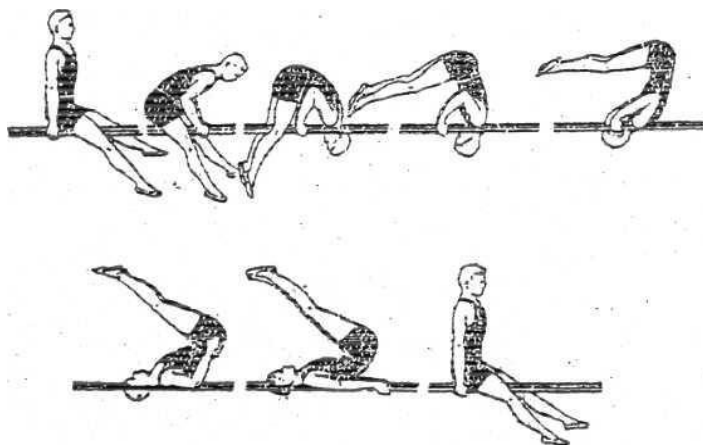


Рис. 23

ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ:

- ☐ Із упора стоячи зігнувшись, ноги нарізно;
- ☐ Перекид вперед ноги нарізно на маті;
- ☐ На похилих жердинах із упора стоячи зігнувшись, перекид вперед;
- ☐ Те ж саме, тільки без матів;
- ☐ Те ж саме, але зменшуючи кут нахилу;
- ☐ Перекид вперед ноги нарізно з допомогою і самостійно.

Страхування та допомога:

Стоячи збоку підтримувати під спину і таз знизу (перед початком перекиду допомогти вийти в упор на плечах зігнувшись). У кінці перекиду не дати "провалитися" тазу нижче жердин.

Типові помилки:

- ☐ Лікті притиснуті до тіла (недостатнє розведення ліктів).
- ☐ Плечі торкаються жердин до моменту відриву ніг від жердин.
- ☐ Під час перекиду голова відкинута назад.
- ☐ Недостатнє згинання в кульшових суглобах, тіло майже випрямлене.
- ☐ Пізній перехват рук в упор зігнувшись на руках.
- ☐ Згинання ніг, тіла після виконання перекиду.
- ☐ Неодночасне розгинання рук. Боязнь виконання перекиду.

ІІІ. Зіскок махом назад прогнувшись.**Техніка виконання:**

З упору мах вперед, мах назад. Проходячи вертикаль, прискорити рух, коли тулуб підніметься вище жердин, перенести його в бік зіскоку з

одночасним перехватом рукою в упор на одній жердині, другу руку - в сторону і приземлитися.

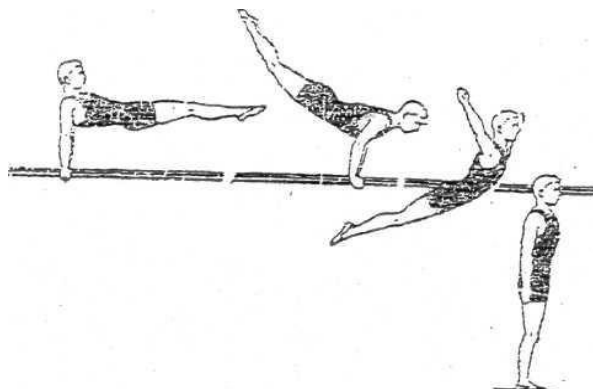


Рис. 24

Страхування та допомога:

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

Послідовність навчання:

- ☐ В упорі на кінцях брусів, зіскок махом назад;
- ☐ Те саме, але з переходом на одну жердину;
- ☐ Зіскок з упору.

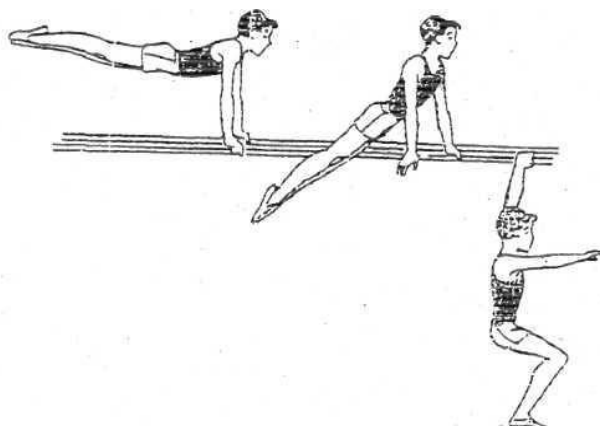


Рис 25

ІНСТРУКЦІЯ №4

ОПОРНИЙ СТИБОК

Козел у ширину, висота 110см — стрибок в упор присівши і зіскок; прогнувшись.

Техніка виконання:

З невеликого розбігу (6-8 кроків), вистрибнути на місток і відштовхнувшись ногами, присівши на козла, випрямляючись з одночасним

махом рук вперед-вгору зіскочити вперед прогнувшись. Приземлення злегка зігнути ноги, руки винести вперед, в сторони.

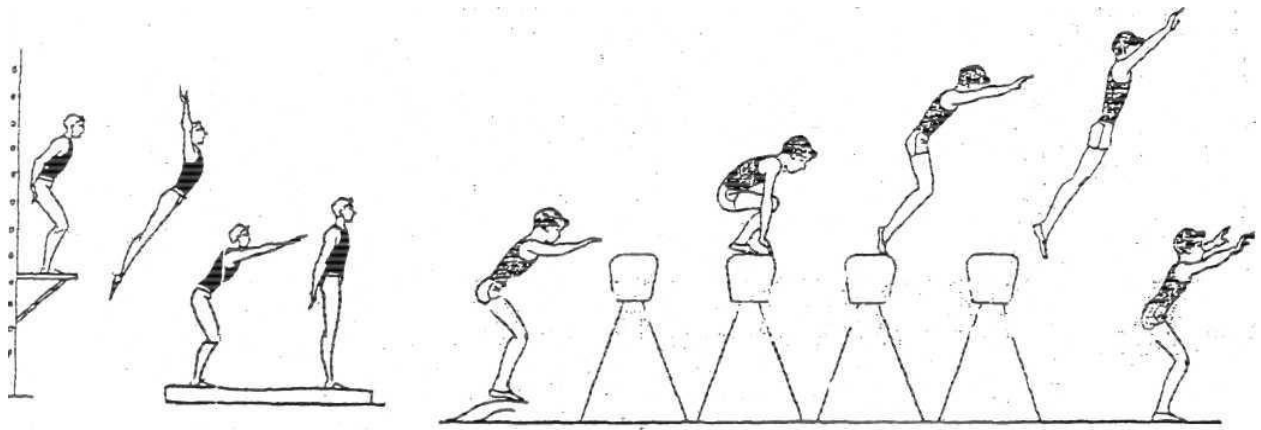


Рис. 26

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

- ☐ Із присіда стрибок вгору прогнувшись;
- ☐ Те саме, але із упора присівши;
- ☐ Із упора лежачи упор присівши поштовхом двох ніг;
- ☐ Те саме, але із положення лежачи на гімнастичній лаві;
- ☐ Із упора стоячи наскік в упор присівши на стопку матів оптимальної висоти;
- ☐ Те саме, але з невеликого розбігу;
- ☐ Те саме, але збільшуючи висоту;
- ☐ З невеликого розбігу наскік в упор присівши на козла оптимальної висоти і зіскок прогнувшись;
- ☐ Те саме, але збільшуючи висоту козла до необхідної.

Страхування та допомога:

При наскокі в упор присівши, стоячи збоку, допомогти вийти в упор натиском під стегно; у випадку падіння бути готовому підтримати під спину (падіння назад) або під груди (падіння вперед).

Типові помилки:

- ☐ Виконання ривкових прискорень під час розбігу;
- ☐ Не акцентований поштовх ногами;
- ☐ Відсутній прогин при зіскоку;
- ☐ Зігнуті або розведені ноги;
- ☐ Зіскок стрибком не вгору-вперед, а тільки вперед у довжину.

ОПОРНИЙ СТИБОК ЧЕРЕЗ КОЗЛА У ШИРИНУ ЗІГНУВШИ НОГИ

Техніка виконання:

Після енергійного розбігу, вистрибнути на місток. Відштовхуючись ногами від містка і руками від козла, підняти таз, згинаючи ноги в кульшових і колінних суглобах. У польоті зберегти зігнуте положення тіла, а потім енергійно розігнутися, руки підняти вгору-назовні.

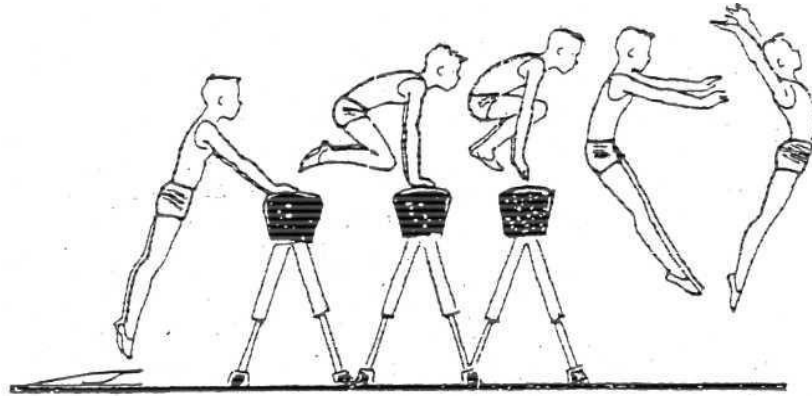


Рис. 27

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ:

1. Вскік в упор присівши з розгону на козла.
2. Два козла поставити щільно один до одного в ширину. Вскік у присід на дальнього козла, поштовхом з ближнього.
3. Стрибок зігнувши ноги.

Страхування та допомога:

Стоячи спереду і трохи збоку від місця приземлення. При навчанні тримати двома руками за плече, а потім однією рукою за предпліччя, другою - за плече або під груди (при падінні вперед) або під спину (при падінні назад).

Типові помилки:

1. Неакцентований поштовх ногами.
2. Не енергійний поштовх руками.
3. Низько опущений таз (невисокий підйом тазу).
4. Пізній поштовх руками, плечі при цьому "завалені" назад.
5. Недостатнє згинання ніг.
6. Недостатнє розгинання тулуба.
7. Розведені ноги.
8. Нестійке приземлення.

ІНСТРУКЦІЯ №5

ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ КОЛОДІ

Техніка виконання:

Техніка виконання вправ на колоді значною мірою визначається конструктивними особливостями приладу. В зв'язку з тим, що ширина опорної поверхні колоди дорівнює 10см., то до стійкості гімнастики ставляться високі вимоги.

При виконанні вправ на колоді ЗЦТ гімнастики розміщений вище площини опори. Тому стійкість залежить від розміщення ЗЦТ і відстанню від його проекції на площину опори до відповідної межі.

Виконання будь-якого руху на колоді потребує зберігання положення тіла, при якому проекція ЗЦТ лежить в площині опори.

Від занять на цьому приладі у студентів удосконалюється функція вестибулярного апарату, поліпшується орієнтування в просторі, розвивається проприорецептивна і тактильна чутливість, виховується сміливість і спритність.

МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ:

Вивчення вправ повинно проходити у полегшених умовах. Розучувати спочатку вправу на підлозі, на гімнастичній лаві, на коні, на низькій колоді. Елемент, засвоєний у полегшених умовах, виконується на колоді стандартної висоти з допомогою, а потім самостійно.

При заняттях на колоді слід продумати страхування, бо кожне падіння, як правило, викликає сильну захисну реакцію. Страхування при навчанні не повинне бути довгим, бо багаторазове використання його виховує у студентів невпевненість, обмежує амплітуду й волю рухів.

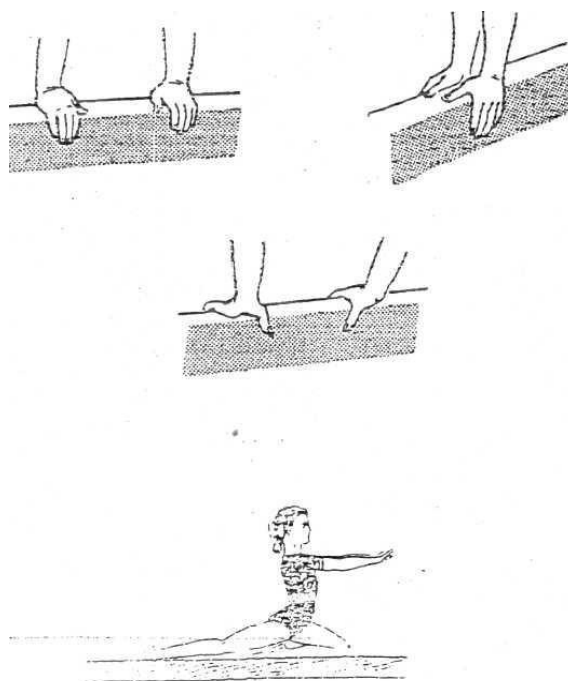


Рис. 28

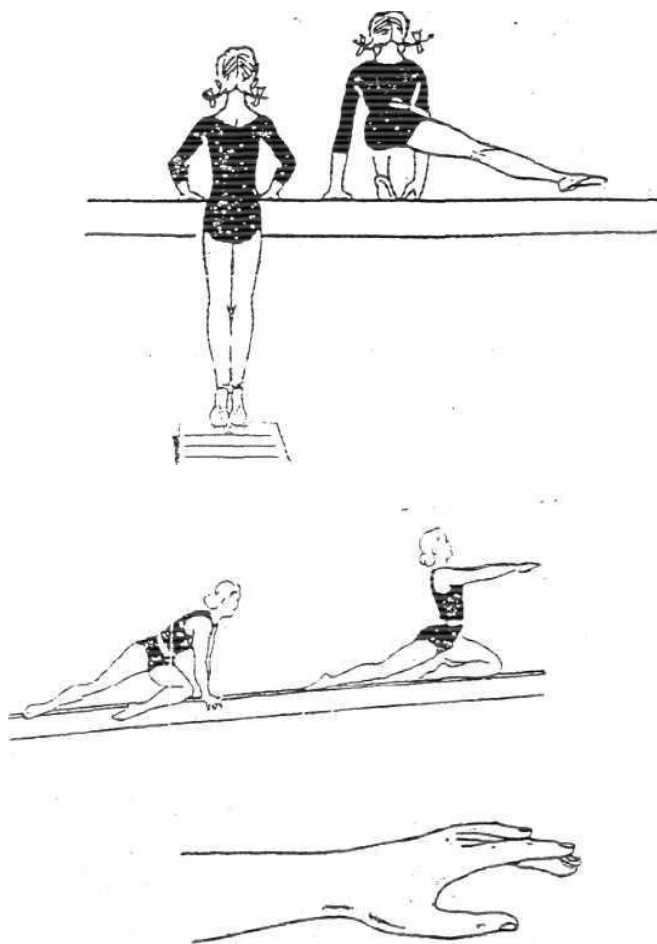


Рис. 29

Рис. 30

Зі стійки, поздовжньо опорою двома руками, стрибок в упор, права нога в сторону на носок, руки вперед — поворот наліво стійка на лівому коліні, права нога назад і півшпагат, руки в сторони, тримати — 3 сек, поштовхом

двома ногами, упор присівши і встати — ходьба на носках до кінця колоди — поворот кругом на носках, руки вверх — перемінні кроки до середини колоди — рівновага на одній нозі, руки в сторони, тримати 3 сек — перемінні кроки до кінця колоди — поворот наліво, руки донизу-назад ("старт плавця"), зіскок, прогнувшись.

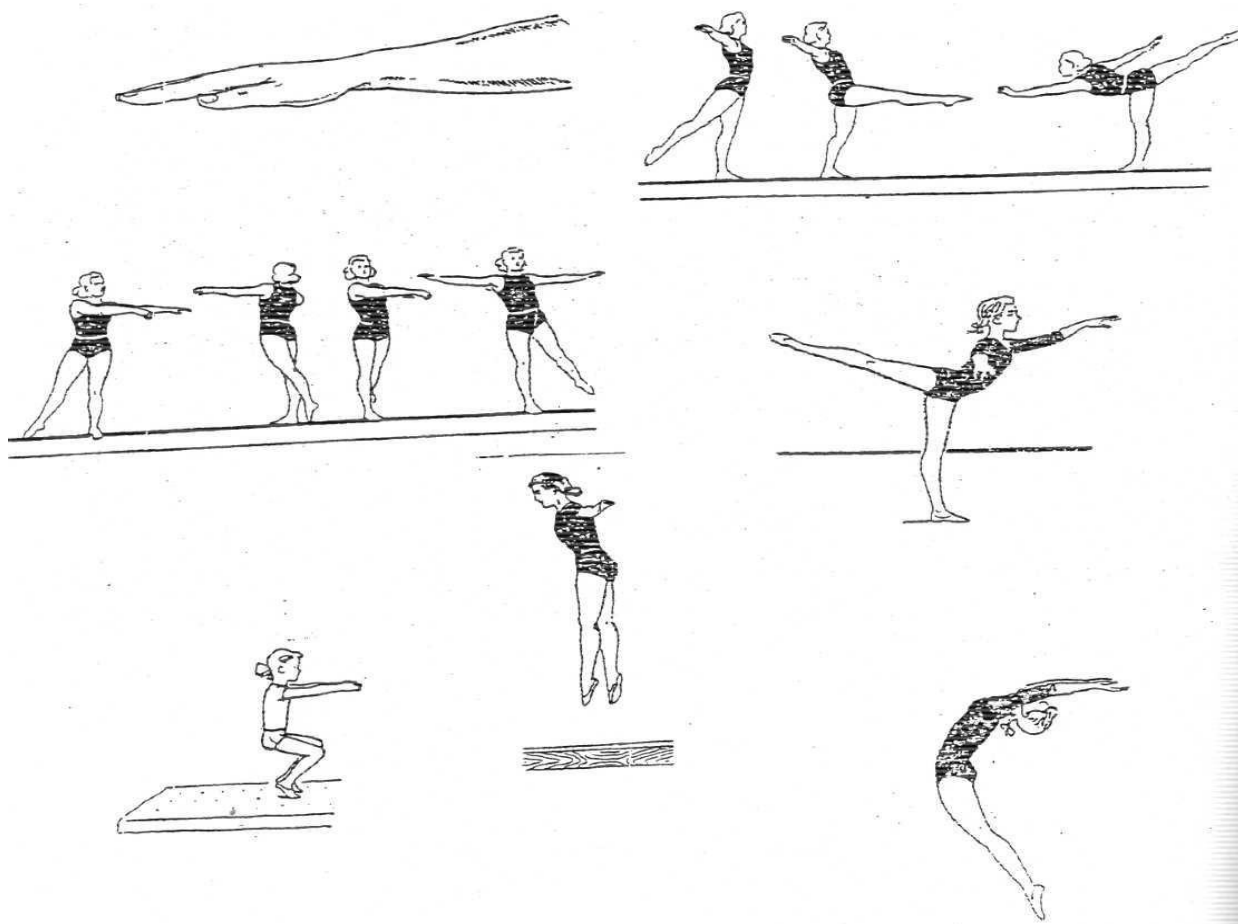


Рис 31