**НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ ЗА ШКІЛЬНОЮ ПРОГРАМОЮ**

**Н. І. Руденко,** Хорошківська ЗОШ, Лубенський р-н, Полтавська обл.



Гімнастика — це історично сформована сукуп­ність специфічних засобів і методів гармонійного фізичного виховання людей. Поєднуючи гімнас­тичні вправи з музикою, варіюючи умови про­ведення занять, можна різнобічно впливати на дитину як особистість. Під час занять гімнастич­ними вправами до активних дій залучаються всі органи та системи дитини.

Одним із засобів гімнастики є акробатичні вправи, що поєднують стрибки та вправи з ба­лансування, зокрема статичні вправи. Їх широко застосовують на заняттях у всіх класах для роз­витку сили, спритності, гнучкості, швидкості ре­акції, орієнтування в просторі, а також для трену­вання вестибулярного апарату.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. *Брыкин А. Т., Смолевский В. М.* Гимнастика : учеб. для техникумов физической культуры. — М. : Физ­культура и спорт, 1998.

2. *Лящук Р. П., Огнистий А. В.* Гімнастика : навчаль­ний посіб. — Тернопіль : ТДПУ, 2001.

3. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов высш. учеб. завед. — М. : Гуманитарно-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

4. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнас­тики. — Х. : ОВС, 1998.

Картка № 1 Групування

**Техніка виконання**

Групування — це зігнуте положення тіла, за якого коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до ту­луба, кисті захоплюють середину гомілки (стопи та коліна дещо розведені). Групування є підвідною впра­вою до перекатів, перекидів і сальто в групуванні. Групування виконують у присіді, сидячи або лежачи на спині.

**Послідовність навчання**

1. Вихідне положення (В.П.) — основна стійка (О.С.), руки вгору.Швидко присісти та набути положення групування в присіді, звертаючи увагу на округлення спини.

2. В.П.— упор сидячи позаду. Швидко зігнути ноги та згрупуватися.

3. Те саме лежачи на спині, руки вгору.

4. В.П.— лежачи на спині. Піднімаючи тулуб, набути групування сидячи.

**Типові помилки**

* Відкинута назад голова.
* Ноги разом, не розведені.
* Ноги розведені занадто широко.
* Неправильне захоплення руками гомілок (занадто високо або низько).
* Нещільне групування.

Картка № 2 Перекати

**Техніка виконання**

Перекати — це рухи з послідовним торканням підлоги (опори) окремими частинами тіла без переки­дання через голову. Перекати використовують як підвідні вправи до навчання перекидів.

**Послідовність навчання**

1. Із положення групування сидячи перекат назад-уперед на спині.

2. Із положення групування сидячи перекат назад і перекатом уперед набути В.П.

3. З упору присівши перекат назад у групування та перекатом уперед присівши в групуванні.

4. З упору присівши перекат назад у групування та перекатом уперед набути В.П.

5. Перекати вперед і назад прогнувшись у положенні лежачи на животі. Прогнутися, нахилити голову на­зад і набути упору лежачи на стегнах. Швидко згинаючи руки, виконувати перекат уперед, розгинаючи їх,— перекат назад.

6. З упору стоячи навколішках перекати в сторони в групуванні. Послідовно торкаючись підлоги перед­пліччям, плечем, згрупуватися і зворотним рухом набути В.П.

7. З упору присівши перекат убік і набути В.П.

8. Перекати вперед і назад прогнувшись з різним положенням рук (угору, за спину, до плечей).

**Типові помилки**

* На початку перекиду руку не ставлять на передпліччя.
* Нещільне групування.

**Страхування та допомога**

Стоячи позаду, допомагати перекиду, підтримуючи біля тазостегнових суглобів.

Картка № 3 Стійка на лопатках

**Техніка виконання**

З упору присівши, узявшись руками за середину гомілки, виконувати перекат назад. Наприкінці пе­рекату, торкнувшись підлоги лопатками, обпертися руками в поперек і, розігнувши ноги, виконати стійку на лопатках. Тулуб має бути прямим, лікті широко не розводити.

**Послідовність навчання**

1. З упору сидячи позаду перекатом назад і згинаючи ноги — стійку на лопатках, зігнувши ноги.

2. З упору присівши перекатом назад — стійка на лопатках, зігнувши ноги — розігнувши ноги, стійка на лопатках — утримувати положення.

3. З упору сидячи позаду перекатом назад — стійка на лопатках.

4. З упору присівши перекатом назад — стійка на лопатках.

**Типові помилки**

* Згинання в тазостегнових суглобах.
* Тіло відхилено від вертикальної площини.
* Широко розведені лікті.

**Страхування та допомога**

Стоячи збоку від учня біля місця опори лопатками, однією рукою захопити гомілку, попереджаючи можливість опускання ніг за голову.

Після виходу в стійку на лопатках додатково (за потреби) підтримувати позаду за стегно, намагаю­чись набути вертикального положення тіла з витягнутими носками.

Картка № 4 З положення лежачи на спині «міст»

**Техніка виконання**

Лежачи на спині, сильно зігнути ноги та розвести їх (на довжину стопи), носки розгорнути назовні, руками обпертися у плечі (пальцями до плечей). Випрямляючи водночас руки та ноги, прогнутися та на­хилити голову назад. Згинаючи руки та ноги й нахиляючи голову вперед, повільно опуститися на спину у В.П.Під час виконання намагатися розігнути ноги та перевести вагу тіла на руки.

**Послідовність навчання**

1. Попередньо розім’яти м’язи спини та плечового пояса (нахили тулуба вперед, назад, у сторони, коло­ві рухи тулубом).

2. Набути В.П. та нахиляти голову назад, стоячи ноги нарізно біля гімнастичної стінки та спираючись об неї.

3. Лежачи на спині — «міст» із допомогою.

4. Те саме самостійно.

Спочатку виконувати «міст» 3–5 разів, потім — збільшити до 12 разів, чергуючи з нахилами вперед, перекидами та стійками.

**Типові помилки**

* Ноги в колінах зігнуті, ступні на носках.
* Ноги зігнуті в колінах, плечі зміщені від точки опори кисті.
* Руки та ноги широко розставлені.
* Голова нахилена вперед.

**Страхування та допомога**

Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під спину біля лопаток, другою — під поперек.

Картка № 5 Перекид уперед

**Техніка виконання**

З упору присівши (з опорою руками попереду стоп на 30–40 см), випрямляючи ноги, перенести вагу тіла на руки. Згинаючи руки та нахиляючи голову вперед, відштовхнутися ногами й, перевертаючись че­рез голову, зробити перекат на шию та лопатки. Спираючись лопатками об підлогу, різко зігнути ноги та згрупуватися. Завершуючи перекид, набути упору присівши.

**Послідовність навчання**

1. Групування з різних В.П.

2. З упору присівши перекат назад — перекатом уперед сід у групуванні.

3. З упору присівши перекид уперед — сід у групуванні.

4. З упору присівши перекат назад — перекатом уперед упор присівши.

5. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.

**Типові помилки**

* Упирання руками близько до ступней (призводить до удару спиною).
* Відсутнє відштовхування ногами.
* Недостатнє групування.
* Неправильне положення рук.

**Страхування та допомога**

Здебільшого ця вправа доступна для самостійного виконання.

Зазвичай допомога необхідна лише окремим учням.Партнер, стоячи на коліні, збоку однією рукою допомагає виконавцеві нахилити голову вперед на груди, другий учень, підтримуючи під груди та плече, забезпечує м’яке опускання на лопатки та збільшує обертання вперед.

Картка № 6 Перекид убік

**Техніка виконання**

Виконують з упору стоячи навколішках або з упору присівши.

Перша частина перекиду така сама, як і перекат убік з упору, стоячи навколішках. Однак обертання тіла необхідно продовжити в тому самому напрямку, перевертаючись через спину, набути упору стоячи навколішках або упору присівши.

**Послідовність навчання**

1. Групування з положення лежачи на спині.

2. З упору стоячи навколішках — перекат убік.

3. З упору присівши — перекид убік в упор присівши.

4. Повільне перекидання.

**Страхування та допомога**

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, другою — за потреби підштовхнути під спину.

Картка № 7 Стійка на голові

**Техніка виконання**

З упору присівши, спираючись головою (верхньою частиною лоба) попереду рук, утворити рівносто­ронній трикутник. Поштовхом набути стійки на голові, зігнувши ноги, з подальшим випрямленням тулуба та ніг до вертикального положення.

**Послідовність навчання**

1. З упору присівши — стійка на голові, зігнувши ноги.

2. З упору присівши — стійка на голові, зігнувши ноги, з подальшим випрямленням тіла до прямого кута.

3. З упору присівши поштовхом обома ногами — стійка на голові — В.П.

**Типові помилки**

* Неправильна постановка голови (не на лоб, а на тім’я).
* Голова поставлена близько або далеко від рук.
* Неповне розгинання в тазостегнових суглобах.
* Зайве прогинання в попереку.
* Ноги зігнуті в колінах, носки не відтягнуті.

**Страхування та допомога**

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за гомілку знизу, другою рукою — під спину. Під час виходу в стійку підтримувати однією рукою за стегно, другою — за гомілку, виводячи у вертикальне положення.

Як самострахування виконують перекид уперед (у разі втрати рівноваги у стійці).

Картка № 8 З упору присівши силою стійка на голові

**Техніка виконання**

З упору присівши (голову та руки необхідно поставити так само, як і виконуючи стійку на голові та руках зігнувши ноги), стійку силою можна виконати із зігнутими або прямими ногами. В обох варіантах з упору присівши та попередньо розігнувши ноги і не відриваючи їх від підлоги, необхідно поставити вертикально тулуб, а потім підняти ноги (у першому випадку — згинаючи їх у колінах через стійку зігнув­ши ноги, у другому — розгинаючись у тазостегнових суглобах із прямими ногами).

**Послідовність навчання**

1. Стійка на голові зігнувши ноги.

2. Стійка на голові поштовхом обома ногами з упору присівши із зігнутими ногами.

3. З упору присівши стійка на голові зігнувшись (із прямими ногами) силою.

**Типові помилки**

* Неправильне положення рук і голови.
* Стійку виконують поштовхом обома або махами однією та поштовхом другою.
* Занадто далеко або близько поставлені руки від ніг.Під час розгинання тулуб набуває похилого по­ложення вперед (коли руки поставлені занадто близько до ніг) або назад (коли руки поставлені за­надто далеко від ніг).
* Передчасне розгинання в тазостегнових суглобах (до моменту, коли тулуб ще не набув вертикально­го положення).

**Страхування та допомога**

Картка № 9 Зі стійки ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою

**Техніка виконання**

Виконують зі стійки ноги нарізно, руки вгору. Відхилити голову, нахиляючись назад, зберігаючи рів­новагу, подати таз і стегна вперед і повільно опуститися в положення «міст».

**Послідовність виконання**

1. «Міст» із положення лежачи на спині.

2. Стоячи спиною до гімнастичної стійки на відстані півкроку, нахил назад із захопленням руками рей­ки.

3. Те саме на більшій відстані, по черзі перехоплюючи руками рейки гімнастичної стійки та опускаюсь якомога нижче. Допомагати, стоячи збоку та підтримуючи під лопатки під час опускання та підніман­ня тулуба.

4.«Міст» нахилом назад із підтримкою, стоячи обличчям одне до одного.

**Типові помилки**

* Нахиляючи тулуб назад і опускаючись у «міст», голова не повністю відведена назад.
* У положенні «міст» типові помилки описано вище.

**Страхування та допомога**

Страхують, стоячи збоку та підтримуючи однією рукою під лопатки, другою — під поперек. Вправи виконують зі страхуванням до повного опанування.

Картка № 10 Перекид назад у групуванні

**Техніка виконання**

З упору присівши, руки дещо вперед — перенести вагу тіла на руки. Потім, відштовхуючись руками, швидко перекотитись назад, збільшивши момент обертання за рахунок щільного групування. Під час торкання опори лопатками поставити кисті за плечі й, спираючись на них, перевернутися через голову (не розгинаючи ніг) і набути упору присівши.

**Послідовність навчання**

1. Перекид уперед.

2. З упору присівши перекат назад у групуванні з наступним упиранням руками за голову.

3. З упору присівши перекид назад у групуванні в упор присівши.

**Типові помилки**

* Неточна постановка рук (на кулаки, на тильну сторону кистей, непаралельна постановка кистей і ліктів).
* Розгинання ніг під час постановки рук і перекидання через голову.
* Нещільне групування.
* Відсутність опори та віджимання на руках під час перекидання через голову.
* Повільне перекидання.

**Страхування та допомога**

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, другою — підштовхнути під спину.

Картка № 11 Довгий перекид

**Техніка виконання**

Виконують із напівприсіду, руки назад. Махом руками вперед і розгинаючи ноги, поставити руки не ближче ніж 60–80 см від носків попереду пліч. Відштовхнутися ногами та виконати перекид у групуванні. Намагатися, щоб згинання ніг у колінах відбувалося під час торкання підлоги лопатками.

**Послідовність навчання**

1. З упору присівши перекид уперед в упор присівши.

2. З упору присівши перекид уперед з поступовим збільшенням відстані між

ногами та руками в упор присівши.

3. Із напівприсіду довгий перекид уперед в упор присівши з лінії на відстані 60–80 см до рук.

**Типові помилки**

* Близька постановка рук (призводить до виконання звичайного перекиду вперед).
* Ноги під час відштовхування не розгинають цілком.
* Наявність фази польоту через занадто велику відстань між стопами та місцем постановки рук.
* Типові помилки під час виконання групування, перекату та перекиду вперед.

**Страхування та допомога**

Стоячи збоку біля місця постановки рук, однією рукою, накладаючи її на потилицю виконавця, допо­магати нахилити йому голову вперед, другою — підтримувати знизу під живіт або стегно.

Картка № 12 Стійка на голові зігнувши ноги

**Техніка виконання**

З упору присівши, руки дещо ширше плечей, пальці вперед. Спираючись на долоні та пальці, по­ставити голову (лобом) на опору попереду рук (голова та руки утворюють рівносторонній трикутник). Випрямляючи ноги, надати тазу вертикального положення. Утримуючи рівновагу, зігнути ноги та притис­нути їх до грудей (носки відтягнути).

**Послідовність навчання**

1. Руки та голова мають утворити рівносторонній трикутник. Кисті розташовано на ширині плечей. Го­лова спирається верхньою частиною лоба.

2. З упору присівши стійка на голові із зігнутими ногами з допомогою.

3. З упору присівши стійка на голові самостійно.

**Типові помилки**

* Неправильна постановка голови (не на лоб, а на тім’я).
* Близька постановка голови до рук (порушення принципу рівностороннього трикутника).
* Згинання ніг не до грудей, а за спину.

**Страхування та допомога**

Допомагати, стоячи збоку навколішках і підтримуючи однією рукою під спину, другою — за гомілки.