**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

****

**ГІМНАСТИКА:**

**теорія та методика викладання**

Методичні вказівки до самостійної роботи
для здобувачів початкового рівня (короткий цикл) вищої освіти

всіх спеціальностей

денної форми навчання

ЛУЦЬК 2020

УДК 796.4

Г 48

До друку

Голова навчально-методичної ради Луцького НТУ **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** В.І. Талах

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій Луцького НТУ

Директор бібліотеки **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** С.С. Бакуменко

Затверджено навчально-методичною радою Луцького НТУ,

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

Рекомендовано до видання навчально-методичною радою ТК Луцького НТУ, протокол № \_\_\_ від «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 року

Голова навчально-методичної ради ТК ЛНТУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П. Радіщук

Розглянуто і схвалено на засіданні методичної комісії педагогічних працівників фізичної культури та захисту Вітчизни ТК Луцького НТУ,

протокол №\_\_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 року.

Голова МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.В. Євченко

Укладачі: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І.В. Євченко, викладач Технічного коледжу Луцького НТУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Г. Гамалійчук, викладач Технічного коледжу Луцького НТУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П. Фукс, викладач Технічного коледжу Луцького НТУ

Рецензент: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В. Файдевич, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та Луцького НТУ

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_І.В. Євченко, голова МК педагогічних працівників фізичної культури та захисту Вітчизни Технічного коледжу Луцького НТУ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Г 48** | **Гімнастика: теорія та методика викладання:** методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів всіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. І.В. Євченко, М.Г. Гамалійчук, Л.П. Фукс – Луцьк: ТК Луцького НТУ, 2020. – 98 с. |

Методичне видання складене відповідно до робочої програми для здобувачів вищої освіти початкового рівня (короткий цикл) для самостійної роботи студентів та надання методичної допомоги у процесі її виконання.

© І.В. Євченко, 2020

**ВСТУП**

Подальше вдосконалення професійної освіти в Україні потребує створення ефективної системи підготовки кваліфікованих фахівців, яка забезпечувала б відповідність між рівнем їхньої науково-теоретичної підготовки і профілем майбутньої практичної діяльності. Нова система підготовки кваліфікованих кадрів потребує постійного поповнення й оновлення професійних знань, самовдосконалення та самовиховання. У навчальному процесі все більшого значення набувають самостійність студента, його активність, здатність творчо працювати над собою. До найбільш ефективних форм залучення студентів до творчої діяльності належить самостійна робота як важливий фактор підвищення якості навчання та підготовки майбутніх спеціалістів.

Мета методичних рекомендацій з курсу «Гімнастика: теорія та методика викладання» для студентів І курсу навчання – обґрунтування найбільш оптимальних організаційних форм самостійної роботи. Запропоновано практичну систему завдань та форм контролю самостійної роботи у процесі вивчення курсу.

**СТРОЙОВІ ВПРАВИ**

В організації і проведенні занять з гімнастики певне значення мають розміщення студентів, переміщення їх під час занять як на місці, так і в русі, тобто використання стройових і порядкових вправ.

Стройові вправи – це найбільш економні способи шикування, перешикування, розмикання, пересування та інших дій, які використовуються відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних сил України.

За допомогою стройових вправ розв’язуються численні педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання. Ці вправи є ефективним засобом виховання почуття ритму, колективних дій, дисциплінують студентів, сприяють вихованню стрункої постави військово-прикладних навичок та інших цінних якостей. Стройові вправи поділяють на:

1. стройові прийоми;
2. пересування;
3. шикування і перешикування;
4. розмикання і змикання.

Крім стройових вправ, узятих зі Статуту Збройних сил, на заняттях гімнастики широко застосовують різні пересування і перешикування групи, під час яких утворюються певні фігури (фігурне марширування). Усі вони допомагають організовано й доцільно розміщати студентів у залі. Правильно застосовуючи стройові вправи, вимагаючи точного їх виконання, можна досягти високої організованості студентів і узгодженості їхніх дій. Це дає змогу зекономити час, а також підвищиш емоційність та насиченість заняття.

Стройові поняття

**Стрій** – це встановлене статутом розміщення студентів для їхніх спільних дій.

**Шеренга** – стрій, в якому студенти розміщені на одній лінії один поруч з іншим.

**Колона** – стрій, в якому студенти розміщені один за одним на певній дистанції по одному, по два, по три і т.д. (в потилицю один одному).

**Ряд** – частина студентів, що стоять у колоні на одній лінії по фронту.

Інтервал – відстань між студентами по фронту (дорівнює ширині долоні).

**Дистанція** – відстань між студентами вглиб (дорівнює піднятій уперед руці).

**Фланг** – правий або лівий край строю. Назва флангів стала і під час поворотів не змінюється.

**Фронт** – сторона строю, куди студенти стоять обличчям.

**Тил** – сторона, протилежна фронту.

**Направляючий** – студент, який іде першим у колоні.

**Замикаючий** – студент, який іде останнім у колоні.

Крім того, студенти повинні мати повне уявлення про керування перешикуваннями, розмиканнями, пересуваннями та іншими діями за допомогою команд, що поділяються на:

* попередню – подається чітко, голосно і протяжно;
* виконавчу (у тексті надруковано великими літерами) – подається після паузи голосніше, уривисто і з наголосом (напра-во!). Це дає можливість осмислити вправу і чітко її виконати.

Але бувають команди лише виконавчі («вільно!», «розійдись!» і т.д.).

***Стройові прийоми і команди***

**Команда «Ставай!»** – прийняти основну стійку; при цьому треба швидко стати зліва від того, хто, подає команду, і стояти прямо, п’яти разом, носки нарізно на ширину ступні, груди випнуті, живіт підібраний, плечі розпрямлені, долоні всередину вздовж стегон, пальці напівзігнуті, голову тримати прямо. Це положення відповідає основній стійці.

**«Рівняйсь!»** – ця команда подається для вирівнювання строю. Учні, крім правофлангового, повертають голову направо, трохи піднявши підборіддя, і вирівнюються так, щоб кожний бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. За командою «Наліво – рівняйсь!» лівофланговий дивиться вперед, а решта учнів повертають голову наліво і виконують усе так, як і при команді «Рівняйсь!».

Щоб вирівняти стрій на середину, подається команда «Середина Іванов» (Іванов піднімає руку вперед і опускає), потім подається команда «На середину рівняйсь!». Усі учні повертають голову до Іванова і вирівнюються як звичайно.

«Струнко!» – за цією командою учні прибирають основну стійку.

**«Вільно!»** – команда, за якою треба розслабити ногу в коліні, не сходячи з місця. У розімкнутому строю студенти відставляють на крок праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки ззаду навхрест. Команда «Вільно!» подається для відпочинку.

**«Відставити!»** – подається для скасування попередньої команди і припинення виконання вправи. Після цього студенти займають попереднє положення.

**Вихід із строю і повернення в стрій** виконується за командою – «Студент Іванов, вийти зі строю на три (або більше) кроки». Студент стройовим кроком рушає вперед на вказану кількість кроків і повертається обличчям до строю. Якщо потрібно, щоб студент з’явився до викладача, подається команда «Студент Іванов, до мене!». Студент найкоротшим шляхом стройовим кроком підходить і зупиняється обличчям до викладача.

Коли студент стоїть у другій шерензі, йому потрібно лівою рукою доторкнутися до плеча того, хто стоїть попереду; останній повинен зробити крок лівою вперед, правою вбік і, приставляючи ліву, пропустити вперед викликаного студента, а потім, виконавши дії у зворотному порядку, стати на своє місце.

Коли виходить студент першої шеренги, його місце займає студент другої шеренги. Повернення на місце виконується в зворотному порядку.

**Розрахунки**. Для деяких перешиковувань та інших дій, а також поділу групи потрібні різні розрахунки.

**«За** порядком **– розрахуйсь!»**. За цією командою кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертає голову до студента, що зліва від нього, і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає. Коли стрій двошеренговий, то лівофланговий у кінці розрахунку додає: «повний» або «неповний».

«На **перший–другий – розрахуйсь!»**, **«По три** (по **чотири) – розрахуйсь!»** – ці команди виконуються так як і команда «за порядком – розрахуйсь!»: перший–другий, перший–другий–третій, перший–другий–третій–четвертий і т.д. Для розмикання уступом роблять розрахунок на дев’ять–шість–три на місці або вісім–шість–чотири–два на місці. За командою «На дев’ять– шість–три на місці – розрахуйсь!» студенти послідовно називають ці номери, запам’ятовуючи їх. Коли учні стоять у колоні, під час розрахунку кожний, починаючи з направляючого, повертає голову наліво, називає свій номер тому, хто стоїть позад нього і відразу повертає її вперед.

Повороти направо, наліво, кругом, півповорота направо і наліво, відповідно поворот на 45°, 90°, 180°, виконуються за командою «Напра-во!» «Налі-во!», «Кру-гом!», «Півповорота налі-во!» і т.д.

**Пересування**. Крок на місці і зупинка виконуються за командою «На місці – кроком руш!». Студенти починають крок з лівої ноги. Для припинення руху на місці подається команда «Група – стій!». Команда «Стій!» подається під ліву ногу; після цього студенти роблять ще крок правою ногою, чітко приставляють ліву і прибирають основну стійку.

Рух кроком і бігом. Для виконання руху кроком або бігом подається команда «Кроком (або бігом) – руш!». За попередньою командою корпус треба подати трохи вперед, за виконавчою командою всі студенти починають крок з лівої ноги. Якщо подається команда «Стройовим кроком – руш!», усе виконується так як і звичайним кроком, але ногу треба піднімати на 10 – 15 см від підлоги, витягуючи носок і ставити її на всю ступню. Руками також роблять більш енергійні рухи, піднімаючи зігнуту руку спереду до рівня пояса, а ззаду – відводячи пряму руку до відпору. Перехід із рівного кроку на похідний виконується за командою «Вільно!». Перехід з ходьби на біг виконується за командою «Бігом – руш!». Команда подається тоді, коли ліва нога опускається на землю, після чого студенти роблять крок правою і з лівої починають біг. Перехід з бігу на ходьбу виконується за командою «Кроком – руш!». Подається вона тоді, коли права нога стає на землю. Після цього роблять ще два кроки бігом і з лівої ноги переходять на ходьбу.

Зміна ноги під час руху. За командою «Іти в ногу!» треба швидко виконати один змінний крок і рушити далі в ногу.

Темп руху і довжину кроку змінюють командами: «Частіше крок!», «Рідше!», «Півкроку!», «Повний крок!», «Довший крок!», «Скоротити крок!».

Рух уперед з кроку на місці. Команду «Прямо!» треба подавати тоді, коли учні стають лівою ногою. Після цієї команди студенти роблять ще один крок на місці правою і з лівої починають рух повним кроком. Коли під час руху треба позначити крок на місці, подають команду «На місці!». Усі студенти, дотримуючись звичайної дистанції, крокують на місці. Якщо треба зберегти більшу дистанцію, подають команду «Зберігаючи дистанцію – на місці!».

**Повороти наліво і направо під час руху** виконуються за командами: «Напра-во!», «Півповорота напра-во!», «Наліво!», «Півповорота налі-во!». Виконавча команда подається тоді, коли студенти стають відповідно правою чи лівою ногою. Після цього треба зробити крок уперед і повернутись у відповідний бік (наліво, направо), роблячи повний крок у новому напрямі.

**Поворот кругом під час руху** виконується за командою «Кругом – руш!». Виконавча команда подається тоді, коли студента стають правою, ногою. Після цього вони роблять повний крок лівою, півкроку правою (трохи вліво) і, швидко повернувшись наліво кругом, спираючись на передню частину ступні, продовжують рух з лівої ноги в новому напрямі. Під час повороту руки мають бути притиснуті до стегон.

**Обхід** – пересування групи вздовж меж залу. Виконується за командою «Наліво (направо) в обхід кроком – руш!» а коли група в русі, то «Наліво (направо) в обхід – руш!» (рис. 1 а).

Діагональ – це рух з одного кута в протилежний. Командують «По діагоналі кроком – руш!». Під час пересування слово «кроком» опускають – «По діагоналі – руш!» (рис. 1 б).

**Протихід** – рух у протилежному напрямі з інтервалом в один крок. Командують «Протиходом наліво (направо) – руш!» (рис. 1 в).

Змійка виконується в поздовжньому, поперечному і косому напрямках. Вона може бути різного розміру. Командують «Змійкою – руш!». За цією командою направляючий виконує рух протиходом, заходячи то лівим, то правим плечем.



Рисунок 1 – Обхід (а), діагональ (б), протихід (в)

Рух по точках **залу**. Пересування групи зручніше виконувати тоді, коли студенти добре знають назву меж, кутів і точок залу. Залежно від постійного місця шикування студентів на початку занять визначаються межі залу; їх окремі точки мають свої назви. Як правило, на початку занять студентів шикують уздовж залу. Сторона, де розміщено правий фланг, має назву верхня межа, а протилежна сторона – нижня межа. Якщо повернути стрій направо, в колону, то поздовжня сторона залу, розташована праворуч від студентів, називатиметься правою межею, а ліворуч – лівою. Точка посередині залу є його центром, а точки, які розділяють кожну межу на рівні половини, називаються права, ліва, верхня і нижня середини.

Кут, утворений правою і верхньою межами залу, називається верхнім правим кутом, а кут, утворений правою і нижньою межами, – нижнім правим кутом. Кут між лівою і верхньою межами залу називається верхнім лівим, а кут, утворений лівою і нижньою межами, – нижнім лівим кутом.

Отже, правофланговий під час шикування стоїть у правому верхньому куті. Щоб легше було керувати групою під час марширування, учитель має стояти на нижній середині обличчям до верхньої.

***Шинування* і *перешиковування***

Для шикування в одну шеренгу подається команда «В одну (дві, три і т.д.) шеренгу – ставай!». Учні займають свої місця в певному ладу.

**Перешиковування** з **однієї шеренги у дві і навпаки**. Для цього треба розрахувати учнів на перший і другий, а потім подати команду «У дві шеренги – шикуйсь!». Другі номери роблять крок назад лівою, крок правою убік і, приставивши ліву ногу, стають за першими.

Щоб перешикуватися з двошеренгового ладу в одношеренговий, подається команда «В одну шеренгу – шикуйсь!». За цією командою другі номери роблять крок лівою вбік, правою вперед і, приставляючи ліву, стають на свої місця. Після повороту кругом перешиковування у дві шеренги виконується так: другі номери роблять крок правою вперед, лівою вбік, приставляють праву і стають попереду перших. Повернення в одну шеренгу здійснюється у зворотному порядку Перешиковування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці виконується за командою «В колону по двоє – шикуйсь!». Другі номери роблять крок правою вбік, лівою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими.

**Перешиковування з колони по двоє в колону по одному** виконується за командою «В колону по одному – шикуйсь!». Другі номери роблять крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву.

Під час руху подається команда «В колону по двоє – руш!». За цією командою направляючий іде впівкроку, другі номери виходять управо, з лівої ноги роблять повний крок і займають місце поруч з першими. Для перешиковування з колони по два в колону по одному подається команда: «В колону по одному – руш!». За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі – впівкроку і в міру звільнення місця стають за першими.

**Перешиковування поворотами під час руху з колони по одному в колону по двоє, по троє, четверо і т.д.** виконується за командою «Наліво (направо) по двоє (троє, четверо і т.д.) – руш!». Після цієї команди учні одночасно повертаються парами, трійками, четвірками і т.д. і йдуть, рівняючись у потилицю і направо, додержуючись зазначеної дистанції та інтервалу.

Різноманітні перешиковування здійснюються за допомогою дроблення, зведення, розведення і злиття (рис. 2).

Рисунок 2 – Перешикування дробленням, розведенням, зведенням і злиттям

**Дроблення колони** здійснюється за командою «Направо і наліво в колони по одному в обхід – руш!». За цією командою перший учень іде праворуч в обхід, другий – ліворуч, третій – праворуч і т.д.

**Зведення** виконується після дроблення за командою «В колону по двоє через центр – руш!». За цією командою учні в певній точці одночасно повертаються і йдуть в одному напрямку в колону по двоє.

**Розведення** – дія, протилежна зведенню, виконується за командою «Направо і наліво в колону по одному в обхід – руш!». За цією командою права колона йде праворуч, а ліва – ліворуч.

**Злиття** – дія, протилежна дробленню; виконується за командою «Через центр у колону по одному – руш!». За цією командою колони, які йдуть у протилежних напрямках, зливаються в колону по одному і йдуть через центр.

Перешиковування дробленням, розведенням, зведенням і злиттям можна виконувати в поздовжньому, поперечному і скісному напрямках. За допомогою цих способів послідовно можна перешикувати групу з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро і т. д.

Для чіткого виконання цих перешиковувань попередню команду слід подавати заздалегідь. Треба стежити, щоб усі учні робили поворот в одному місці.

***Способи розмикання***

**Розмикання приставними кроками вправо, вліво, від середини**. Для розмикання колони по три (по чотири і т.д.) подається команда «Вліво на два (три і т.д.) кроки приставними кроками розім-кнись!». Колони розмикаються послідовно: починає розмикання ліва колона, наступна колона виконували команду починає тоді, коли попередня зробить один крок. Ліва колона повинна зробити чотири (шість), а наступна – два (три) кроки. Розмикання від середини з колони по чотири виконується за командою «Від середини на два кроки приставними кроками розім-кнись!». Починають розмикання крайні колони, які роблять по три кроки; середні колони роблять по одному кроку. З колони по п’ять крайні колони роблять по чотири, друга і четверта – по два кроки, а середня колона залишається на місці. Для змикання подається команда: «Вліво (вправо, до середини) приставними кроками зім-кнись!». Змикання здійснюється у зворотному порядку послідовно. Спочатку змикаються ті колони, які стоять найближче до колони, що залишалася на місці. Розмикання шеренги уступами виконується за різними розрахунками (дев’ять–шість–три на місці або вісім–шість–чотири–два на місці і т.д.). Спочатку подається команда «На дев'ять–шість–три на місці – розрахуйсь!». Після розрахунку подається команда «За розрахунком кроком – руш!». Рівняючись направо, учні роблять відповідну кількість кроків і приставляють ногу. Для зворотного перешиковування подається команда «На свої місця кроком – руш!». Усі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і чітким кроком ідуть на свої місця, де приставляють ногу і повертаються кругом.

**Розмикання в колону по три**. Спочатку треба, щоб учні розрахувались. Це виконується за командою «По три – розрахуйсь!». Після цього подається команда «Від середини в колону по гри приставним кроком на інтервал три кроки розім-кнись!». За цією командою перші номери роблять три кроки вліво, другі – залишаються на місці, а треті – роблять три кроки вправо.

**Розмикання в колону но чотири**. Команда: «Від середини в колону по чотири приставним кроком на два кроки розім-кнись!». Перші номери роблять уліво три кроки, другі – один крок, треті – один крок управо, четверті – три кроки вправо.

**Розмикання в колону по п’ять**. Команда: «Від середини в колону по п’ять приставними кроками на один крок розім-кнись!». Перші номери роблять два кроки, другі – один крок уліво, треті залишаються на місці, четверті роблять один, п'яті – два кроки вправо. Для змикання подається команда «До середини приставним кроком зім-кнись!».

**Розмикання і змикання за стройовим статутом** робиться направо, наліво, від середини. Для розмикання колони по три (чотири і т.д.) спочатку визначають напрямок (направо, наліво, від середини), інтервал (на один, два, три кроки) і спосіб руху (бігом, стрибками та ін.). Розмикання здійснюється за командою «Направо, на два кроки, бігом розім-кнись!». Виконуючи її, всі учні, крім того, від кого починається розмикання, повертаються в зазначений бік, приставляють ногу, повертають голову в бік правофлангового і роблять певну кількість кроків відповідно до визначеного інтервалу, приставляють ногу і повертаються в бік основного напрямку. Якщо інтервал не був визначений, розмикання виконується на один крок. Коли розмикаються від середини шеренгового строю, учитель повинен назвати середнього, який піднімає ліву руку вперед.

Для змикання подається команда «Наліво (направо) до середини бігом зім-кнись!». Усі учні, крім того, до якого змикатимуться, повертаються в його бік, бігом підходять на встановлений для зімкнутого строю інтервал і, самостійно зупинившись, повертаються направо (наліво).

***Методичні поради щодо навчання стройових вправ***

1. Під час вивчення стройових вправ викладач повинен вибрати для себе таке місце, щоб бачити всіх учнів. Подаючи будь-яку команду, треба стати в положення «струнко». Усі накази, вказівки, роз’яснення і команди слід подавати чітко і голосно, щоб їх добре чули всі учні. За попередньою командою учні прибирають основну стійку і зосереджують увагу на виконанні виконавчої команди.

2. Більшість команд поділяють на попередню («Кроком...», «Кру...», «Налі...», «Розім...» і т.д.) і виконавчі' («...руш!», «...гом!», «...во!», «..жнись!» і т.д.). Але є команди лише виконавчі («Струнко!», «Вільно!», «Рівняйсь!» і т.д.). Перед командами інколи доцільно додати слова: «Увага!», «Група!», «Відділення!», «Колона!» і т.д. Ці слова підвищують увагу і мобілізують учнів.

Попередню команду слід подавати трохи протяжно, щоб учні встигли обміркувати подальші дії. Виконавча команда подається після невеликої паузи, відривно, енергійно й голосно.

3. Є команди, які подаються розпорядженням: «Лягайте!», «Сідайте», «Займіть вихідне положення!» і т.д. Вони теж подаються в наказовому, але дещо м’якшому тоні.

4. Слід розрізняти команди «Наліво!» і «Вліво!». «Наліво» – це рух з одночасним поворотом, а «вліво» – рух у зазначений бік без повороту.

5. На початку навчання стройових вправ слід застосовувати розчленований метод, наприклад: «Роби – раз!», «Роби – два!» і т.д.

6. Для перешиковування з одного ладу в інший команда включає такі елементи: назва строю, напрямок руху і спосіб пересування.

Наприклад, при перешиковуванні з колони по одному в колону по чотири під час руху подається команда “В колону по чотири ліворуч бігом - руш!”.

7. Щоб краще виконати шикування, перешиковування і пересування, викладач і учні повинні добре знати всі кути, точки і межі залу; крім того, викладач повинен уміти правильно подавати команди.

8. Враховуючи провідну роль направляючого групи під час виконання вправ, рекомендується замінювати його. Для цього черговий повинен завжди стояти на правому фланзі.

9. Під час вивчення нових стройових вправ викладачеві треба чітко їх пояснити, а учням виконати по розділах або із зупинками. Наприклад, під час вивчення дроблення, зведення, розведення і злиття, коли направляючий підходить до місця, з якого починається вправа, слід подати команду «На місці!», а потім «У колону по одному направо і наліво в обхід – руш!». Під час руху попередню команду треба подавати заздалегідь.

10. Дія зручності керування групою під час виконання стройових вправ викладачеві краще стояти на нижній середині обличчям до верхньої.

11. Стройові вправи і марширування залежно від завдання уроку і його змісту можуть виконуватись у будь-якій частині уроку; але найчастіше вони використовуються на початку і в кінці занять. У міру вивчення вправ з фігурного марширування, щоб забезпечити більшу емоційність та збільшити гігієнічний вплив на студентів, ці вправи можна виконувати у формі бігу і різних кроків (приставний, випадами, галоп, схресний тощо).

12. Щоб урізноманітнити і підвищити емоційність, перешиковування і пересування слід проводити в різних напрямках, у різних точках і кутах залу.

13. Зазвичай застосовують таку послідовність навчання стройових вправ і фігурного марширування: спочатку вправи в прямих, потім – у скісних і, нарешті, – в колових напрямках.

14. При будь-яких пересуваннях і перешиковуваннях учні повинні зберігати рівняння.

15. Під час виконання перешиковувань треба чітко і голосно рахувати.

16. Ширше застосовувати розмикання і змикання танцювальними кроками, акробатичними та іншими додатковими вправами.

17. На заняттях слід частіше міняти способи розмикання і змикання, шикування і перешиковування, пересування та інші стройові вправи.

18. Команда для розмикання повинна включати: напрямок розмикання, потрібний інтервал і спосіб виконання.

Наприклад: «Уліво на довжину прямих рук приставними кроками розімкнись!».

19. Під час розмикання слід дивитися в бік, протилежний розмиканню, щоб не відійти далі від визначеної відстані.

20. Під час виконання стройових вправ слід ширше використовувати музичний супровід, застосовуючи технічні засоби (магнітофон, програвач тощо).

**ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ**

Жодне заняття з фізичної культури і спорту не можна провести без використання загальнорозвивальних вправ. За допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м’язові групи і на весь руховий апарат, розвивати потрібні рухові якості, формувати гарну поставу або виправляти певні її недоліки. Загальнорозвивальні вправи зазвичай складаються у відповідні комплекси. Вони є обов’язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, для гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров’я людини.

До загальнорозвивальних належать спеціальні фізичні вправи, які застосовують для всебічного впливу на організм людини. Це рухи окремими частинами тіла і їх поєднання. Таких елементарних рухів і їх поєднань може бути безліч. Виконують їх без предметів, з предметами (м’ячами, палицями, скакалками та ін.) і на приладах (гімнастичній стінці, лаві, бумі тощо).

Загальнорозвивальні вправи насамперед впливають на опорно-м’язовий апарат. Для зручності користування ними, для вибіркового впливу на окремі м’язові групи загальнорозвивальні вправи класифікують за анатомічним принципом:

1) вправи для рук і плечового поясу;

2) вправи для тулуба і шиї;

3) вправи для нижніх кінцівок.

Але окремо їх застосовують дуже рідко. Як правило, вправи для рук і плечового поясу поєднують з вправами, що впливають на м’язи тулуба і нижніх кінцівок. Тому, створюючи комплекс, треба враховувати, на яку частину тіла переважно впливає та чи інша вправа.

Під час виконання загальнорозвивальних вправ легко регулювати фізичне навантаження. Це здійснюють, змінюючи кількість вправ, кількість повторень кожної вправи, характер їх виконання (швидко, повільно, напружено тощо), вихідні положення і т.д.; останнє відіграє особливу роль. Зміна вихідного положення допомагає збільшити або зменшити величину м’язового напруження. Вихідні положення також дають можливість окремо впливати на певні м’язові групи, займати зручну позицію для виконання наступної вправи або для здійснення потокового методу виконання вправ.

Загальнорозвивальні вправи поділяють ще за принципом розвитку рухових якостей: вправи на силу, гнучкість, спритність, витривалість, розслаблення тощо.

***Методичні поради щодо використання загальнорозвивальних вправ***

1. Загальнорозвивальні вправи є найкращим засобом всебічного фізичного розвитку і підготовки опорно-м’язового апарату до виконання складних гімнастичних вправ.

2. Загальнорозвивальні вправи за характером і складністю мають відповідати особливостям контингенту учнів – їхньому віку, статі, рівню фізичного розвитку і технічної підготовленості.

3. Виконують їх у вигляді комплексів, до яких включають 6-12 вправ для різних м’язових груп і систем організму.

4. Під час виконання комплексу роботу окремих м’язових груп треба чергувати.

5. Найкраще виконувати загальнорозвивальні вправи потоковим методом. Для цього їх складають так, щоб кінцеве положення попередньої вправи було зручним вихідним положенням для наступної.

6. Кожну вправу треба будувати на 2, 4 або 8 рахунків, що полегшує лічбу і виконання вправи під музичний супровід.

7. Слід додержуватись певного дозування фізичного навантаження відповідно до завдання й особливостей контингенту учнів.

8. Чергувати вправи, виконувані в швидкому темпі, з вправами повільними, а статичні вправи – з динамічними.

9. На початку комплексу не можна давати вправи на розтягування, тому що м’язи ще не розігріті й не підготовлені до виконання таких вправ, і це може призвести до травмування.

10. Не можна відразу зупиняти учнів після вправ зі стрибками, бо це дуже впливає на серцево-судинну систему. Тому після стрибків слід подати команду «На місці кроком – руш!».

11. Можна запропонувати таку схему побудови комплексу загальнорозвивальних вправ:

а) вправа на потягування;

б) вправи для м’язів рук, тулуба і ніг із середньою інтенсивністю (3-4 вправи);

в) вправи для цих самих м’язових груп, але з підвищеною інтенсивністю (3-4 вправи);

г) вправи, що справляють загальний вплив на організм (ходьба, біг, стрибки);

ґ) вправи на розтягування (2-3 вправи);

д) закінчити комплекс вправами на розслаблення (повільна розслаблена ходьба, дихальні вправи, потрушування тощо).

12. Загальнорозвивальні вправи, як правило, виконують у підготовчій частині уроку після стройових вправ. Але інколи їх використовують і наприкінці занять для поглибленого розпитку певних рухових якостей: вправи на силу, гнучкість, витривалість.

***Гімнастичні вправи і рухові якості***

Більшість гімнастичних вправ, побутових і виробничих рухів – це рухи з переважним проявом або сили, або гнучкості, або швидкості, або спритності. Опанування техніки рухів – складний і тривалий процес; техніка закріплюється систематичним повторюванням рухів, пов’язуючи його з розвитком органів чуття, органів руху і всіх систем організму. Доцільний добір рухів створює нові можливості для прояву фізичних якостей і рухових здібностей людини. Нові важчі чи складніші вправи створюються на фоні якостей, що дедалі більше розвиваються, насамперед на фоні розвитку сили. Застосування рухових якостей у складних рухах забезпечує наполеглива праця над формою певного руху для досягнення високого (значно більшого, ніж потрібно для певних рухів) рівня розвитку цих якостей.

***Вправи для розвитку сили***

Будь-які рухи людина виконує за допомогою м’язової сили. Але під силовими вправами слід розуміти вправи з використанням майже максимальної м’язової сили. Завдання силових вправ – зробити м’язи певного органу здатними до великих напружень для подолання значного опору. Вправи для розвитку сили можуть бути прості або складні. Найкориснішими є повільні напружені рухи окремими частинами тіла, вправи з опором, при яких величина м’язової сили наближається до найбільшої, вправи на приладах - підтягування, кут, горизонтальні виси й упори та інші рухи, якщо вони досить важкі та потребують великого напруження і в їх основі лежить переборення сил опору.

Велике значення для вдосконалення вміння володіти своєю силою і дуже ефективного та швидкого її прояву має застосування вправ у різних темпах (від найповільнішого до дуже швидкого). При цьому вправи для розвитку сили мають тим більший ефект, чим більше м’язових груп бере участь у їх виконанні. Водночас такі вправи дають і найбільше загальне навантаження. Сила менших м’язових груп розвивається значно повільніше і має менший загальний фізіологічний ефект, але більший місцевий. Для застосування таких вправ потрібна сувора послідовність і поступовість. Тому, наприклад, вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу слід застосовувати на кожному занятті не багато разів підряд, а з багатьма проміжками; не так часто застосовують вправи для силового розвитку м’язів нижніх кінцівок і тулуба (вони дають велике загальне навантаження).

У процесі роботи над розвитком сили можна помітити, що деякі силові вправи, які часто застосовуються, виконуються порівняно легко і можуть бути використані багаторазово. Це значить, що вправ, які застосовують для дальшого розвитку сили, не досить, і далі доцільно перейти до вправ складніших або з більшим навантаженням.

Сила м’язів розвивається тим інтенсивніше, чим частіше повторюються вправи. Щоб досягти успіхів у заняттях гімнастикою, необхідно різнобічно розвивати різні м’язові групи, застосовуючи для цього певні рухи в різних суглобах: силу розвивають конкретні рухи з подоланням більшої чи меншої ваги або опору.

У руховій діяльності людини м’язова сила виявляється в різних формах. У зв’язку з цим розрізняють таки види силових якостей:

1) власне силові якості, що виявляються в статичних режимах роботи, а також під час повільних силових рухів;

2) швидкісно-силові якості, які виявляються під час виконання динамічної роботи з великим м’язовим напруженням і максимально швидким скороченням м’язів. У спортивній практиці цю силу часто називають «вибуховою».

Сила виявляється і розвивається під час подолання опору (зовнішнього або ваги власного тіла). Тому силові вправи залежно від природи опору поділяють на дві групи:

1. Вправи із зовнішнім опором:

а) піднімання штанги, гир, гантелей, м’ячів та інших предметів;

б) протидія партнера;

в) опір зовнішнього середовища – повітря, води, снігу тощо.

2. Вправи з подоланням опору ваги власного тіла - підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, присідання, підскоки тощо. Часто для підвищення ефективності вату власного тіла збільшують додатковими обтяженнями (жилети, свинцеві пояси, обважнене взуття тощо).

Інтенсивність м’язового напруження залежить від величини опору, швидкості руху і кількості повторень.

***Для розвитку сили застосовують такі методи:***

1) метод повторних зусиль, що характеризується багаторазовим подоланням ненадмірного опору до знесилення.

2) метод максимальних зусиль, які виявляються в ізометричних режимах або в повільних подоланнях максимального опору;

3) метод динамічних зусиль, що виявляється в подоланні ненадмірного опору з максимальною швидкістю.

***Вправи для розвитку витривалості***

**Витривалість** – здатність людини тривалий час виконувати будь-яку роботу і запобігати втомі. В окремих видах гімнастики необхідно й вироблення специфічної витривалості, тобто такого стану органів і систем організму, такого стану координації функцій внутрішніх органів і рухової координації, який відповідає витривалості у вибраному виді.

Найхарактернішим для виховання витривалості гімнаста є сам метод застосування різноманітних гімнастичних вправ: велика щільність занять, потік рухів із вибраною кількістю їх повторень, тривалі вільні рухи і вправи на приладах, подолання спеціально влаштованої смуги перешкод, біг (зокрема кроси).

Витривалість розвивається дуже повільно і для її розвитку потрібна систематична й тривала робота. Спочатку поступово підвищують навантаження при постійній інтенсивності чи напруженості рухів, потім тривалість виконання вправ потроху знижується, але інтенсивність чи напруженість рухів так само поступово зростає.

Для гімнастики специфічною є витривалість, яка виявляється в роботі силового характеру, – так звана силова витривалість. Для її розвитку застосовують метод багаторазових повторень силових вправ до знесилення. Найефективнішим є подолання опору, що наближається до субмаксимальної величини. Це пояснюється тим, що силова витривалість значною мірою залежить від фактора сили, на який припадає близько 80%, а сила найкраще розвивається за допомогою вправ, виконуваних з максимальними (або близькими до максимальних) м’язовими напруженнями. Отже, всі вправи, які виконуються з певним м’язовим напруженням, з багаторазовим їх повторенням (найкраще – до знесилення), є дійовим засобом розвитку витривалості.

***Вправи для розвитку гнучкості***

**Гнучкість** – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Розвиток гнучкості - одна з умов досягнення швидкості, виразності, спритності і легкості в рухах. Вона залежить переважно від стану певної групи м’язів і їх антагоністів, а також від анатомічних особливостей суглобів, форми і побудови суглобових сумок. Інколи надмірний розвиток певної групи м'язів є причиною недостатньої гнучкості окремих частин тіла. Ці недоліки усувають розтягуванням і розслабленням м’язів та зв’язок за допомогою різноманітних вправ на гнучкість.

Розрізняють активні та пасивні виявлення і розвиток гнучкості. Активну гнучкість виявляють, активно скорочуючи одну м’язову групу і розтягуючи її антагоністи (наприклад, піднімання ноги вперед, убік, назад, нахили тулуба вперед і назад, шпагат у стрибку тощо). Пасивну гнучкість виявляють за допомогою зовнішніх сил. Наприклад, шпагат в упорі виконують за рахунок ваги власного тіла або з допомогою партнера Гнучкість треба розвивати в оптимальних співвідношеннях з розвитком м’язової сили.

Для розвитку гнучкості застосовують різні методи і прийоми, а саме:

1) повторні пружні рухи, які підвищують інтенсивність розтягування м’язів (нахили, похитування, присідання);

2) виконання рухів з якомога більшою амплітудою;

3) використання інерції руху окремих частин тіла (махи);

4) використання додаткового опору, застосування обтяження;

5) застосування активної допомоги партнера;

6) тривале перебування в розтягнутому положенні.

Найефективнішим є активно-силовий метод, який сприяє паралельному розвитку гнучкості і сили відповідних м’язових груп.

Вправи на гнучкість треба повторювати на кожному занятті багато разів, причому вони мають чергуватися із вправами для розвитку інших якостей.

***Вправи для розвитку спритності***

Для розвитку спритності застосовують вправи, зв’язані з розвитком орієнтування в просторі і здатності використовувати внутрішні та зовнішні сили для вільного переміщення тіла в просторі. Це вміння дуже залежить від розвитку органів вестибулярного апарату. Підвищена чутливість організму до вестибулярних подразнень різко знижує працездатність людей різних професій. Розвиток органів вестибулярного апарату є неодмінною умовою успішного виконання складних координаційних рухів у спортивній діяльності і прикладній справі.

Спритність розвивається за допомогою складних за координацією вправ. Це вправи з різноманітними поєднаннями рухів різними частинами тіла (руками, ногами, тулубом) у різних площинах. До них належать насамперед гак звані асиметричні рухи, поєднання стрибків, поворотів та ін. вправи для розвитку швидкості Розвиток швидкості проявляється в здатності виконувати якомога більшу роботу протягом найкоротшого часу.

Для розвитку швидкості найдоцільніші вправи, спрямовані на збільшення скоротливої здатності м’язів: вправи типу ударів, які чергуються, швидких махів ногами, руками, тулубом, підстрибування та ін.

Як правило, вправи, спрямовані на розвиток швидкості, виконуються з такою тривалістю безперервної роботи і з такою кількістю повторень, які дають можливість виконувати їх, значно не знижуючи швидкості.

У гімнастиці (на приладах, у вільних вправах та інших видах) застосовують рухи з проявом не максимальної швидкості, а такої, що забезпечує і своєчасність рухів. Але це потребує вміння застосовувати рухи з певною швидкістю, з відповідного силою, у певному місці і в потрібний час. Таку можливість дають максимально розвинуті здібності застосовувати бажану швидкість рухів - від повільних до дуже швидких.

Вправи на розслаблення м’язів у будь-якому руховому акті окремі м’язові групи скорочуються, розтягуються і розслабляються, що створює передумови для виконання роботи економно, з найменшими енергетичними витратами, і збереження високої працездатності тривалий час. Але це можливо лише тоді, коли людина вміє розслабляти м’язи, які не беруть безпосередньої участі у виконанні динамічної вправи або утриманні статичного положення.

Під час занять з гімнастики вправи на розслаблення використовують як засіб поліпшення кровообігу в м’язах і активного відпочинку. За допомогою вправ на розслаблення студенти навчаються свідомо й довільно керувати м’язовим апаратом, своєчасно виключати з роботи і розслабляти відповідні м’язові групи. Це сприяє короткочасному відпочинку і віддаленню втоми. Здатність розслаблятися зумовлюється вмінням регулювати величину м’язового напруження. Розслабляти можна окремі м’язові групи, а також майже всі м’язи, крім: тих, які підтримують положення стоячи або сидячи. У положенні лежачи можна розслабити всі м’язи.

**ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВПРАВ НА ПРИЛАДАХ**

Акробатичні вправи широко застосовуються в різних видах гімнастики і спорту як допоміжний засіб розвитку фізичних та інших якостей і як засіб загального фізичного розвитку. Акробатичні вправи, зведені в систему, є основним змістом окремого самостійного виду гімнастики із спортивною спрямованістю - акробатики. Акробатичні вправи — це основа вільних вправ. Перш ніж перейти до вивчення складних акробатичних вправ, слід навчитися виконувати найпростіші елементи, які становлять їхню основу, і поступово готуватися до виконання найскладніших переворотів, сальто тощо.

**Групування** – підготовча вправа для вивчення акробатики. Його виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині. Виконуючи групування, треба зігнути ноги в колінах, узятися руками за гомілки, притиснути коліна до грудей і трохи розвести їх нарізно, щоб запобігти травмі (рис. 3).

Рисунок 3 – Групування

***Послідовність навчання:***

1. Із стійки руки вгору швидко присісти, згрупуватися.

2. З положення сидячи швидко зігнути ноги і згрупуватися.

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

4. Лежачи на спині, швидко зігнути ноги і згрупуватися, продовжуючи лежати на спині.

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

**Перекати** використовують як підготовчі вправи під час навчання перекидів; вони також виконують роль сполучного елемента між різними вправами. Виконують їх уперед, назад, уліво, вправо.

***Послідовність навчання:***

1. 3 положення сидячи лягги на спину і перекотитися назад до положення лежачи на лопатках, носками торкнутися підлоги за головою, зворотним рухом повернутись у вихідне положення.

2. З упору присівши в групуванні, сідаючи і послідовно торкаючись підлоги сідницями, спиною і лопатками, перекотитися назад до положення групування в стійці на лопатах і, не затримуючись, перекотитися вперед у вихідне положення.

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

4. 3 упору стоячи на колінах поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу руху вправо, м’яко перекотитися через спину на лівій бік у групуванні і, не затримуючись, повернутись у вихідне положення (так само у лівий бік).

5. Із стійки на колінах прогнутися, подаючи таз уперед, надати тілу руху вперед, послідовно торкаючись стегнами, животом, опертися руками під час торкання грудьми. Сильно відштовхуючись руками, повернутись у вихідне положення. Повторити те саме, але без допомоги руками.

**Перекид уперед з упору присівши**. Спираючись на виставлені вперед руки, відштовхнутися ногами, зігнути руки і, переносячи вагу тіла на них, нахилити голову на груди, спираючись лопатками, захопити гомілки, згрупуватись і виконати перекид уперед (рис. 4).

Рисунок 4 – Перекид уперед з упору присівши

***Страхування і допомога***. Однією рукою підтримувати учня за плече, другою підштовхнути під стегно.

***Послідовність навчання:***

1. Групування з різних вихідних положень.

2. Перекази з різних вихідних положень.

3. Перекид уперед з похилої площини.

4. Перекид уперед з допомогою викладача і самостійно.

**Перекид назад з упору присівши**. Нахилитися вперед, округлити спину, відштовхуючись руками, сісти і виконати перекат назад; поставити руки біля плечей долонями на підлогу, опустити ноги за голову, закінчити перекид групуванням на колінах або в присіді.

***Послідовність навчання***:

1. Групування з різних вихідних положень.

2. Перекати з різних вихідних положень.

3. Перекид назад з похилої площини.

4. Перекид назад з допомогою викладача і самостійно.

**Перекиди в сторони**. З упору, стоячи на колінах, поштовхом лівою рукою і ногою надати тілу руху вправо, перекотитися в групуванні через спину і лівий бік до вихідного положення.

***Послідовність навчання***:

1. Спочатку вивчити групування і перекати з різних вихідних положень.

2. Перекиди вперед і назад у групуванні.

3. Перекиди в ліву і праву сторони.

Стійка на лопатках. З вихідного положення лежачи на спині, руки внизу, долоні повернуті до підлоги, згинаючись у кульшових суглобах, підняти ноги і таз угору. З розгинанням ніг угору впертися руками під спину. Стійку можна виконувати з різних вихідних положень (рис. 5).

Рисунок 5 – Стійка на лопатках

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, підтримувати учня за гомілку і надати певного положення, вирівнюючи тіло.

***Послідовність навчання***:

1. Перекати з різних вихідних положень.

2. Перекат у стійку на лопатках у групуванні.

3. Перекиди вперед і назад.

4. Стійка на лопатках з підтримкою.

5. Стійка на лопатках самостійно.

Стійка на голові з упором руками. З упору присівши, спираючись на руки, поставити голову попереду рук так, щоб між руками і головою утворився рівнобедрений трикутник. Відштовхнувшись ногами, вийти в стійку. Основна вага тіла повинна припадати на руки. Стійку на голові можна виконувати з різних вихідних положень (рис. 6).

Рисунок 6 – Стійка на голові

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, підтримувати учня за гомілки і допомогти зайняти потрібне положення. Треба навчити учнів самострахуватися.

***Послідовність навчання***:

1. Стійка в групуванні.

2. Стійка махом однієї ноги і поштовхом другою біля стінки.

3. Стійка зігнувшись силою.

4. Самостійне виконання.

Стійка на руках. З упору присівши поставити прямі руки вперед, махом однієї ноги і поштовхом другою вийти у стійку на руках. Можна виконувати з різних вихідних положень (рис. 7).

Рисунок 7 – Стійка на руках

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня, підтримувати його за гомілки, надаючи тілу потрібного положення.

***Послідовність навчання***:

1. Стійка на лопатках.

2. Стійка на голові з упором руками.

3. Стійка на руках біля стінки з опорою однією або двома ногами.

4. Стійка на руках з допомогою викладача.

**Стійка на плечах з опорою па руки партнера, який лежить на спині**. Нижній партнер лежить на спині, спираючись об підлогу ступнями зігнутих ніг, коліна розведені на ширину плечей, руки підняті вперед. Верхній стоїть перед нижнім обличчям до нього, спираючись руками об його коліна. Опускаючись плечима на руки нижнього, махом однієї ноги і поштовхом другою ногою або силою вийти в стійку. Руки нижнього партнера повинні бути прямими. Вага тіла верхнього партнера в основному припадає на руки нижнього (рис. 8).

Рисунок 8 – Стійка на плечах з опорою на руки партнера, який лежить на спині

***Страхування і допомога***. Страхуючий стоїть збоку й однією рукою тримає верхнього виконавця вправи за гомілку махової ноги, другою підтримує за плече, допомагаючи виконати вправу.

***Послідовність навчання***:

1. Стійка на лопатках.

2. Стійка на голові з упором руками.

3. Стійка на руках з підтримкою.

4. Стійка на плечах з опорою на руки партнера, з опорою на його коліна, з допомогою і самостійно.

Переворот уліво. З основної стійки підняти ліву ногу вбік, руки в сторони. Енергійним нахилом уліво поставити ліву ногу і, сильно відштовхуючись нею, зробити енергійний мах правою ногою, послідовно поставити спочатку ліву, а потім праву руку і перейти через стійку на руках, ноги нарізна, стаючи спочатку на праву, а потім на ліву ногу. Під час виконання вправи звернути увагу на те, щоб голова була повернута вбік перевертання (рис. 9).

Рисунок 9 – Переворот вліво

Переворот управо виконують аналогічно.

***Страхування і допомога***. Стоячи позаду учня, взяти його за пояс схресним хватом і допомогти перевернутися через стійку на руках.

***Послідовність навчання***:

1. Перекиди вліво і вправо в групуванні.

2. Стійка на руках ноги нарізно біля стінки з опорою.

3. Стійка на руках з підтримкою і коливанням у сторони, почергово переходячи в стійку на правій і лівій руках.

4. Переворот вліво і вправо з допомогою викладача.

5. Самостійне виконання вправи.

***Додаткові вправи для жінок***

**Перекиди вперед у стійку на лопатках з різними положеннями рук**

**З опорою руками під спину**. У момент перекиду вперед підтримати тулуб руками під спину і випрямити ноги.

**З опорою руками об підлогу**. У момент перекиду вперед обпертися руками об підлогу і випрямити тіло та ноги.

***Страхування і допомога***. Підтримати виконавця вправи за гомілки і допомогти вийти у стійку.

***Послідовність навчання***: стійка на лопатках з різними положеннями рук.

**Міст з положення лежачи**. Руки поставити за головою долонями на підлогу. Зігнути ноги в колінах і поставити ступнями на підлогу. Прогинаючись з одночасним випрямленням ніг і рук, виконати міст.

***Страхування і допомога***. Страхуючий підтримує учня під спину.

**ВПРАВИ НА ПАРАЛЕЛЬНИХ БРУСАХ**

Бруси є одним з основних приладів для гімнастичного багатоборства. їхня конструкція дає змогу виконувати багато різноманітних вправ в упорах і висах, на кінцях жердини, обличчям усередину і назовні, поздовжньо і поперек, над жердинами і під ними. На паралельних брусах виконуються переважно махові вправи в упорі. Вправи у висі призначені для старших розрядів. Для виконання вправ на паралельних брусах гімнаст повинен бути добре технічно підготовленим, мати значну силову підготовку, а також правильну поставу.

Вправи на бусах поділяють на дві групи: статичні і динамічні. Статичні вправи пов’язані з утриманням різних поз і збереженням рівноваги (упори, стійки). Динамічні вправи за характером виконання поділяються на махові і силові. До махових належать підйоми, спади, оберти, сальто, перекиди, перемахи, кола ногами та ін., а до силових – стійки зігнувшись, прогнувшись з прямими і зігнутими руками, підйоми силою. На брусах є хвати: назовні і всередину (у висі), звичайний хват, зворотний хват (в упорі). При передуванні упорів та висів перераховані хвати переходять один у другий.

**Розмахування в упорі на руках**. Руки, трохи зігнуті в ліктьових суглобах, кладуть зверху на жердини, кисті назовні. Тулуб злегка піднятий. Енергійно посилаючи тулуб уперед і назад, добитися широкої амплітуди розмахування. Слід звернути увагу на те, щоб розмахування виконувалося не тільки ногами, а й усім тулубом (рис. 10).

Рисунок 10 – Розмахування в упорі на руках

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за спину, другою – під груди.

***Послідовність навчання***:

1. Розмахування в упорі на передпліччях.

2. Розмахування в упорі.

3. Розмахування в упорі на руках.

**Розмахування в упорі на передпліччях**. Лікті требо ставній 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 уперед, трохи зігнутись у кульшових суглобах, плечі злегка подати назад. У крайній точці маху вперед, розгинаючись у кульшових суглобах, виконати мах назад, трохи прогнутися.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за плече, другою - під таз під час маху вперед і під стегно під час маху назад.

Послідовність навчання:

* розмахування в упорі на передпліччях на низьких брусах з допомогою викладача;
* те саме, але самостійно;
* розмахування на передпліччях на середніх брусах.

**Перемахи ногами. Однойменні й різнойменні перемахи однією ногою всередину через кінці жердин**. Бруси низькі. Перший спосіб: з упору стоячи, хватом за кінці жердин, поштовхом ногами й упором руками виконати стрибок угору з одночасним відведенням ноги вбік; потім поштовхом однойменною рукою перенести вагу тіла на різнойменну руку, виконати перемах ногою всередину, поставити руку на місце і зайняти вихідне положення. Другий спосіб відрізняється від першого тим, що перемах роблять з протилежного боку (перемах правою ногою через ліву жердину).

***Страхування і допомога***. Страхуючий стоїть ззаду, тримаючи учня за пояс, і допомагає йому виконати вправу.

***Послідовність навчання***:

1. Перемахи однією ногою на коні з ручками зі стрибка.

2. Однойменні перемахи через кінці брусів з допомогою викладача.

3. Різнойменні перемахи через кінці брусів з допомогою викладача.

4. Те саме, але самостійно.

**Перемахи однією ногою, торкаючись і не торкаючись жердин**. У першому випадку в упорі виконують невеликий мах назад. Коли ноги піднімуться вище жердини, одна нога відводиться назовні. Під час маху вперед нога, торкаючись стегном, ковзає по жердині, друга нога рухається вперед усередині брусів. Під час наближення ніг до вертикалі, енергійно відштовхуючись однойменною рукою, передають вагу тіла на різнойменну руку. Пройшовши ногами вертикаль, однойменну руку ставлять на попереднє місце, махом уперед ноги з’єднують.

Для виконання перемаху, не торкаючись ногою, роблять хльостоподібний мах ногами назад. Під час цього маху гімнаст прогинається та швидко згинається, відводячи одну ногу вбік, і енергійно відштовхується однойменною рукою. Після перемаху руку ставлять на місце, а ноги з’єднують.

***Страхування і допомога***. Стоячи з протилежного боку виконання перемаху, однією рукою підтримують учня під плече, другою – під таз.

***Послідовність навчання***:

1. Перемах однією ногою торкаючись.

2. Імітація хльостоподібного руху в упорі без перемаху.

3. Низькі бруси: зі стрибка перемах однією ногою не торкаючись, стоячи обличчям до брусів хватом за кінці.

4. Перемах не торкаючись в упорі.

**Підйом махом уперед з упору на передпліччях**. З упору на передпліччях зробити розмахування. Проходячи вертикаль, енергійним махом уперед, злегка згинаючись у кульшових суглобах, різко розігнутися, коли носки ніг будуть на рівні жердини, і, з одночасним випрямленням рук перейти в упор.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – під поперек.

***Послідовність навчання***:

* з упору лежачи ззаду на передпліччях на кінцях жердини з опорою ногами на козел перейти в упор;
* з упору на передпліччях підйом махом уперед у сід ноги нарізно;
* з упору на передпліччях підйом махом уперед з допомогою викладача;
* те саме, але самостійно.

**Підйом махом назад з упору на передпліччях**. З упору на передпліччях виконати невеликий мах уперед. Проходячи вертикаль, прискорити рух маху назад, злегка подаючи плечі вперед. Коли тіло буде вище жердини, різко випрямити руки і, подавши плечі вперед, перейти в упор.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – під груди.

Послідовність навчання:

* розмахування в упорі на передпліччях;
* на кінцях жердин низьких брусів, обличчям усередину, підйом махом назад;
* з упору на передпліччях підйом махом назад.

**Підйом махом уперед з розмахування в упорі на руках**. З упору на руках зробити мах уперед, наприкінці маху назад злегка зігнутись у кульшових суглобах. На початку маху вперед випрямитись і трохи прогнутися. При проходженні вертикалі, гальмуючи рух ніг, зробити ривок грудьми. Відштовхнутися плечима від жердин і перейти в упор (рис. 11).

Рисунок 11 – Підйом махом уперед з розмахування в упорі на руках

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою тримати учня під спину, другою – під стегно.

***Послідовність навчання***:

1. Підйом махом уперед з розмахування на передпліччях.

2. Підйом махом уперед на похилих жердинах.

3. Підйом махом у перед у сід ноги нарізно.

4. Підйом махом уперед з допомогою викладача.

5. Підйом махом уперед самостійно.

**Підйом розгином з упору на руках**. З розмахування в упорі на руках, махом уперед, якомога вище підняти пряме тіло над жердинами і, не зупиняючись, зігнутись у кульшових суглобах. Прийнявши положення упор на руках зігнувшись, не затримуючись, різко розігнутися, посилаючи ноги вгору вперед з подальшим гальмуванням руху ніг; натискаючи прямими руками на жердини, перейти в упор і виконати мах назад (рис. 12).

Рисунок 12 – Підйом розгином з упору на руках

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підштовхнути учня під поперек, другою підтримати під стегно.

***Послідовність навчання***:

1. Підйом розгином у сід ноги нарізно.

2. Підйом розгином на похилих жердинах.

3. Підйом розгином з допомогою викладача.

4. Те саме, але самостійно.

**Перекид уперед із сіду ноги нарізно**. Взятися руками за жердини біля стегон. Силою підняти таз, не розгинаючись у кульшових суглобах, зігнути руки і, розводячи лікті в сторони, опуститися на плечі; 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.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня під спину, другою – під стегно.

***Послідовність навчання***:

* перекид уперед ноги нарізно на маті;
* низькі бруси (стоялки): із сіду ноги нарізно перекид уперед у сід ноги нарізно;
	+ те саме, але на середніх брусах.

***Стійки***

**Стійка на плечах силою з упору сидячи ноги нарізно**. Хват руками спереду ближче до стегон. Силою підняти таз, злегка зігнути руки, розгинаючись у кульшових суглобах, розвести лікті в сторони, опуститись у стійку на плечах. Для стійкішого положення треба поставити плечі трохи вперед від рук.

**Стійка на плечах з розмахування в упорі**. Виконуючи мах назад, трохи прогнутися; згинаючи руки, розвести лікті в сторони й опуститись у стійку на плечах.

***Страхування і допомога***.

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня під спину, другою – під груди. На низьких брусах руки тримати над жердинами, на середніх – під жердинами.

***Послідовність навчання***:

1. “Стоялки”: із сіду ноги нарізно силою стійка на плечах з допомогою викладача.

2. Низькі бруси: силою стійка на плечах.

3. Махом стійка на плечах.

**Зіскок махом уперед кутом**. З упору мах уперед, мах назад. Енергійним махом уперед, злегка згинаючись у кульшових суглобах, коли ноги вийдуть на рівень жердин, відштовхнутися руками, передаючи вагу тіла в бік зіскоку. Одну руку підняти вгору назовні, другою перехопити ближчу жердину, прогнутись і приземлитися.

**Зіскок махом уперед кутом з поворотом кутом** виконують аналогічно. Різниця лише в тому, що в момент, коли ноги вийдуть над жердинами, енергійно розгинаючись і відштовхуючись руками, треба повернутися кругом у бік, протилежний зіскоку.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – під спину, а після повороту – під груди і плечі.

***Послідовність навчання***:

1. Зіскок із сіду на стегні.

2. Зіскок із сіду на стегні через дві жердини.

3. Зіскок з розмахування в упорі.

**Зіскок махом назад прогнувшись**. З упору мах уперед, мах назад. Проходячи вертикаль, прискорити рух. Коли тулуб підніметься вище від жердин, перенести його в бік зіскоку з одночасним перехватом рукою в упор на одній жердині, другу руку – в сторону, і приземлитися.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – за стегно.

***Послідовність навчання***:

* в упорі на кінцях брусів, обличчям усередину, зіскок махом назад;
* те саме, але з переходом на одну жердину;
* зіскок з упору.

**ВПРАВИ НА ПЕРЕКЛАДИНІ**

У спортивній гімнастиці перекладина є таким приладом., на якому виконуються лише махові вправи. Гриф перекладини є віссю, навколо якої обертається гімнаст. Розрізняють п’ять видів хвату: хват зверху (звичайний хват), хват знизу, різний хват, зворотний хват, схресний хват.

На перекладині можна виконувати багато найрізноманітніших вправ, які відрізняються одна від одної формою, характером і технікою виконання. Відмінною рисою рухів на перекладині є їхня динамічність. Більшість з них має обертальний характер. Статичні положення трапляються лише в простих комбінаціях для новачків, а також у навчально-практичній роботі з основної гімнастики. Вправи на перекладині технічно складні й успіх їх виконання великою мірою залежить від раціонального використання різноманітних сил та законів біомеханіки.

Вивчення вправ на перекладині потребує застосування різноманітних педагогічних прийомів. Під час навчання вправ слід широко використовувати й інші прилади та пристрої, що полегшують навчання.

У зв’язку з тим, що багато вправ на перекладині пов’язані з ризиком падіння, слід широко застосовувати страхування, вивчити прийоми самострахування, користуватися допомогою інших.

**Розмахування у висі**. Розмахування – це основний рух, з якого починаються майже всі вправи на перекладині. Розмахування виконують кількома способами: а) згинанням; б) підтягуванням; в) махом дугою з упору.

**а) Розмахування згинанням**. З вису, енергійно згинаючись і розгинаючись у кульшових суглобах, піднести ноги до рівня перекладини, злегка підтягнутись на руках і, розгинаючись, послати ноги і тулуб по дузі вперед угору.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня, однією рукою тримають його за стегно, другою – за крижі. Під час руху вперед допомагають гімнасту, підштовхуючи його вгору.

***Послідовність навчання***:

1. Навчитись енергійно згинатись і розгинатись у висі.

2. Підйом переворотом.

3. Розмахування з допомогою викладача.

**б) Розмахування підтягуванням**. З вису енергійно зігнути руки, піднести ноги до перекладини вище від рівня колін і, розгинаючись, послати їх уперед угору.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня, однією рукою тримати його за стегно, другою – під спину.

***Послідовність навчання***:

1. Навчитись енергійно підтягуватись з одночасним підніманням ніг до перекладини.

2. Підйом переворотом.

3. Розмахування з допомогою викладача.

**в) Розмахування махом дугою з упору**. В упорі прогнутись і обертальним рухом назад злегка зігнутись у кульшових суглобах і, утримуючи тіло біля перекладини, енергійно розігнутися, посилаючи вище ноги і тулуб уперед угору.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня і підтримуючи його під спину, допомогти послати ноги і тулуб по дузі вперед угору. Під час маху назад підтримувати під спину, щоб не було зриву.

***Послідовність навчання***:

1. Вивчити вправу на низький перекладині.

2. З упору на низький перекладині - мах ногами вперед; утримуючи таз біля перекладини і падаючи плечима назад, енергійно розігнутись якнайвище.

3. Те саме, дістаючи ногами якийсь предмет.

4. Мах дугою в зіскок через мотузку, планку та інші перешкоди.

5. Мах дугою з допомогою викладача.

***Перемахи***

**З упору перемах правою (лівою) ногою**. Перебуваючи в упорі, перенести вагу тіла вліво (вправо) і. відштовхуючись правою (лівою) рукою, зробити перемах правою (лівою) ногою в упор, ноги нарізно.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня, спереду перекладини, однією рукою тримати його за плече, а другою допомагати, підштовхуючи під стегно протилежної ноги.

***Послідовність навчання***:

1. Навчитися передавати вагу тіла з однієї руки на другу в упорі на низькій перекладині і коні з ручками, використовуючи маятникоподібні рухи в сторони.

2. Навчитися виконувати перемахи зі стрибка на коні з ручками і на гімнастичній колоді.

3. З самого початку вивчити перемах правою і лівою ногами.

***Підйоми***

**Підйом переворотом з вису**. З вису підтягнутися на руках, наблизити ноги до перекладини; не нахиляючи голови назад, послати ноги через перекладину, перейти в упор, прогнутися.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку і підтримуючи учня однією рукою під поперек, другою – під спину, допомогти вийти в упор. В упорі, коли піднімаються плечі, допомогти, тримаючи за ноги.

***Послідовність навчання***:

1. З вису прогнувшись на нижній жердині, спираючись двома ногами об верхню і відштовхуючись ними, зробити підйом переворотом в упор на нижню жердину.

2. 3 упору на перекладині згинання вперед і повернення в упор.

3. Виконання перевороту в упор поштовхом ногами на низькій перекладині.

4. Виконання перевороту в упор із вису.

**З упору ноги нарізно спад назад і підйом праною (лівою)**.

В упорі піднятись і, згинаючись, зробити спад назад, утримуючи ноги біля перекладини. Під час маху вперед енергійно розігнутися, приблизити таз до перекладини, посилаючи праву (ліву) ногу якомога далі вперед, перейти в упор ноги нарізно. Під час навчання звернути увагу на маятникоподібний рух у висі, зігнувшись після спаду.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня, допомогти йому, підтримуючи однією рукою під спину, другою – під стегно.

***Послідовність навчання***:

1. З вису зігнувшись ноги нарізно, розгинаючись, наблизити таз до перекладини.

2. З вису зігнувшись ноги нарізно розгойдування з поступовим збільшенням амплітуди.

3. Те саме, закінчуючи підйомом з допомогою викладача.

4. Виконання підйому після спаду з допомогою викладача.

Добре вивчивши підйом після спаду, можна навчитись виконувати вправу з розбігу, з вису кутом, зі стрибка тощо.

**Підйом розгином**. Після маху дугою, коли тіло рухається вперед і проходить вертикальне положення, піднести ноги до перекладини, прибрати вис зігнувшись; енергійно розгинаючись у кульшових суглобах і натискуючи прямими руками на перекладину, виконати підйом. Під час виконання стежити за тим, щоб тіло весь час наближалося до перекладини (рис. 13)

Рисунок 13 – Підйом розгином з розмахування у висі

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня й однією рукою підтримуючи його під спину, другою – під стегно, допомогти виконати підйом.

***Послідовність навчання***:

1. Підйом розгином з упору на руках зігнувшись на паралельних брусах.

2. На низький перекладині з розбігу підйом розгином з допомогою викладача і самостійно.

3. На брусах з вису стоячи хватом за кінці жердин з розбігу підйом розгином з допомогою викладача і самостійно.

4. Підйом розгином з розмахування у висі з допомогою і самостійно.

**Оберт назад в упорі**. З упору зробити мах ногами назад, притискуючись тілом до перекладини, і махом уперед, зробивши енергійний рух плечима назад, виконати оберт (рис. 14).

Рисунок 14 – Оберт назад в упорі

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку і спереду від учня, однією рукою підтримувати його за зап'ясток, а другою – під спину. Стежити, щоб тіло під час оберту не згиналося.

***Послідовність навчання***:

1. Переворот в упор з вису стоячи.

2. Оберт назад правою (лівою) в упорі ноги нарізно.

3. Оберт назад з допомогою викладача (підтримуючи під спину).

4. Оберт назад без допомоги.

**Оберт уперед правою (лівою)**. Виконують його хватом знизу. На початку оберту підняти таз і передню ногу, спираючись на стегно ноги, що перебуває ззаду, зробити енергійний мах ногою вперед донизу, активно подаючи тіло вперед. Під час виконання оберту руки тримати прямо, тулуб випростати (рис. 15).

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня спереду або ззаду від перекладини, однією рукою зворотним хватом тримати його за плече, другою – за стегно передньої ноги. У другій половині оберту підтримати за спину.

Рисунок 15 – Оберт уперед правою (лівою)

***Послідовність навчання***:

1. Утримуючи учня вдвох, повільно перевернути його навколо перекладини.

2. Виконати оберт з допомогою і без допомоги.

***Повороти***

**Махом уперед плечем уперед**. Махом уперед, проходячи вертикаль кидковим рухом ніг уперед уліво, відпустити праву руку, зробити поворот наліво кругом, перехопити ліву руку у хват зверху.

***Страхування і допомога***. Стояти під перекладиною з лівого боку і підтримувати учня однією рукою під живіт, а другою – під стегно. Під час повороту страхуючий повертається разом з гімнастом і переходить на другий бік.

***Послідовність навчання***:

1. Досконало оволодіти розмахуванням у висі.

2. Виконання повороту у висі з допомогою страхуючого.

3. Самостійне виконання повороту у висі.

**Махом уперед після схресного перехвату**. З розмахування у висі на маху назад перехопити правою рукою схресно (над лівою). Проходячи вертикаль у трохи зігнутому положенні, кидковим рухом ніг уперед і вправо енергійно розігнутися у кульшових суглобах і повернутися направо з перехватом лівою рукою у хват зверху або почерговий перехват спочатку лівою, потім правою.

***Страхування і допомога***. Стояти під перекладиною зліва від учня. Під час маху назад при перехваті правою над лівою тримати за плече лівої руки, а під час маху вперед при перехваті руками – за тулуб.

***Послідовність навчання***:

1. Оволодіння різними способами розмахування.

2. Перехвати схресно без маху.

3. Перехват схресно і поворот у висі стоячи.

4. Поворот з допомогою викладача з невеликого маху.

5. Самостійне виконання перехвату і повороту під час маху.

***Зіскоки***

**Зіскок з упору махом назад**. В упорі зігнутись у кульшових суглобах і, розгинаючись, відштовхнутися стегнами і руками від перекладини. У польоті прогнутися, руки підняти вгору назовні.

***Страхування і допомога***. Стати збоку від учня, однією рукою тримати за зап’ясток, другою – за плече. Під час виконання зіскоку з високої перекладини обов’язково підтримувати під спину, щоб запобігти падінню.

***Послідовність навчання***:

1. Навчитися згинатись та розгинатись в упорі і робити високий відмах.

2. Зіскок махом назад без відпускання рук на низькій перекладині.

3. Зіскок махом назад з допомогою викладача на низькій, а потім – високій перекладині.

**Зіскок з упору, наступаючи однією ногою збоку**. В упорі на низькій перекладині поставити праву ногу на перекладину, послати тулуб уліво (вага тіла – на лівій руці і правій нозі). Відштовхнувшись лівою рукою і правою ногою, приставити ліву ногу до правої і виконати зіскок.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учня спереду перекладини і тримаючи його однією рукою за плече, другою – за стегно, допомогти виконати зіскок.

***Послідовність навчання***:

1. Кінь з ручками – стрибки боком наступаючи.

2. Зіскок боком з наступанням ногою з допомогою викладача.

**Зіскок махом назад з поворотом кругом**. Наприкінці маху назад хльостким рухом ніг прогнутись і, енергійно відштовхуючись прямими руками від перекладини, виконати зіскок і повернутись наліво (направо) кругом. Поворот виконують у кінці відштовхування руками.

***Страхування і допомог***а. Стояти ззаду і збоку від учня. Під час відпускання рук і повороту кругом підтримати під спину.

***Послідовність навчання***:

1. Стоячи на підлозі – стрибок угору і поворот кругом.

2. Повороти на кільцях махом уперед і махом назад.

3. З упору зіскок махом назад з допомогою викладача.

**Зіскок дугою**. Початок зіскоку виконується так, як і мах дугою з упору, але при цьому ноги в кульшових суглобах розгинаються активніше і в кінці розгинання учень відштовхується від перекладини. У польоті прогнутися, руки вгору назовні.

***Страхування і допомога***. Навчити зіскоку на низькій перекладині. Стоячи збоку від учня, однією рукою тримати за зап’ясток, другою - під спину.

***Послідовність навчання***:

1. Мах дугою на низькій і високій перекладинах.

2. Зіскок дугою з допомогою викладача на низькій перекладині.

3. На низькій перекладині зіскок дугою через мотузку, натягнуту попереду на рівні перекладини або вище.

**ВПРАВИ НА КІЛЬЦЯХ**

На відміну від інших гімнастичних приладів, кільця с рухомим пристроєм. Його конструкція дає змогу виконувати махові й силові вправи як у висі, так і в упорі. На кільцях окремі точки тіла описують криві параболічної форми, а загальний центр ваги тіла переміщується поблизу вертикалі, що проходить через точки підвису кілець. Унаслідок цього найбільше навантаження на кисті під час роботи на кільцях припадає в момент проходження тілом вертикалі. Сила для утримання на приладі значно більша, ніж та, яка потрібна для виконання махів на перекладині, а тому й можливість зриву більша.

Силові вправи на цьому приладі потребують дуже великої фізичної енергії.

**Розмахування у висі**. З вису зробити мах уперед, піднімаючи тулуб якнайвище; трохи зігнутись у кульшових суглобах, розгинаючись, виконати мах назад.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за спину, другою – під стегно.

**Розмахування у висі на зігнутих руках**. Вис на зігнутих руках відрізняється від звичайного вису тим, що руки гімнаста зігнуті в ліктьових суглобах і тому кільця знаходяться на рівні плечей.

**Вис зігнувшись із розмахування у висі**. У висі виконати енергійний мах уперед. У момент проходження горизонтального положення зігнутися у кульшових суглобах, послати ноги вперед угору й, одночасно натискуючи на кільця руками, прийти в положення вису зігнувшись.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за спину, другою – під стегно.

**Вис прогнувшись з розмахування у висі**. У висі виконати енергійне розмахування. Махом уперед, коли пряме тіло досягає положення вище від горизонтального, нахилити голову назад, прогнутися, натискуючи на кільця руками зверху, і прийти в положення вису прогнувшись (голову нахилити назад).

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за спину, другою – під стегно.

***Послідовність навчання***:

1. З вису стоячи махом однієї ноги та поштовхом другою вис прогнувшись.

2. Вис прогнувшись з розмахування у висі, згинаючи одну ногу, з подальшим випрямленням.

3. Вис прогнувшись з розмахування з допомогою викладача.

4. Те саме, але самостійно.

**Вис зігнувшись**. Це положення гімнаста на приладі, при якому тіло зігнуте в кульшових суглобах, а підняті догори вперед ноги перебувають над тулубом. Вис зігнувшись можна виконувати з різних вихідних положень.

**Вис зігнувшись поштовхом двома**. Відштовхуючись ногами і згинаючи руки, підняти газ, розігнути руки і зайняти положення вису зігнувшись.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за спину, другою – під стегно.

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

***Страхування і допомога***. Ті самі, що й під час виконання вису зігнувшись поштовхом двома.

**Вис прогнувшись із вису зігнувшись**. З вису зігнувшись повільно розігнутись у кульшових суглобах, піднімаючи ноги вгору, голова на грудях. У верзи кальному положенні голову нахилити назад, прогнутися.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, обома руками підтримувати учня за тулуб.

***Послідовність навчання***:

1. Виконати вис прогнувшись, ковзаючи зовнішніми краями стопи по тросах (ноги нарізно).

2. Вис прогнувшись з допомогою викладача.

3. Те саме, але самостійно.

**Викрут уперед з розмахування у висі**. Викрут виконують у крайній точці маху назад, коли тіло перебуває в горизонтальному положенні, у цей час розвести руки в сторони. Повертаючи кільця всередину, розслабити м’язи плечових суглобів, нахилити голову на груди і, згинаючись у кульшових суглобах, підняти таз і прибрати положення вис зігнувшись (рис. 16).

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

***Послідовність навчання***:

1. З положення руки вгору, пальці в кулак, розводячи руки в сторони, повернути кисті всередину і нахилитися вперед, руки назад (імітуючи викрут).

2. Виконання цієї вправи на низьких кільцях з вису стоячи.

3. Виконання цієї вправи на низьких кільцях поштовхом ніг з переходом у вис зігнувшись.

4. Виконання вправи на високих кільцях з допомогою і без допомоги.

Рисунок 16 – Викрут уперед з розмахування у висі

**Зіскок махом уперед**. З вису на крайній точці маху вперед загальмувати рух ніг, енергійно натискуючи руками на кільця, розвести їх у сторони і назад, відштовхнутися від кілець і, прогинаючись, підняти тулуб уперед і вгору.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати учня за плече, другою - під спину.

***Послідовність навчання***:

1. Розмахування у висі зі збільшенням амплітуди.

2. Виконання зіскоку з невеликого маху.

3. Виконання зіскоку з допомогою і без допомоги.

**Зіскок махом назад**. З вису на крайній точці маху назад підняти голову і плечі; енергійно натискуючи руками на кільця, відштовхнутися від них і прогнутися. Страхування і послідовність навчання ті самі, що і при навчанні зіскоку махом уперед.

**Зіскок переворотом назад з розмахування у висі**. З вису мах уперед, проходячи вертикальне положення внизу, посилити мах; злегка згинаючись у кульшових суглобах, послати ноги вгору. Проходячи лінію тросів, енергійно розігнутися; натискуючи руками на кільця, відпустити їх і закінчити зіскок.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, руками тримати учня за плече.

***Послідовність навчання***:

1. Зіскок переворотом назад зігнувшись.

2. Махом уперед вис прогнувшись.

3. Зіскок переворотом назад з допомогою і без допомоги.

**ВПРАВИ НА КОНІ З РУЧКАМИ**

На відміну від інших видів гімнастичного багатоборства, вправи на коні складаються із бокових махів прямими ногами (розведеними і зімкнутими). Виконуються вони тільки в упорі на прямих руках. Основні вправи на коні з ручками поділяють на однойменні й різнойменні перемахи однією ногою, схрещення, кола однією ногою, перемахи і кола двома ногами, повороти і зіскоки. При перемахах рука знімається з опори і знову ставиться на неї лише після переміщення ноги над приладом. Для цього гімнаст виконує складні маятникоподібні рухи. Рухи ногами та нижньою частиною тіла спрямовані на виконання перемахів, а рухи плечовим поясом забезпечують опору й зберігають рівновагу. Характерною рисою сучасного виконання вправ на коні з ручками є їхній динамічний характер. Як правило, всі елемент поєднані в комбінації і виконуються без зупинки. Гімнаст може виконувати вправи на коні з ручками, якщо він уміє переміщувати вагу тіла з однієї руки на другу і з двох рук на одну. Перенесення ваги тіла повинно відбуватись у потрібному ритмі при збереженні рівноваги, не порушуючи зв’язаність і безперервність вправи. З самого початку слід привчити учнів виконувати всі вправи в обидві сторони, а також правильно триматися ра приладі: руки і ноги весь час прямі, носки відтягнуті, голова злегка нахилена вперед, ноги, як правило, не повинні торкатися коня. Допустимі лише легкі доторкання до поверхні коня збоку, але не відштовхування й удари.

Умови роботи на коні утруднюють виконання кола ногами, але його виконують завжди без будь-яких змін у послідовності і взаємозв’язку рухів окремими частинами тіла. Рухи в двоопор- ній фазі є основою, від якої залежить виконання вправи в цілому, й однією з умов економності та точності руху, що сприяє надійному виконанню наступного елемента. Тому гімнаст повинен прагнути якнайшвидше прийти в двоопорне положення.

**Однойменні перемахи**. З упору передати вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою в упор ноги нарізно; не зупиняючись, перемістити вагу тіла на праву руку і зробити мах двома ногами вліво (ліва нога робить мах значно вище). Не зупиняючись, перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою рукою, виконати перемах правою назад в упор. Те саме повторюємо, коли виконуємо перемах лівою ногою.

***Страхування і допомога***. Стоячи ззаду, однією рукою тримати учня за плече, другою – під стегно, допомагаючи виконувати перемахи.

***Послідовність навчання***:

1. Стоячи біля коня, руками триматися за ручки, виконувати махи правою і лівою ногами в сторону.

2. Те саме в упорі на коні.

3. На комбінованому приладі (бруси, кінь поперек) з упору на руках перемахи.

4. Виконання однойменних перемахів в упорі на коні з допомогою і без допомоги.

**З упору перемах лівою (правою)**. З упору перемістити вагу тіла на праву (ліву) руку і, відштовхуватись лівою (правою), виконати перемах лівою (правою) в упор ноги нарізно (рис. 17).

Рисунок 17 – З упору перемах лівою (правою)

***Страхування і допомога***. Стоячи ззаду, однією рукою примати учня за плече, другою – за стегно, допомагаючи виконати перемах.

***Послідовність навчання***:

1. На комбінованому приладі (бруси, кінь поперек) перемахи з упору на руках (рис. 18).

Рисунок 18 – З упору на руках перемахи

2. Зі стрибка перемахи в упор ноги нарізно на коні з ручками.

3. Те саме, але з упору.

**Зі стрибка перемах лівою вправо (різнойменний перемах)**. Зі стрибка рухом ніг управо і поштовхом правою перемістити вагу тіла на ліву руку, виконати перемах в упор ноги нарізно лівою. Під час перемаху права нога повинна бути значно вище за ліву.

***Страхування і допомога***. Стоячи ззаду учня, правою рукою легко підштовхнути його під внутрішню частину стегна ноги, яка не виконує перемаху, а лівою рукою тримати за плече.

***Послідовність навчання***:

1. На комбінованому приладі з упору на руках перемах лівою вправо.

2. Те саме, але на коні з ручками.

**Зі стрибка коло правою (лівою)**. Зі стрибка перемістити вагу тіла на ліву руку і, відштовхнувшись правою, виконати перемах правою. Не зупиняючись, перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво назад (рис. 19).

Рисунок 19 – Зі стрибка коло правою (лівою)

***Страхування і допомога***. Стоячи ззаду учня, правою рукою допомогти виконати перемах правою; лівою рукою взятися за гомілку його лівої ноги і допомогти виконати перемах правою вліво назад.

***Послідовність навчання***:

1. Перемахи.

2. Перемахи назад.

3. Декілька кіл на комбінованому приладі.

4. Кола на коні з ручками з упору стоячи.

5. Зі стрибка коло правою (лівою).

**Зі стрибка коло правою вліво (лівою вправо)**. Зі стрибка перемістити вагу тіла на праву руку і, відштовхуючись лівою, виконати перемах правою вліво; не зупиняючи правої ноги, перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах назад правою ногою (рис. 20).

Рис. 20. Зі стрибка коло правою вліво (лівою вправо)

***Страхування і допомога***. Стоячи ззаду учня і тримаючи його однією рукою під стегно лівої ноги, допомогти виконати мах у сторону.

Послідовність навчання:

1. Перемахи.

2. Перемахи назад.

3. Кола па комбінованому приладі.

4. Кола ні стрибка.

5. Різнойменні перемахи.

6. Різнойменні кола зі стрибка.

**Зіскок кутом уліво (вправо)**. З упору ноги нарізно лівою перемах лівою ногою назад; перемістити вагу тіла на ліву руку, відштовхуючись правою, зробити перемах обома ногами вперед через коня в положенні кута і, відштовхуючись лівою рукою, приземлитися в стійку правим боком до коня (рис. 21).

Рисунок 21 – Зіскок кутом уліво назад (управо назад)

***Страхування і допомога***. Стоячи на місці приземлення, однією рукою тримаючи учня за плече, другою – під спину, допомогти виконати зіскок.

***Послідовність навчання***:

1. З упору стоячи зіскок кутом.

2. З упору зіскок кутом.

3. Те саме, але в поєднанні з перемахами.

**Однойменним перемахом зіскок уперед**. З упору ноги нарізно лівою перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах правою; потім, відштовхуючись лівою рукою, зіскочити в стійку спиною до приладу.

**Однойменним перемахом зіскок назад**. З упору ноги нарізно лівою перенести вагу тіла на ліву руку і, відштовхуючись правою, виконати перемах лівою назад у стійку обличчям до приладу.

**ОПОРНІ СТРИБКИ**

Залежно від структури рухів усі стрибки поділяють на стрибки, які виконуються без опори руками в прилад (у висоту, глибину, довжину, далеко-високі, з трампліна і похилої дошки, гімнастичні стрибки через планку або мотузку) і стрибки поштовхом руками від приладу (через «козла», «коня»), поставлений у ширину, довжину, під кутом до лінії розбігу. Гімнастичні стрибки, завдяки своїй доступності для людей різного віку, різної статі і підготовленості, знаходять широке застосування у фізичній підготовці для розвитку таких якостей, як спритність, стрибучість, координація рухів, швидкість. Залежно від завдань визначають місце стрибків на заняттях. Навчання стрибків проводять в основній частині заняття. Поточний спосіб виконання стрибків значно підвищує щільність заняття. Більшість основних опорних стрибків мають майже однакові початкові фази (розбіг, наскок на місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, поштовх руками, політ після поштовху руками і приземлення). Якість і ефект опорного стрибка залежать від правильності вибору швидкості розбігу, сили поштовху ногами, напряму польоту, сили поштовху руками, певного групування тіла та м’якого, стійкого і чіткого приземлення, тобто від органічного поєднання всіх фаз стрибка у цілісному русі.

***Основи техніки***

**Розбіг** має велике значення для поштовху ногами і польоту над приладом. Швидкість розбігу залежить від довжини і висоти перешкоди. Для стрибків, що мають відносно меншу траєкторію або коли положення тіла під час польоту ніби фіксується над приладом (стрибки кутом, боком, прогнувшись), великий розбіг не потрібний. Для стрибків, у яких траєкторія польоту досить крута або довга, потрібен більший розбіг (20-25 м).

Виконується розбіг енергійно; центр ваги тіла весь час перебуває перед опорою і тільки під час наскоку на місток у якийсь момент переміщується трохи назад. Гімнаст розбігається на носках, рівномірно прискорюючи рухи (останні 3-4 кроки коротші від попередніх, щоб перенести центр ваги тіла вперед і збільшити інерцію). За 1,5-2 м до переднього краю містка треба виконати поштовх однією ногою і в польоті з’єднати ноги для наскоку на місток.

Для розбігу доцільно навчатись бігу, застосовуючи повільний біг на носках, трохи згинаючи ноги; біг з високим підніманням стегон; вільний біг з рухом руками; біг на 10-20 м з поступовим прискоренням.

**Поштовх ногами** роблять сильний, енергійний, короткий і водночас пластичний та пружний. Постановка ніг під гострим кутом до поверхні містка сприяє зміні напряму руху тіла для польоту. Поштовх здійснюється розгинанням ніг, яке починається ще в польоті для наскоку на місток, а найбільшої сили набуває на містку. Рух руками (змах уперед угору) сприяє початковій швидкості польоту.

Подаємо вправи, що сприяють навчанню настрибування на місток і поштовху ногами: стрибки, спираючись руками об прилад (ручки коня, рейка гімнастичної стінки), те саме без опори руками і те саме із змахом руками; стрибок з однієї ноги на дві (після 2-3 кроків) і поштовх обома ногами; з розбігу поштовх ногами (викладач, стоячи спереду, тримає учня за поперек і робить з ним кілька кроків назад); стрибки, намагаючись дістати предмет (орієнтир), підвішений на висоті 50-70 см вище витягнутої вгору руки; стрибки із скакалкою; комбінації стрибків на місці і з розбігу з розведенням і зведенням ніг, згинанням і розгинанням їх; стрибки через планку (поштовхом обома ногами) та ін.

**Політ** – це безопорна частина стрибка. Політ переривається більш-менш короткочасною опорою або поштовхом об прилад.

**Поштовх руками** поділяє політ на дві частини: а) до поштовху; б) після нього.

**Політ до поштовху руками** має відповідати вимогам збільшення висоти і крутості траєкторії. Більшості стрибків передує мах ногами назад, що здійснюється розгинанням ніг, трохи зігнутих у кульшових суглобах і суглобах хребетного стовпа («округла спина»). Це спричинює дальший обертальний рух тіла. Стрибки поштовхом рук чи опорою руками на ближчу частину приладу виконуються без попереднього маху ногами назад.

**Поштовх руками** виконується здебільшого швидким рухом від себе плечовим поясом (назустріч приладу); руки і тулуб при цьому утворюють тупий кут. Поштовх руками має сприяти зміні напрямку польоту і різним групуванням тіла (стрибки зігнувши ноги, зігнувшись, ноги нарізно тощо).

Поштовх руками від приладу сприяє зміні положення тулуба щодо ніг (піднімає його) і загальної траєкторії польоту (бо рівнодіюча сил реакції опори і горизонтальної сили від швидкості розбігу матиме напрям уперед угору). Прискоренню руху тулуба вгору сприяє також і енергійний рух руками вгору назовні після поштовху. Отже, ці дії мають сприяти довжині і висоті польоту, кращому групуванню тіла. Неодмінною вимогою до техніки деяких стрибків є досить великий (щодо довжини і висоти) політ після поштовху руками, як і сам поштовх (що майже виключає перебування в упорі).

Усе це ставить цей компонент стрибків у ряд найголовніших щодо їх техніки. Це відрізняє техніку цих стрибків від інших, де поштовх руками виконується після перенесення тіла через прилад або й зовсім не відбувається, тобто через прилад тіло рухається в упорі.

***Вправи для кращого опанування групуванням і поштовхом руками***

1. Упор лежачи: а) упор присівши; б) перемах зігнувши ноги в упор лежачи ззаду; в) перемах двома вліво (вправо) в упор лежачи ззаду; г) упор стоячи ноги нарізно; д) упор стоячи.

2. Упор лежачи – поштовхом ногами і руками:

а) присід; б) стійка ноги нарізно; в) основна стійка і т.д.

3. Стрибок ноги нарізно зі стійки на коні з поштовхом руками об дальню частину коня.

4. З розбігу стрибок на коня в стійку, у стійку ноги нарізно, присід і т.д.

**Приземлення**. Тіло після переходу через прилад розгруповується, і стрибок закінчується приземленням, яке має погасити швидкість польоту без різкого поштовху. Відомо, що на кожний метр вільного падіння середнє силове навантаження на м'язи під час приземлення збільшується на подвоєну вагу тіла гімнаста. Сила амортизації м’язів залежить від величини шляху амортизації і часу дії. Тому приземлення на носки прямих ніг вигідне, бо дотикання до місця приземлення (матів) відбувається раніше, а шлях дальшого присіду буде більший, ніж під час приземлення із зігнутими ногами і на всю ступню.

Постановка ніг під кутом до поверхні приземлення сприяє збереженню рівноваги під час приземлення, бо тіло продовжує за інерцією рух уперед, і удержання ЗЦВ тіла забезпечується положенням нижніх кінцівок за траєкторією польоту та досить точним регулюванням положення центра ваги тіла. Пружний присід пом'якшує приземлення, положення рук при цьому сприяє його стійкості. За присідом відбувається негайне вставання в основну стійку.

**Вправи для опанування м’якого приземлення**:

1. Стрибки в присіді: а) на місці; б) з пересуванням у різних напрямах.

2. Стрибки в глибину з приладів з положень; а) сіду; б) присіду; в) основної стійки тощо.

3. Стрибки в довжину, в глибину і через прилади: а) після приземлення в присід стрибком повороти на 90°, 180°, 270°; б) різні рухи (руками, ногою, тулубом, кроком у різних напрямах) після приземлення і негайного вставання.

**Класифікація**. Основні опорні стрибки різняться між собою насамперед способом відштовхування руками від приладу.

**Перша (велика) група стрибків** – це стрибки з різким, коротким і сильним поштовхом руками від приладу. До них належать стрибки: ноги нарізно, зігнувши ноги назад, льотом, переворотом та ін., зокрема “кутом” поштовхом руками від дальнього краю коня тощо.

**Друга група** – стрибки, що виконуються при порівняно тривалому упорі. До них треба віднести стрибки: боком, прогнувшись, кутом, переворотом зігнувшись (через короткі прилади) і т.д. Стрибки кожної групи відрізняються між собою групуванням тіла та іншими особливостями. Групування тіла створює можливості для зміни висоти і довжини польоту, що певною мірою залежить і від початкової швидкості руху, і від поштовху ногами й руками.

**Методичні вказівки**. Стрибки, зокрема опорні, є складними вправами. Стрибок можна поділити на окремі фази лише для аналізу – техніку його опановують у цілому. Для удосконалювання в стрибках або виправлення помилок акцентують як окремі фази, так і характерні компоненти стрибка (поштовх ногами, руками, групування, приземлення тощо). Щоб опанувати окремі елементи стрибка (складові його частини, не пов'язані в цілісний рух), удосконалити узгодженість рухів різними частинами тіла під час стрибка, краще орієнтуватися в просторі тощо, застосовують різні допоміжні вправи.

Істотним для підвідних вправ є стрибок, що відрізняється від стрибка, якого навчають, простішою формою або простішими умовами виконання (але не структурою). Наприклад, стрибок ноги нарізно через козла є підвідним до стрибка ноги нарізно через коня в довжину, бо виконується в менш складних умовах.

Технічні вимоги до різних стрибків ставлять їх у ряд більш або менш складних чи важких. До найпростіших і найлегших треба віднести стрибки з оптимальною, звичайною висотою і довжиною польоту, до складніших і важчих – стрибки, техніка яких вимагає дедалі більшої довжини чи все більшої висоти польоту.

За цими ознаками доцільно запроваджувати навчання стрибків з опорою в такій послідовності: стрибки кутом, стрибки боком, стрибки прогнувшись і прогнувшись через стійку на кистях. Неважко помітити, що технічними вимогами до стрибків боком і прогнувшись є рухи тулубом і ногами з високим підніманням їх (і ЗЦВ тіла). Тому саме ці стрибки слід вважати значно важчими і складнішими, тим більше, що вони потребують більших зусиль і точнішого виконання.

Помітно також, що стрибки за ступенем трудності відрізняються один від одного і висотою траєкторії. Тому стрибки ускладнюються збільшенням висоти приладу. Серед стрибків поштовхом рук можна розрізнити: а) стрибки, характерною рисою яких є така зміна групування, яка вимагає збільшення або зменшення довжини траєкторії (ЗЦВ тіла), і б) стрибки, характерною рисою яких є групування тіла, що вимагає зміни висоти траєкторії (ЗЦВ тіла). Зміна висоти або довжини приладу набагато ускладнює технічні вимоги до всіх стрибків поштовхом рук. Тому доцільно навчати їх паралельно з обох видів, ускладнюючи їх або збільшенням довжини польоту (стрибки ноги нарізно, зігнувши ноги назад, льотом), або збільшенням висоти польоту (стрибки зігнувши ноги, зігнувшись, переворотом).

Для вдосконалення в стрибках доцільно застосовувати різні прийоми: виконання окремих елементів стрибка в спрощених або легших стрибках; виконання таких елементів, які без порушення стрибка в цілому можуть бути виключені з нього; застосування орієнтирів, звукових сигналів, певних завдань, акценг- туючи увагу на окремих деталях стрибка.

Акцентування полягає в тому, що для гімнаста створюються певні умови або пропонуються певні рухи, зважаючи на які, він зосереджує свою увагу на окремих фазах стрибка і діє залежно від обставин. Але не досить дати лише завдання, як діяти. Поряд із завданням треба пропонувати і певний прийом. Наприклад: а) гімнаст дуже мляво відштовхується руками - встановити прилад похило (дальній край вище від ближнього на 5-6 см), що сприяє зупиняльному поштовху руками; б) гімнаст нечітко і нестійко приземляється (робить два–три кроки вперед) – дати завдання: після приземлення робити один–два кроки назад чи в сторону або виконати стрибок назад чи поворот; в) гімнаст не робить маху назад ногами – встановити до приладу або над ближньою його частиною планку, висоту якої повільно чи різко змінювати, або покласти на прилад набивний м’яч тощо.

Для вдосконалювання техніки стрибків потрібко систематично застосовувати різні стрибки на місці і з пересуванням, а також вправи зі скакалкою. Для закріплення і стабілізації стрибки виконують у більш складних умовах: а) збільшують довжину і висоту приладу; б) віддаляють місток від приладу; в) віддаляють місця приземлення; г) виконують комбіновані стрибки і стрибки через комбіновані прилади; г) виконують стрибки на оцінку («прикидки»); д) стрибки потоком та ін.

***Козел у ширину***

**Стрибок в упор стоячи на коліна і зіскок уперед**. Установити місток на віддалі 50-70 см від приладу. З короткого розбігу вискочити на прилад в упор стоячи на колінах. Нахилитися вперед і відвести руки назад. Різко розігнувшись у кульшових суглобах і змахом рук уперед угору, відштовхуючись гомілками, випрямитись і приземлитися.

***Страхування і допомога***. Стоячи на місці приземлення спереду учня і трохи збоку, в разі потреби підтримати його.

**Ноги нарізно**. Після поштовху розвести ноги нарізно, перед приземленням ноги з’єднати.

***Страхування і допомога*** такі ж, як і при виконанні попередньої вправи.

Можна ускладнювати описані стрибки зіскоком з поворотом на 90°, 180°, 360°.

**Стрибки в упор присівши і зіскоки**:

**а) Прогнувшись**. З короткого розбігу скік в упор присівши, не затримуючись у цьому положенні, стрибок уперед угору, руки підняті вгору назовні. У фазі польоту намагатися зберегти тіло в повністю розігнутому положенні. Цей стрибок виконують також з поворотами на 90°, 180°, 360°.

***Страхування і допомога***. Стоячи спереду і трохи збоку козла, в разі потреби підтримати учня за плече, а в момент приземлення – під груди або спину.

***Послідовність навчання***:

1. Стрибок з поворотом з упору присівши на підлозі.

2. Те саме, але з гімнастичної лави.

3. Стрибок з поворотом присівши на козлі з допомогою і без допомоги.

**б) Зігнувши ноги назад**. З упору присівши стрибок угору вперед прогнувшись, потім зігнути ноги в колінних суглобах під кутом 100-120°, зафіксувати це положення, випрямити ноги і приземлитися. У польоті коліна, носки і п’ятки повинні бути разом, руки – вгору назовні.

***Страхування і допомога***. У момент приземлення підтримувати учня під груди і спину.

***Послідовність навчання***:

1. Стоячи біля гімнастичної стінки і тримаючись руками на рівні плечей – стрибок, згинаючи ноги назад, прогнутися.

2. З упору присівши на гімнастичній лаві зіскок, зігнувши ноги назад.

3. Стрибок в упор, присівши на козла, і зіскок, зігнувши ноги назад;

**в) Зігнувшись**. Стрибок угору, швидко зігнутися в кульшових суглобах і, не затримуючись у цьому положенні, розігнутись і приземлитись.

***Страхування і допомога***. Стояти біля місця приземлення і підтримувати учня під груди і спину.

***Послідовність навчання***:

1. Стоячи на підлозі, підняти руки вперед назовні. Махом правої руки вперед зігнутися, доторкнутися руками до носка, розігнутись і приставити ногу, імітуючи приземлення.

2. Вправи з партнером. Стрибок угору зігнувшись. Партнер стоїть позаду і підтримує виконавця за пояс.

3. Стрибок зігнувшись з упору, присівши на козлі.

**Ноги нарізно**. Піднімаючи руки вперед назовні, стрибок уперед угору, ноги нарізно. Зафіксувати це положення, з’єднати ноги і приземлитися.

***Страхування і допомога*** ті самі, що й при попередньому стрибку.

***Послідовність навчання***:

1. Стрибки ноги нарізно з упору присівши на підлозі.

2. Те саме з гімнастичної лави.

3. Стрибок ноги нарізно з упору, присівши на козлі.

**Стрибок в упор стоячи на колінах, змахом рук стрибок у присід**. Стрибнути в упор стоячи на колінах, нахилитися вперед і відвести руки назад. Розгинаючись із змахом руками вгору назовні, відштовхнутись і зайняти положення присіду на приладі.

***Страхування і допомоги***. Стояти збоку і в разі падіння підтримати учня за плече.

***Послідовність навчання***:

1. Стрибок у присід із стійки на колінах на маті.

2. Стрибок у присід із стійки на колінах на козлі з допомогою викладача (підтримка за плече).

3. Те саме, але без допомоги.

**Стрибок ноги нарізно**. З розбігу 10-12 м відштовхнутися від містка, підняти руки вперед угору, надати тілові руху у тому самому напрямі. Відштовхуючись руками з одночасним енергійним згинанням у кульшових суглобах, підняти плечі і руку, розвести ноги нарізно, прогнутись, з’єднати ноги і приземлитися. У фазі польоту намагатись якомога довше зберегти прогнуте положення тіла (рис. 22).

***Страхування і допомога***. Стоячи спереду і трохи збоку, підтримувати учня за плече або під груди.

Рисунок 22 – Стрибок ноги нарізно

***Послідовність навчання***:

1. Стрибок угору з розведенням ніг нарізно.

2. Упор лежачи на підлозі. Відштовхнутися носками, зігнутись у кульшових суглобах і перейти в упор стоячи ноги нарізно.

3. Стрибок ноги нарізно через козла в ширину.

**Стрибок ноги нарізно з поворотом (наліво, направо, кругом)**. Пройшовши над приладом, з’єднати ноги і, починаючи з активного руху голови і плечей у бік повороту, повернутися наліво (направо, кругом). Щоб уникнути травми під час приземлення, ноги треба щільно з’єднати.

***Страхування і допомога***. Стоячи біля місця приземлення з боку, протилежного поворотові, підтримувати учня за плече під час повороту наліво та направо і під груди або спину під час повороту кругом.

***Послідовність навчання***:

1. Зі стійки на підлозі стрибок ноги нарізно з поворотом наліво (направо).

2. Те саме з поворотом кругом.

3. Козел у ширину. Стрибок ноги нарізно з поворотом наліво, направо, кругом.

**Стрибок зігнувши ноги**. Відштовхуючися ногами, руки вперед, коротким енергійним поштовхом руками, одночасно згинаючи ноги і підтягуючи коліна до грудей, пройти над приладом, розігнутися, підняти руки вгору назовні і приземлитися (рис. 23).

Рис. 23. Стрибок зігнувши ноги

***Страхування і допомога***. Стоячи біля місця приземлення, однією рукою підтримувати учня за плече, другою – за зап’ясток.

***Послідовність навчання***:

1. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор присівши.

2. Спираючись руками в гімнастичну стінку на рівні плечей, виконувати стрибки на місці, згинаючи ноги вперед.

3. Стрибок в упор присівши на козлі і в темпі зіскок.

4. Стрибок зігнувши ноги з допомогою викладача (підтримання за плече).

Звернути увагу студентів на те, що треба швидко й енергійно відштовхнутись руками. Перетримка рук на приладі – найбільш поширена помилка під час навчання.

**Стрибок зігнувши ноги з поворотом наліво, направо, кругом**. Пройшовши над приладом, розігнутись, одночасно повертаючи голову і плечі, повернутися (направо, наліво, кругом) і приземлитися.

**Страхування, допомога і послідовність навчання** ті самі, що й описані вище.

**Стрибок ноги нарізно поштовхом однієї руки**. Виконують аналогічно до стрибка ноги нарізно, але поштовх роблять однією рукою.

***Страхування і допомога***. Стояти біля місця приземлення і підтримувати учня під груди або спину.

***Послідовність навчання***:

1. Стрибок ноги нарізно.

2. Стрибок ноги нарізно поштовхом однією рукою з допомогою викладача. Під час стрибка стояти збоку і підтримувати учня за руку.

3. Те саме, але без допомоги.

Стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги ускладнюють, поступово збільшуючи відстань між містком і козлом, а також натягуючи мотузку перед козлом. Ці методичні прийоми застосовують для оволодіння фазою польоту після поштовху ногами.

***Кінь у довжину***

**Стрибок кутом з косого розбігу**. Для стрибка кутом управо місток установлюють зліва біля ближчого краю коня паралельно або під невеликим кутом до коня. Довжина розбігу ­– 7-10 м. Для виконання стрибка кутом управо роблять поштовх лівою ногою, одночасно спираючись правою рукою об тіло коня. Махову ногу послати вгору через прилад, а опорну після відштовхування приєднати до махової і над конем пройти в положенні «кута» – ноги разом, тулуб випрямлений. Руками відштовхуватись почергово (на початку стрибка правою, а в другій половині стрибка – лівою). Пройти над конем, опустити ноги, розігнутись і приземлитись.

***Страхування і допомога***. Стояти на місці приземлення обличчям до коня і підтримувати правою рукою за плече, а лівою – під таз або спину.

***Послідовність навчання***:

1. Із сіду на коні на правому стегні, спираючись руками ззаду, змахом ніг уперед вправо зіскок кутом управо у стійку лівим боком до приладу.

2. Із сіду на правому стегні на низьких брусах зіскок кутом управо через дві жердини.

3. Стрибок кутом управо з допомогою викладача.

Стрибок кутом уліво виконують аналогічно до описаного.

**Стрибок кутом з поворотами**. Пройшовши над конем у положенні «кута» і відштовхнувшись лівою рукою (під час стрибка кутом управо), розігнутись у кульшових суглобах і виконати поворот. Як правило, повороти роблять у бік коня.

***Послідовність навчання***:

1. Стрибок кутом з поворотом.

2. Стрибок кутом з поворотом на 90° і 180°.

**Стрибок боком через коня в довжину поштовхом однієї ноги**. Місток ставлять так, як і при описаному вище стрибку. З невеликого розбігу, спираючись правою рукою на коня, відштовхнутися правою ногою, змахнути лівою, над приладом повернутися направо, з’єднати ноги, прогнутись і, проходячи правим боком над конем, відштовхнутися рукою і приземлитися спиною до приладу.

***Страхування і допомога***. Стояти збоку біля опорної руки і, тримаючи учня однією рукою за плече, а другою - під таз або стегно, допомогти виконати вправу.

***Послідовність навчання***:

1. З упору лежачи на підлозі махом двома вліво (вправо) перейти в упор лежачи боком.

2. Стрибок боком через низьку колоду.

3. Стрибок боком через коня в довжину з допомогою і без допомоги.

**Стрибок боком через коня в довжину з поворотом**. Стрибок виконують з поворотами на 90°, 180° і 270° в різні сторони. Основні дії під час повороту такі: пройшовши над приладом, відштовхуючись опорною рукою, надати тілу потрібний поворот, активно повернути голову і плечі в бік повороту' і закінчити стрибок.

***Кінь у ширину з ручками***

**Стрибок кутом управо**. Відштовхнутися ногами, захопити ручки і, спираючись на них, послати ноги вліво; повертаючись наліво і згинаючись у кульшових суглобах, зробити по черзі перехват руками, пройти кутом над приладом і приземлитись у стійку лівим боком до коня. Назва стрибка «кутом управо» або «кутом уліво» залежить від того, яким плечем уперед гімнаст пройде над приладом.

***Страхування і допомога***. Стоячи на місці приземлення, однією рукою тримати учня за кисть однойменної зі стрибком руки, а другою – під спину.

***Послідовність навчання***:

1. 3 упору лежачи на підлозі відштовхнутися носками, повернутися направо (наліво) і зайняти положення сіду.

2. Стрибок кутом через коня з ручками з місця.

3. Стрибок кутом через коня з ручками з допомогою і без допомоги викладача.

**Стрибок боком уліво**. Відштовхнутися ногами і захопити ручки, перемістити вагу тіла на праву руку, одночасно зігнутись у кульшових суглобах і, піднімаючи таз, послати ноги в лівий бік, відштовхнутися лівою рукою, підняти її в сторону, розігнутися над приладом, відштовхнутися правою рукою і приземлитися в стійку спиною до коня. Під час цього стрибка важливо, щоб тіло піднялося якнайвище над приладом. Руки мають бути прямі, а плече - в одноопорній фазі над опорою (рис. 24).

Рисунок 24 – Стрибок кутом уліво

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку на місці приземлення, підтримувати учня правою рукою за плече, а лівою – знизу під стегно.

***Послідовність навчання***:

1. З упору лежачи на підлозі поштовхом ніг зайняти положення лежачи боком.

2. Настрибування на коня з місця в упор лежачи боком уліво (вправо).

3. Стрибок боком з місця через коня з ручками в ширину з трампліна.

4. Стрибок боком з допомогою викладача.

Для оволодіння високим стрибком рекомендується на край коня класти набивний м'яч.

Рисунок 15 – Стрибок боком уліво

**Стрибок прогнувшись управо (вліво)**. Цей стрибок – один з найпоширеніших бічних стрибків. Його можна виконувати низько, високо і через стійку на руках. Відштовхнутися ногами, захопити ручки і, подавши плечі вперед та в бік повороту, зробити мах ногами. Прогинаючись, повернутися грудьми до коня, відштовхнутися правою рукою, перенести вагу тіла на ліву руку і приземлитися лівим боком до приладу (рис. 25).

Рисунок 25 – Стрибок прогнувшись управо (вліво)

***Страхування і допомога***. Стояти між містком і конем з боку опорної руки і підтримувати учня однією рукою за плече, а другою – під стегно, допомагаючи зробити змах і пройти над приладом.

***Послідовність навчання***:

1. З розмахування на кінцях низьких брусів махом назад зіскок прогнувшись управо (вліво).

2. Перед конем з ручками встановити козла. Зі стійки на козлі хватом за ручки коня махом однією ногою і поштовхом другою зіскок прогнувшись управо (вліво).

3. Те саме поштовхом двома.

4. 3 місця стрибок прогнувшись через коня з ручками з трампліна.

5. Стрибок прогнувшись з допомогою і без допомоги.

Стрибок кутом уперед. Місток установити на віддалі, більшій на 3-5 см від довжини ноги. Розбігтись, відштовхнутись однією ногою, другу змахом уперед послати через прилад і з’єднати ноги. Пройшовши над приладом «кутом», відштовхнутися руками об ручки коня, розігнутись і приземлитись (рис. 26).

Рисунок 26 – Стрибок кутом уперед

**Страхування і допомога**. Стоячи біля місця приземлення, підтримувати учня за плече або під груди і спину.

***Послідовність навчання***:

1. Стрибок кутом уперед через планку або шнур.

2. Коня встановити під кільця. Кільця підняти над конем на 20 см. З 2–3 кроків стрибок кутом уперед, перебуваючи в упорі на кільцях.

3. Стрибок кутом уперед з підтримкою.

**Стрибок ноги нарізно через коня в ширину**. Виконують цю вправу аналогічно до стрибка ноги нарізно через козла. Руками відштовхуватись від ручок коня. Ноги розвести максимально.

***Страхування і допомога***. Стоячи на місці приземлення, підтримувати учня за плече.

Послідовність навчання:

1. Стрибок в упор зігнувшись ноги нарізно і зіскок.

2. Стрибок ноги нарізно.

Опорні стрибки для жінок ті самі, що й для чоловіків.

**ВПРАВИ НА БРУСАХ РІЗНОЇ ВИСОТИ**

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

Характерною особливістю брусів є наявність двох жердин, розташованих паралельно на різній висоті. Це дає змогу виконувати на них найрізноманітніші вправи. Ці вправи здебільшого поділені на ті самі структурні види, що й вправи на інших приладах. Вони відповідають особливостям розвитку гімнастичних навичок у дівчат та жінок і посідають одне з провідних місць у заняттях з ними. До вправ на брусах різної висоти належать прості і змішані виси та упори, махові й обертальні рухи, статичні положення і підйоми на нижній та верхній жердинах, перельоти з нижньої жердини на верхню і навпаки, різноманітні повороти, викрути і зіскоки. Специфіка встановлення брусів дає можливість виконувати на них цікаві складні й оригінальні комбінації.

Слід підкреслити, що останнім часом статичні положення з програми брусів різної висоти майже повністю виключені. Залишилися вони лише в програмі новачків, спортсменів третього і частково другого розрядів.

Спеціальними вимогами щодо композиції складання комбінацій для гімнастів вищих розрядів передбачено виключення будь-яких статичних положень і зупинок під час виконання вправ.

**Розмахування згинанням у висі на верхній жердині**.

Виконують цю вправу за рахунок енергійних згинань у кульшових суглобах. Під час розмахування слід стежити, щоб не було зупинок ніг під час маху вперед і назад; голову треба тримати прямо, рухи мають бути хльостоподібні.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, однією рукою підтримувати ученицю за стегно, другою – за поперек.

***Послідовність навчання***:

1. З вису на верхній жердині прогнутись і повернутись у вихідне положення.

2. Повільні згинання і розгинання в кульшових суглобах з підтримкою.

3. Розмахування згинаннями з допомогою і без допомоги викладача.

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

Піднімаючи махову ногу вперед угору, зігнутись у кульшових суглобах і нахилити голову на груди; виконати мах ногою вниз назад, натискуючи прямими руками на жердину, плечі підняті назад угору. Потім рух набуває маятникового характеру. Треба стежити, щоб нога, на якій висить гімнастка, не розгиналася, рухи мають бути плавними, з невеликим прискоренням під час підйому плечей.

***Страхування і допомога***. Стоячи всередині брусів із боку махової ноги, однією рукою підтримати ученицю 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, натискуючи руками на жердину, вис стоячи.

3. З вису на верхній вис на одній нозі на нижній жердині.

4. Розмахування у висі на одній нозі з допомогою і без допомоги викладача.

***Перемахи***

**Перемахи зігнувши ноги, зігнувшись**

Упор на нижній жердині:

а) перемах правою зігнувши у вис на правій;

б) перемах зігнувши правою у вис на правій на нижній жердині – перемах зігнувши лівою у вис на двох;

в) перемах правою зігнувши у вис лежачи;

г) перемах зігнувши ноги у вис лежачи.

**Однойменні і різнойменні перемахи та кола** – через верхню жердину, стоячи поздовжньо на нижній; перемахи і кола вперед та назад, – стоячи на нижній жердині впоперек. Однойменні і різнойменні перемахи та кола, схрещування, кола двома – через нижню жердину в упорі на верхній. Перемахи і кола – в упорі (на верхній чи нижній жердині).

Перемахи, кола, схрещування через нижню жердину в упорі впоперек чи поздовжньо (хват за нижню чи різний хват - за нижню і верхню жердини).

Перемахи, кола і схрещування через нижню жердину у висі на верхній.

Всі колові рухи ногами на брусах різної висоти мають єдину основу - коловий рух ногою.

Найбільш застосовувані і складні колові рухи ногами — махи - в упорі впоперек чи поздовжньо на нижній жердині, хват за нижню або за обидві жердини і махи ногами у висі на верхній через нижню. Останні махи найважчі, і для їх виконання потрібно мати добре розвинені м’язи тулуба, що забезпечили б досить повільний рух ногами.

**Перемахи в упорі на верхній жердині**

***А. Упор на верхній жердині (обличчям до нижньої назовні):***

а) перемах лівою – перемах лівою назад;

б) перемах лівою – перемах правою;

в) перемах лівою – перемах правою – перемах лівою назад – перемах правою назад;

г) перемах лівою – перемах правою з поворотом направо в сід на правому стегні;

ґ) перемах лівою – перемах правою з поворотом наліво в сід на лівому стегні;

д) перемах лівою з перехватом лівою знизу – перемах правою з поворотом наліво в упор.

***Б. Упор на верхній жердині обличчям назовні*** – перемах лівою – зіскок перемахом правою з поворотом на 90° і 180°.

***В. Упор на верхній жердині обличчям до нижньої***:

а) перемах лівою вправо – поворот направо – перемах правою назад;

б) перемах лівою вправо і спад назад у вис на лівій лівою та ін.

**Перемахи, кола, схрещуваний на нижній жердині и упорі впоперек і в упорі поздовжньо (хват за нижню жердину чи різний)**

***А. Перемахи в упорі сидячи і в упорі на нижній жердині***:

а) упор ззаду на нижній жердині хватом правою за верхню жердину обличчям до неї – коло правою назад; коло правою вліво назад;

б) сидячи на нижній жердині хватом лівою знизу за верхню жердину обличчям до неї – перемах двома вправо назад з поворотом направо кругом у вис лежачи на нижній жердині;

в) сід на лівому стегні на нижній жердині зовні, хватом лівою за верхню жердину – перемах двома всередину у сід на правому стегні на нижній жердині; те саме з поворотом наліво у сід на нижній жердині обличчям до верхньої; те саме з поворотом наліво кругом з перехватом правою за верхню жердину у сід на лівому стегні на нижній жердині; хватом правою за нижню, лівою за верхню жердину; те саме двома вперед з поворотом наліво в упор на нижній жердині, лежачи обличчям до верхньої.

Після виконання перемаху двома всередину – упор правою рукою на нижній жердині; продовжуючи рух ногами вниз з поворотом наліво, вагу тіла передати на праву руку і виконати перемах двома вліво назад через нижню жердину.

***Б. Перемахи з упору і з упору верхи па нижній***:

а) упор ноги нарізно правою на нижній жердині (хватом знизу) – перемах лівою з перемахом наліво в сід лівим стегном усередину; перемах лівою з поворотом направо в упор на нижній;

б) упор ноги нарізно правою на нижній жердині (хват правою за верхню) – схрещування вліво (вправо) над нижньою жердиною;

в) упор ноги нарізно правою на нижній жердині (хват знизу) – перемах лівою з поворотом направо і перехватом лівою за верхню жердину;

г) упор на нижній жердині – перемах правою назовні – перемах правою назад; перемах правою і спад назад у вис на правій; перемахи правою вперед і назад; перемахи правою вліво і спад у вис на правій; коло правою з почерговим перехватом за верхню жердину. Після виконання перемаху правою – перехват правою за верхню жердину; продовжуючи рух ногою вліво, виконати перемах правою вліво назад через нижню жердину і перехватитися лівою за верхню);

ґ) упор на нижній жердині – коло правою з поворотом наліво і перехватом правою за верхню жердину у сід на праному стегні на нижній зовні; те саме коло з поворотом наліво кругом у сід повздовжньо на нижній жердині.

***В. Перемахи у висі ззаду лежачи на нижній жердині, хватом за верхню. Вис лежачи на нижній, хватом знизу за верхню:***

а) перемах правою у вис лежачи ноги нарізно правою і перемах правою назад;

б) перемах правою вліво у вис лежачи ноги нарізно правою;

в) поворот направо кругом з перехватом лі вок» у вис лежачи на нижній;

г) перемах правою з різнойменним поворотом наліво кругом перехватом правою у вис лежачи на нижній жердині;

г) поворот направо кругом з перемахом правою назад і перехватом лівою у вис лежачи на нижній жердині;

д) перемах правою з поворотом наліво - перехват правою за верхню жердину, у сід на правому стегні на нижній;

е) з вису лежачи коло правою з поворотом наліво на 270° і перехватом правою за нижню жердину у сід на лівому стегні на нижній (рис. 27); те саме, з поворотом наліво на 360° і перехватом правою в упор на нижній (лівою хватом знизу за верхню);

Рисунок 27 – З вису лежачи коло правою з поворотом наліво на 270° і перехватом правою за нижню жердину у сід на лівому стегні

на нижній

є) коло правою назад з поворотом направо паї 360° і перехватом лівою в упор на нижній, правою хватом знизу за верхню.

**Перемахи і кола двома**

***А. Стрибком вис:***

а) перемах двома вправо у вис лежачи на нижній;

б) перемах правою – перемах лівою у вис лежачи і в темпі перемах двома вправо назад у вис;

в) коло правою – перемах двома вправо у вис лежачи;

г) коло лівою вправо – перемах двома вправо;

ґ) коло двома вліво (вправо);

д) перемах лівою – перемах правою – коло двома вліво назад у вис лежачи; коло лівою – коло двома вліво і т. д.;

е) перемах лівою – схрещування вправо – перемах лівою – коло двома вправо назад;

є) коло лівою вправо – коло двома вправо; коло двома вліво – коло лівою – коло двома вліво; коло двома вліво – коло правою вліво – коло двома вліво і т.д.

**З вису на верхній жердині перемах зігнувши ноги у вис лежачи на нижній**. З розмахування згинанням, махом уперед, коли ноги проходять вертикаль, зігнути ноги, наблизити їх до грудей і, випрямляючи їх, зробити перемах у вис лежачи на нижній жердині. У цьому положенні прогнутись і голову відвести назад.

***Страхування і допомоги***. Стоячи збоку від учениці, однією рукою підтримувати її за поперек, а другою – за стегно.

***Послідовність навчання***:

1. У положенні лежачи на спині зігнути ноги вперед, наблизивши їх до грудей.

2. З вису на верхній жердині згинанням ніг наблизити їх до грудей.

3. Виконання всієї вправи з допомогою і без допомоги викладача.

**Вис:**

а) перемах ноги нарізно у вис лежачи; перемах назад ноги нарізно – зіскок назад;

б) перемах зігнувши ноги або ноги нарізно і вис лежачи – перемах назад зігнувши ноги – ноги нарізно і поєднання з перемахами за колами двома ногами.

**Рухи згинанням і розгинанням рук та ніг або згинанням і розгинанням плеча, тулуба і стегна**. Підйоми з упору або вису присівши на нижній жердині, обличчям до верхньої (хват за верхню) в упор на верхній всередині брусів. Підйом з вису присівши чи стоячи зігнувшись в упор на верхній жердині зовні. Опускання з упору на верхній жердині:

а) у вис лежачи (присівши) на нижній, хватом за верхню;

б) в упор чи вис лежачи, хватом за нижню.

З вису присівши на нижній жердині поштовхом ніг підйом в упор на верхній. Вис присівши на нижній, хватом за верхню жердину, закінчити пружинним повним згинанням ніг; використовуючи пружність жердини, згинаючи й розгинаючи руки та енергійно відштовхуючись ногами, перейти в упор на верхній жердині (рис. 28).

Рисунок 28 – З вису присівши на нижній жердині поштовхом ніг підйом в упор на верхній

З вису стоячи хватом зверху (або різним хватом) за верхню жердину, поштовхом ніг:

а) вис присівши на нижній і поштовхом ніг підйом в упор на верхній жердині;

б) вис присівши на лівій, права вперед над нижньою жердиною – поштовхом лівої підйом в упор на верхній жердин і;

в) те саме, права вперед над або під жердиною;

г) вис стоячи зігнувшись - вис присівши і в темпі підйом в упор на верхній жердині;

г) вис стоячи зігнувшись і підйом в упор на верхній жердині; рук у ліктях не згинати; рух забезпечується узгодженими діями прямих рук (згинанням плеча) і розгинанням ніг (у кульшових суглобах);

д) вис лежачи – вис стоячи зігнувшись і в темпі підйом. З упору стоячи ззаду на нижній жердині хватом знизу за верхню – опускання вперед з викрутом і у вис присівши на нижній і в темпі з перехватом руками та поштовхом ногами підйом

З упору на верхній спад назад у вис присівши (вис стоячи зігнувшись, вис присівши на одній) і підйом.

**З вису й упору присівши на нижній жердині всередині брусів обличчям до верхньої підйом в упор на верхній**:

а) з вису присівши поздовжньо на нижній жердині хват за верхню – підйом в упор на верхній (притягуючись прямими руками);

б) з вису присівши ліва нога вперед (убік або назад), хват за верхню – підйом;

в) з вису опорою підйомами ніг на нижню жердину хват за верхню – підйом в упор на верхній,

З упору присівши (обома, на одній нозі) впоперек хватом правою за верхню жердину, розгинаючи ногу (ноги):

а) підйом в упор стоячи впоперек на нижній;

б) те саме, підйом з поворотом направо в упор на верхній жердині.

**З упору на верхній жердині опускання вперед у вис лежачи на нижній**.

Упор на верхній жердині зовні, обличчям до нижньої:

а) опускання вперед у вис лежачи на нижній жердині, хватом за верхню;

б) опускання вперед з перемахом зігнувши ліву у вис лежачи ноги нарізно правою на нижній жердині;

в) опускання вперед у вис присівши на нижній жердині;

г) опускання вперед у вис присівши лівою (правою) на нижній жердині;

ґ) опускання вперед у вис присівши на нижній і в темпі підйом в упор на верхній.

З упору стоячи ззаду на нижній всередині брусів, хват знизу за верхню жердину, опускання вперед:

а) з викрутом у вис присівши;

б) з викрутом у вис на одній-двох на нижній або у вис лежачи.

**З упору лежачи на верхній жердині хватом за нижню – опускания у вис або в упор на нижній (рис. 29).**

Рисунок 29 – З упору лежачи на верхній жердині хват за нижню – опускання у вис

З упору на верхній жердині обличчям до нижньої – опускання вперед з перехватом за нижню в упор лежачи ногами на верхній:

а) рухи ногами: праву ногу назад, зігнути її назад; зігнути ноги назад;

б) упор лежачи на зігнутих руках;

в) опускання вперед, згинаючи руки у вис лежачи - прогнутись, встати;

г) опускання вперед (згинаючи руки сковзанням ніг по верхній і згинаючи та розгинаючи ноги) в упор на нижній;

ґ) те саме з перемахом ноги нарізно в упор на нижній.

**Рівновага в упорі стоячи на нижній жердині (поздовжньо і впоперек)**. З упору стоячи правою (лівою) ногою впоперек, хватом лівою (правою) рукою за верхню жердину:

а) рівновага на правій (лівій) нозі, ліву (праву) назад, праву (ліву) руку вперед (убік або вгору);

б) нахилом назад рівновага – ліва (права) нога пряма чи зігнута вперед;

в) наступаючи ступнею лівої (правої) на верхню жердину, рівновага нахилом назад;

г) рівновага нахилом уперед, ліву (праву) ногу назад, триматись за коліно лівою (правою) рукою;

ґ) стійка на правій (лівій), ліва (права) нога вбік якомога вище, хват рукою за п’ятку, другою – за верхню жердину.

**Рівновага лежачи поздовжньо**:

А. З упору на нижній спиною до верхньої жердини рівновага лежачи на животі, трохи згинаючи руки; опустити тулуб униз і врівноважити тіло в прогнутому положенні, руки в сторони:

а) упор на нижній, спиною до верхньої, рівновага лежачи на животі з опорою ступнею об верхню жердину; те саме без опори;

б) те саме на верхній жердині обличчям досередини і назовні.

**Сід кутом на нижній жердині (рис. 30).**

Рисунок 30 – Сід кутом на нижній жердині

Послідовність навчання: а) сід (хватом однією рукою за верхню, другою за нижню жердину); б) махом ніг уперед сід зігнувши ноги; в) те саме, розгинаючи ноги почергово, а потім одночасно у сід кутом; г) сід кутом.

***Вправи махові***

**Вис (хватом зверху, знизу, різним хватом) на правій на нижній жердині – розмахування – підйом праною з почерговим або одночасним перехватом за верхню (рис. 31):**

Рисунок 31 – Підйом правою з почерговим або одночасним перехватом за верхню

а) у вис на правій; у вис лежачи ноги нарізно;

б) ті самі вправи з вису на правій зовні;

в) підйом на правій з поворотом наліво і перехватом лівою за верхню жердину в сід ноги нарізно на нижній;

г) те саме з вису на правій зовні;

ґ) підйоми на правій або лівій в упор ноги нарізно на нижній (без перехвату за верхню жердину).

**Підйоми махом уперед і назад** виконують як і підйоми на брусах, але з упору на передпліччі однією рукою на нижній жердині і вису або з упору другою на верхній.

З упору правим передпліччям на нижній жердині і вису лівою на верхній (хватом знизу, потім зверху) або з упору лівою рукою – розмахування;

а) підйом махом назад і перемах правою в сід ноги нарізно, правою перед рукою, підйом махом назад (в упор);

б) підйом махом назад в упор присівши на правій, ліва назад, униз або вперед.

**Підйом переворотом на нижню жердину з лису прогнувшись опорою ступнями об верхню жердину**

***Техніка виконання***. З цього положення зробити мах однією ногою і поштовх другою, зігнутись у кульшових суглобах, наблизити таз до жердини і перевернутися в упор на нижню жердину. Під час перевертання руки трохи зігнути, голову спочатку нахилити вперед, а потім назад.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учениці, однією рукою підгримувати її під спину, другою – під стегно. У другій частині вправи однією рукою тримати ученицю за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходять з допомогою викладача.

***Послідовність навчання***:

1. Вис на зігнутих руках на верхній жердині.

2. Вис зігнувшись на кільцях.

3. Вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ногами об верхню.

4. Підйом переворотом на нижню жердину з допомогою і без допомоги викладача.

**Підйом на одній нозі з махування у висі другою**

***Техніка виконання***. З розмахування у висі однією ногою на нижній жердині енергійний мах другою вниз назад і, натискуючи прямими руками на жердину, зробити підйом. Закінчуючи підйом, опорну ногу випрямити і зайняти положення упору ноги нарізно. Руки згинати не можна.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учениці, однією рукою підтримувати її під спину, другою, натискуючи на стегно, допомогти виконати підйом.

***Послідовність навчання***:

1. Розмахування у висі на одній.

2. З упору ноги нарізно спад назад у вис на одній.

3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги викладача.

**Підйом на одній із спаду**

***Техніка виконання***. З упору ноги нарізно, злегка піднявшись на руках і згинаючи одну ногу, зробити рух тазом униз назад так, щоб жердина була під коліном, голову нахилити на груди. При виконанні спаду руки тримати прямо. Закінчуючи рух назад, треба в такт руху вперед зробити мах ногою назад, натискуючи руками на жердину, і зробити підйом. Випростовуючи ногу вперед униз, перейти в упор, розвести ноги нарізно, прогнутися.

***Страхування і послідовність навчання*** такі самі, як і при виконанні попередньої вправи.

**Підйом переворотом в упор махом однієї ноги і поштовхом другою на нижню жердину з вису стоячи**

***Техніка виконання***. З вису стоячи на зігнутих руках зробити мах однією ногою і поштовх другою; зігнувшись у кульшових суглобах, наблизити таз до жердини і перевернутися в упор на нижню жердину (рис. 32).

Рисунок 32 – Підйом переворотом в упор махом однієї ноги і поштовхом другою на нижню жердину з вису стоячи.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від учениці, однією рукою підтримувати її під спину, другою – під стегно. У другій частині вправи однією рукою тримати ученицю за плече, другою – за стегно. У вихідне положення переходять з допомогою викладача.

***Послідовність навчання***:

1. 3 упору на нижній жердині (тримати ззаду за ноги) опустити тулуб уперед і, розгинаючись, вийти в упор.

2. Вис на зігнутих руках на верхній жердині.

3. Вис зігнувшись на низьких кільцях.

4. З вису стоячи назовні, махом однієї ноги і поштовхом другої, вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ногами об верхню і поштовхом ніг зробити підйом переворотом в упор.

5. Підйом переворотом на нижню жердину з допомогою і без допомоги викладача.

**З вису присівши на одній нозі на нижній жердині махом однієї і поштовхом другою підйом переворотом на верхню жердину**

***Техніка виконання***. Відштовхнутися ногою, яка спирається на нижню жердину, і зробити енергійний мах другою ногою, з’єднати ноги і підняти їх угору й назад. Трохи згинаючи руки, притиснутись животом до верхньої жердини і, нахиляючи голову назад, вийти в упор. Піднімаючи плечі, ноги не опускати, стежити, щоб під час перевороту не було надмірного згинання в кульшових суглобах. Передчасно нахиляти голову назад не можна (рис. 33).

Рисунок 33 – З вису присівши на одній нозі на нижній жердині махом однієї і поштовхом другою ногою підйом переворотом на верхню жердину

***Страхування і допомога***. Стоячи всередині брусів, однією рукою підтримувати ученицю за плече, другою – за поперек.

***Послідовність навчання***:

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

2. З вису стоячи хватом за нижню жердину махом однієї ноги і поштовхом другою підйом переворотом в упор.

3. Виконання вправи з допомогою і без допомоги викладача.

***Зіскоки***

**Із сіду на стегні зовні зіскок кутом назад**

***Техніка навчання***. Одна рука хватом за верхню жердину, друга - в сторону. Піднімаючи ноги вперед, з’єднати їх у положенні кута і, не зупиняючись, повернутись обличчям до верхньої жердини, узятися за нижню жердину, зробити зіскок кутом назад. Під час повороту і зіскоку вага тіла буде на опорній руці. Після поштовху рукою від верхньої жердини енергійно прогнутись і приземлитися, тримаючись однією рукою (рис. 34).

Рисунок 34 – Із сіду на стегні зовні зіскок кутом назад

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від студентки, підтримувати її за поперек.

***Послідовність навчання***:

1. Вис сидячи поздовжньо на нижній, хват правою за верхню жердину – лівою за нижню – зіскок кутом управо назад (поворот немовби сидячи на кисті лівої).

2. Сід на правому стегні на нижній жердині – зіскок кутом уліво назад.

3. Сід на лівому стегні на нижній жердині – перемах двома всередину в сід поздовжньо з перехватом правою в упор на нижній – зіскок кутом уліво назад.

4. Упор ноги нарізно лівою на нижній жердині – перемах правою і з перехватом лівою за верхню зіскок кутом уліво назад.

5. Сід на правому стегні зовні на нижній жердині, хватом правою за верхню – перемах двома всередину – хватом лівою знизу за нижню жердину і зіскок кутом управо назад з поворотом наліво; те саме із зіскоком кутом управо назад з поворотом наліво кругом.

**Зіскок перемахом однією з упору (впоперек)**

***Техніка виконання***. Мах в упорі хватом лівою за нижню жердину, права рука на верхній – перемах правою на нижню жердину до лівої руки – перехват правою вперед за нижню жердину і перемахом лівою через неї зіскок убік, ліва рука вбік.

Упор лівою на нижній жердині, праною на верхній розмахуванням:

а) перемах правою ногою на нижню жердину і перемахом лівою зіскок;

б) те саме з поворотом направо; з поворотом наліво або наліво кругом (з перехватом лівою назад на нижню жердину);

в) з поворотом наліво перемах правою в упор ноги нарізно спиною до верхньої жердини – зіскок перемахом лівою;

г) те саме, але зіскок з поворотом направо (наліво) на 90°.

**Сід на правому стегні зовні на нижній жердині:**

а) коло правою і зіскок;

б) те саме з поворотом кругом;

в) те саме, коло лівою.

г) сід на нижній жердині, спиною до верхньої, з перехватом лівою рукою за верхню жердину, коло правою з поворотом наліво на 180-270° – зіскок.

**З упору стоячи на одному коліні на нижній жердині зіскок прогнувшись**

***Техніка виконання***. Вільну ногу опустити вниз і енергійним махом відштовхнутись опорною ногою від жердини, перенести вагу тіла на руку і, з’єднуючи ноги, зробити зіскок прогнувшись. Закінчуючи мах назад, рукою перехопитися з верхньої жердини за нижню, а опорну руку, знімаючи, підняти в сторону.

***Страхування і допомога***. Стоячи спереду біля місця приземлення, тримати ученицю за плече.

***Послідовність навчання***:

1. Упор стоячи на одному коліні на підлозі.

2. З упору стоячи на одному коліні на коні зіскок прогнувшись.

3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги викладача.

**З упору присівши на правій – змахом лівою ногою зіскок прогнувшись вправо**

Техніка виконання, страхування і послідовність навчання ті самі.

**З упору стоячи на одній зіскок прогнувшись**

***Техніка виконання***. Нахиляючи тулуб уперед, узятися рукою за нижню жердину, вільну ногу опустити вниз, енергійно відштовхнутись опорною ногою, вагу тіла перенести на опорну руку, з’єднати ноги і прогнутися. На початку руху вниз рукою перехопитися з верхньої жердини за нижню, другу руку відвести в сторону (рис. 35).

Рисунок 35 – З упору стоячи на одній зіскок прогнувшись

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку біля місця приземлення, однією рукою тримати ученицю за плече, другою – під живіт.

***Послідовність навчання***:

1. Махом однієї і поштовхом другою стійка на руках з допомогою викладача.

2. Стоячи боком біля гімнастичної стінки, хватом однією рукою за стінку, махом однією і поштовхом другою, стійка на руках з допомогою викладача.

3. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги.

**З упору ззаду на нижній жердині зіскок махом уперед**

***Техніки виконання***. Злегка прогнутись, енергійним махом уперед зігнутись у кульшових суглобах, залишаючи вагу тіла на руках. Розгинаючись, сильним поштовхом руками зробити зіскок прогинаючись. Приземлитися, тулуб нахилити трохи вперед, займаючи положення напівприсіду.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від гімнастки біля місця приземлення, однією рукою тримати її за плече, другою – під спину.

***Послідовність навчання***:

1. З упору сидячи поздовжньо на колоді зіскок уперед.

2. Виконання вправи на брусах з допомогою і без допомоги викладача.

**З упору на нижній жердині зіскок махом назад**

***Техніка виконання***. Мах уперед і, не затримуючись у цьому положенні, зробити енергійний мах ногами назад, відштовхнутися руками і прогнутися, руки підняти вгору назовні.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від гімнастки, однією рукою тримати її за плече, другою – за стегно.

***Послідовність навчання***:

1. З упору стоячи стрибок прогнувшись.

2. З упору на нижній жердині мах назад і повернутись у вихідне положення.

3. Зіскок на брусах з допомогою і без допомоги викладача.

**З упору лежачи поздовжньо на верхній жердині хватом однією рукою за нижню зіскок прогнувшись**

***Техніка виконання***. З упору лежачи перехопити однією рукою у хват знизу верхню жердину, опустити ноги вниз і махом ногами назад, спираючись другою рукою на нижню жердину і повертаючись, зробити зіскок прогнувшись. Під час опускання тіла вниз рукою з верхньої жердини перехопитися на нижню, другою відштовхнутись і відвести в сторону. Приземлитися боком до брусів.

***Страхування і допомога***. Стояти біля місця приземлення, однією рукою тримати гімнастку за плече, другою – під живіт.

***Послідовність навчання***:

1. Виконання перевороту боком.

2. З упору стоячи на нижній жердині, махом однією ногою і поштовхом другою, зіскок прогнувшись.

3. Стійка на руках, стоячи боком біля гімнастичної стінки.

4. Виконання зіскоку на брусах з допомогою і без допомоги викладача.

**Зіскоки прогнувшись**

1) 3 упору (впоперек) – розмахування і зіскок прогнувшись управо (рис. 36).

Рисунок 36 – З упору розмахування і зіскок прогнувшись управо

2) 3 упору на верхній жердині з перехватом однією рукою за нижню зіскок прогнувшись (рис. 37).

Рисунок 37 – З упору на верхній жердині з перехватом однією рукою за нижню зіскок прогнувшись

**ВПРАВИ НА КОЛОДІ**

**Колода** – один з основних приладів жіночого гімнастичного багатоборства, за допомогою якого виховується почуття рівноваги, орієнтування в просторі, сміливість та рішучість, м якість і пластичність рухів. Характерною рисою вправ на колоді є те, що їх виконують на зменшеній опорі (ширина опорної поверхні колоди 10 см), розміщеній на певній висоті.

Вправи на колоді не містять будь-яких особливих форм руху, не потребують значних м’язових напружень, проте вони сприяють набуттю властивого жіночій моториці стилю. Тому вже під час роботи з дівчатками слід приділяти багато уваги як вправам на цьому приладі, так і підготовчим до них. Виконання вправ на колоді характеризується особливими умовами, що мають значний вплив на процес формування навичок. Обмежена опорна поверхня приладу і значна висота відрізняють ці вправи від вправ на інших пристроях.

Зменшення площі опори спричиняє утруднення в збереженні рівноваги, бо при цьому проекція ЗЦВ тіла швидше може наблизитися до кінця площі опори.

Найбільшою трудністю є збереження рівноваги в русі. Коли вправу виконують на підлозі, при різних переміщеннях і стрибках ЗЦВ тіла переміщується то вправо, то вліво, і виконавець може ухилитись то в один, то в інший бік. На підлозі також немає потреби переміщатись по точно визначеній прямій. Через це ті самі рухи на підлозі є вільнішими, невимушенішими.

Вправи на колоді майже нічим не відрізняються від вправ; на підлозі, проте виконання руху на колоді зв’язане з тим, що проекція ЗЦВ тіла повинна збігатися з обмеженою площею опори. У нових умовах (на обмеженій площі опори) учні спочатку втрачають вільність, легкість, невимушеність рухів.

Виконання вправ на колоді потребує також певної зміни техніки, зокрема звичного способу постановки стоп, бо на колоді стопи ставлять безпосередньо на середню лінію.

Іншою важливою умовою, що впливає на ефективність виконання вправ на колоді, є висота розміщення виконавця рухів.

Під час навчання нової більш-менш складної вправи на колоді заввишки 120 см постійно існує небезпека падіння з приладу, а це спричинює виникнення захисного рефлексу (боязні, непевності), що проявляється в різній мірі гальмуванням моторної діяльності.

Боязнь проявляється в надто великому уповільненні всіх рухів, погіршенні постави; виконавці рухів тримаються на напівзігнутих або розслаблених ногах, тулуб нахилений уперед, погляд прикутий до колоди. Відчувається загальна напруженість тіла, значна скутість під час виконання будь-якого руху, зменшена амплітуда рухів тощо.

Непевність насамперед проявляється в зменшенні амплітуди рухів й уповільненні їх виконання. Трапляються зупинки, особливо перед більш складними вправами. Нерішучість проявляється також у фіксації погляду на колоді, відсутності легкості, вільності і невимушеності рухів.

Прояв захисного рефлексу заважає досягненню високих спортивних результатів, тому треба знайти певні методичні прийоми, що сприяють усуненню його негативного впливу.

Однією з найважливіших умов, що спричинюють прояви цього рефлексу, є висота приладу; отже, при навчанні нового елемента необхідно встановити колоду на таку висоту, щоб прояв захисного рефлексу під час виконання вправ не заважав успішному формуванню необхідних навичок.

Найсприятливішим є виконання вправ на зменшеній площі (ширина 10 см) підлоги, потім на спеціально сконструйованій рейці гімнастичної лави (розміри площі відповідають розмірам колоди), а також на колоді, розміщеній на висоті 50-60 см від підлоги.

Для навчання вправ на підлозі треба креслити лінії або виконувати рухи на спеціально виготовлених дошках (довжина – 4–5 м, ширина – 10 см, висота – 1–1,5 см). Такі умови привчають учениць із самого початку виконувати вправи по прямій лінії і з відповідною точністю. Як тільки вони оволодіють структурою рухів, слід переходити до виконання їх на колоді, час від часу повертаючись до вправ на підлозі. Виконання вправ на підлозі під музику з додержанням усіх вимог до техніки рухів дає позитивні наслідки і в набутті необхідного ритму виконання комбінацій в цілому. Завдання навчання на рейці, лаві і колоді (висота – 50–60 см) – домогтись постійного і точного виконання вправ без втрати рівноваги, із збереженням повної амплітуди, невимушеності і легкості рухів.

Далі вдосконалюватись доцільно на двох колодах, поставлених на різній висоті (одна – 80–120 см, друга – 50–60 см). Спочатку вправу виконують на низькій, а потім на високій колоді., Гімнастки повинні виконувати вправи на колоді заввишки 120 см так само, як вони їх виконують на колоді заввишки 50-60 см. Доцільно на цій висоті виконувати не лише окремі найскладніші елементи, а й комбінації. Це сприяє забезпеченню невимушеності і впевненості в рухах.

До 120–130 см колоду підвищують поступово, щоб не; викликати відновлення чи виникнення захисного рефлексу.

Пізніше ставлять завдання не тільки не знизити, а й підвищити техніку виконання рухів на трохи зменшеній ширині опорної поверхні приладу (до 7 см) і дещо підвищеній колоді (до 130–140 см). Розміри такої колоди: ширина опорної поверхні однієї сторони – 10 см, протилежної – 6–8 см.

Добір вправ на колоді повинен сприяти вдосконаленню вміння зберігати рівновагу. Для цього слід враховувати такі фактори:

а) збереження рівноваги утруднене при зменшеній площі опори. Вправи на носках (стоячи на одній нозі, на половині стопи) дають можливість виробити відчуття краю колоди і мають велике значення, особливо під час стрибків;

б) чим більше переміщень тіла одночасно в різних площинах, тим важче зберігати рівновагу;

в) чим більше частин тіла залучено до руху, тим важче зберігати рівновагу. У зв’язку з цим рекомендують прості комбінації рухів руками, ногами, тулубом;

г) збереження рівноваги утруднене при обмеженні рухомості в кількох суглобах, при збереженні малої площі опори. Тому виконання будь-яких рухів у присіді на одній нозі, друга вбік або вперед, значно важче, ніж виконання тих самих рухів у стійці на випрямлених ногах;

ґ) збільшення швидкості виконання рухів також сприяє збереженню рівноваги.

Серед вправ, спрямованих як на загальну фізичну підготовку, так і на спеціальну підготовку до виконання вправ на колоді, особливе значення мають: пересування (обмежуючи площу опори) з різними рухами головою, вправи у стрибках, у рівновазі, в поворотах, а також перекиди, перевороти і деякі прості вправи в упорах. Ці вправи цілком відповідають вимогам розвитку рівноваги, тому вони складають основний зміст занять для гімнасток- початківців і дають величезний ефект для інших учениць ще на підготовчому етапі їх навчання (вік 8–10 років).

Техніку цих рухів треба опановувати наполегливо і послідовно, прагнучи бездоганного виконання протягом усього часу діяльності гімнастки. Вміння використати групову форму застосування вправ сприятиме їх освітньому й оздоровчому впливу на організм учениць. На кожному занятті потрібно багаторазово виконувати ці вправи (залежно від рівня підготовки гімнастки) як на підлозі, так і на колоді. Для цього слід підбирати вправи, різноманітні щодо їх структурних ознак, за певним планом – від простих до більш складних; виконання вправ проводити з достатнім навантаженням і з поступовим ускладненням умов виконання (на підлозі, па обмеженій площі підлоги, на дошці гімнастичної лави, на колодах різної висоти).

Колоду, як і бруси різної висоти, до класифікаційної програми спортивної гімнастики було введено порівняно недавно – в 40-х роках минулого сторіччя. Але за цей короткий час виконання вправ на колоді досягло надзвичайної складності і віртуозності. Достатньо сказати, що нині на колоді виконують майже всі ті акробатичні вправи, що і на підлозі.

Вправи на колоді можна поділити на такі групи:

1. Статичні вправи (рівноваги, стійки на руках, різноманітні пози хореографічного характеру, які використовуються для композиційної прикраси комбінації).

2. Динамічні рухи і переміщення (різноманітні способи ходьби, танцювальні кроки, стрибки, повороти, перекиди, перевороти, сальто, наскоки і зіскоки).

Будова гімнастичної колоди дає змогу застосовувати деякі специфічні методичні прийоми навчання вправ, а саме:

а) навчати спочатку на підлозі, гімнастичній лаві, низькій колоді і на колоді звичайної висоти (120 см). Для виховання сміливості, впевненості інколи доцільно збільшувати висоту і зменшувати ширину опорної площини;

б) виконувати вправи потоковим методом;

в) широко застосовувати загальнорозвивальні вправи і вправи з хореографічної підготовки.

***Пересування***

**Ходьба**: а) ходьба вперед, назад, убік з різними положеннями зігнутих і прямих рук та з рухами руками; б) ходьба на носках; з високим підніманням зігнутої ноги вперед.

***Наскоки***

**Наскоки** в упор поздовжньо і впоперек; в упор поздовжньо стоячи на коліні або присівши, друга нога вниз убік; в упор лежачи боком з опорою на різнойменні кінцівки; в упор лежачи боком; наскок прогнувшись в упор стоячи впоперек одним коліном; у сід стегном впоперек; у сід ноги нарізно правою (лівою) назовні поздовжньо; у сід ноги нарізно поздовжньо різнойменним перемахом, перемахом зігнувши ногу; в сід кутом поздовжньо (перемахом зігнувши ноги); у присід на одній при різних положеннях другої ноги і рук; перекидом у сід, у стійку на лопатках, у стійку на голові, на плечі, на грудях поздовжньо і впоперек у стійку на одній нозі та ін.

**Наскок з однойменними перемахами в упор ноги нарізно** виконують з розбігу або з місця зі стійки поздовжньо. Відштовхуючись ногами від містка, перенести вагу тіла на руки, передати її на ліву руку і, відштовхуючись правою, зробити перемах правою ногою вперед і прийти в упор ноги нарізно (правою).

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку (в цьому разі зліва), підтримувати ученицю однією рукою (лівою) за плече, а другою – за пояс.

***Послідовність навчання***:

1. Виконання вправи на коні з ручками та без ручок і на низькій колоді.

**Наскок стоячи на колінах**. Зі стійки поздовжньо з розбігу зробити стрибок на місток. Відштовхнувшись ногами, перенести вагу тіла на руки, подати плечі трохи вперед, зігнути ноги вперед і прийти в упор на колінах.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від гімнастки, підтримувати однією рукою (лівою) за плече, а другою – за стегно лівої ноги.

***Послідовність навчання***:

1. Виконання вправи на коні з ручками і без них.

2. Виконання вправи на низькій колоді.

3. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомог и викладача.

***Статичні положення***

**Рівновага поперек**. Опорна нога в рівновазі на повній ступні і пряма, друга відведена назад до горизонтального положення. Тулуб нахилений уперед і прогнутий. Положення рук може бути різним (у сторони, угору, назад і т.д.).

**Рівновага поздовжньо**. Виконують її на передній частині ступні. У всьому іншому така сама техніка, як і в попередній вправі.

При страхуванні на початку навчання можна тримати ученицю за руку. Навчити спочатку рівновазі на підлозі, на гімнастичній лаві.

**Рівновага лежачи на грудях за допомогою рук, одну ногу назад**. З упору лежачи поперек зігнути руки і прийти в положення лежачи на грудях, лікті притиснуті до тулуба, прогнутись, одну ногу назад.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, підтримувати ученицю за тулуб.

***Послідовність навчання***:

1. Вивчення вправи на підлозі.

2. Вивчення вправи на гімнастичній лаві.

3. Виконання вправи на низькій колоді.

4. Виконання вправи з допомогою і без допомоги викладача.

**Напівшпагат**. Сісти на п’ятку зігнутої ноги, поставленої спереду, друга ззаду, руки в сторони. Можливі різновиди – напівшпагат з нахилом, напівшпагат із захватом і з різними положеннями рук.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, підтримувати за тулуб або за руку.

***Послідовність навчання***:

1. Виконання вправи на підлозі.

2. Виконання вправи на гімнастичній лаві.

3. Виконання вправи на низькій колоді.

4. Виконання вправи на колоді звичайної висоти з допомогою і без допомоги викладача.

**Стрибки**:

а) стрибки на одній нозі; на одній нозі з різними положеннями рук;

б) стрибки на двох ногах з різними рухами руками; з поворотами на 180° і 270°;

в) стрибки в упор у присід;

г) стрибки підбивні, згинаючи ноги, ноги нарізно, згинаючи ноги назад, ноги нарізно (одна вперед); із зміною ніг;

ґ) стрибки з різними рухами ногами з поворотами;

д) стрибки в стійку на одній нозі, в положення “ластівка”;

е) стрибки зі скакалкою.

**Стрибок зі зміною ніг на місці**. Вихідне положення: стійка поперек колоди (ліва нога спереду). Відштовхуючись ногами, зробити стрибок і змінити положення ніг, при цьому ноги повинні бути прямі, носки відтягнуті, тулуб випрямлений

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку від гімнастки, тримати її за руку, а пізніше стояти збоку без підтримки і бути напоготові до надання допомоги при невдалому виконанні вправи.

***Послідовність навчання***:

1. Добре вивчити вправу на підлозі.

3. Виконання вправи на гімнастичній лаві.

4. Виконання вправи на низькій колоді.

5. Виконання вправи на колоді звичайної висоти.

**Стрибок кроком**. Виконують його з місця або з розбігу. Стоячи поперек, права нога назад, руки в сторони, махом правої вперед угору і поштовхом лівої стрибнути на праву ногу, ліву назад. Тулуб під час польоту тримати прямо і напружено. Стрибок з розбігу (2-3 кроки) виконують з більшою амплітудою і під більшим кутом розведення ніг (не менше 90°). Найкращим є положення, при якому ноги розведені до шпагату. Під час. приземлення опорну ногу трохи зігнути і відразу розігнути. Це пом’якшує приземлення і сприяє утриманню рівноваги.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, бути напоготові до надання допомоги при невдалому виконанні вправи.

Послідовність навчання: спочатку вправу вивчають на підлозі, потім на гімнастичній лаві, на колоді.

***Повороти***

**Поворот на носках на 90° і 180° на двох ногах**. З вузької стійки поздовжньо стати на носки і повернутися наліво (направо) на 90° у стійку поперек ліва (права) нога перед правою (лівою). Те саме із стійки поперек поворот у стійку поздовжньо. Із стійки поперек права (ліва) нога вперед стати на носки і повернутися кругом (на 180°) у стійку ліва (права) нога попереду. Під час повороту тулуб тримати прямо, плечі розпрямлені, лопатки зведені. Ці повороти можуть бути виконані в стійках на зігнутих ногах і в змішаних упорах.

**Поворот стрибком на двох ногах на 90°**. Із стійки поздовжньо підскочити і повернутися на 90°, приземлитись у стійку поперек, одна нога вперед. Те саме із стійки поперек поворот у стійку поздовжньо. Усі повороти спочатку треба вивчати на підлозі, на гімнастичній лаві, на низькій колоді, а потім на колоді звичайної висоти. Під час страхування стояти збоку і бути нашого- тові подати допомогу. В жодному разі не можна тримати за ноги.

***Зіскоки***

**Зіскок прогнувшись**. Виконується з упору присівши, присіду або стійки поздовжньо і впоперек.

З присіду (упору присівши із стійки) впоперек: зіскок вліво, зіскок вліво зі сплесками в долоні, згинанням і розгинанням ніг з поворотами на 90° і 180°.

З присіду, упору присівши, зі стійки поздовжньо зіскоки: вперед і назад, зі сплесками в долоні, згинанням і розгинанням, розведенням і зведенням ніг, з поворотами на 90° і 180°; з упору присівши на правій (впоперек) зіскок прогнувшись (махом лівою) і те саме, з поворотами на 90° і 180°.

**Зіскок зігнувши ноги назад**: а) з присіду впоперек, з упору присівши, зі стійки; б) з присіду, упору присівши, із стійки поздовжньо.

**Зіскок уперед кутом ноги нарізно (разом)**: а) з присіду, стійки або упору присівши поздовжньо; б) з упору присівши, присіду, стійки впоперек – зіскоки вправо кутом ноги разом чи нарізно.

**Зіскоки із стійки на колінах поздовжньо** виконують нахилом уперед, руки назад, далі енергійним випрямленням, змахом руками вгору і поштовхом ніг (зіскок уперед або вбік).

**Стійка на колінах поздовжньо** – зіскок вперед; зіскок вперед зігнувши ноги назад; те саме з ускладненнями.

**Сальто**: назад у групуванні; назад прогнувшись; уперед у групуванні; вперед прогнувшись.

Примітка: Зіскоки поштовхом рук «падінням» віднесені до вправ різних структурних видів.

**Зіскок уперед прогнувшись**. Зі стійки поздовжньо зайняти положення напівприсіду руки назад; відштовхуючись ногами, стрибнути вгору, руками зробити мах уперед угору, прогнутися. Приземлятися спиною до колоди. Зіскок прогнувшись можна виконувати також убік (уліво, вправо) із стійки поперек або назад, із стійки поздовжньо. Ускладнюють зіскок прогнувшись розведенням ніг нарізно.

**З розбігу махом однією ногою з кінця колоди**. Із стійки поперек з невеликого розбігу (2-3 кроки) відштовхнутись лівою (правою) ногою, зробити мах правою (лівою) ногою вперед угору, підскочити і, з’єднавши ноги, прогнутися. З усіх зіскоків приземлюються на носки з подальшим переходом на повну ступню. Ноги згинають у колінному суглобі, тулуб трохи нахиляють уперед, м’язи ніг напружені.

***Страхування і допомога***. Стоячи збоку, підтримувати гімнастку під спину.

***Послідовність навчання***

Добре засвоїти стрибок прогнувшись на підлозі і гімнастичній лаві. Потім перейти на низьку колоду, поступово збільшуючи її висоту. Звернути увагу на прогинання тулуба і приземлення. Положення тіла в польоті має бути стійким.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Бражник І. А. Гімнастика – К.: Укредвидав, 1962.

2. Брыкин А. Т. Гимнастика. – М.: ФиС, 1979, – 212 с.

3. Брыкин А. Т., Смолевский В. Т. Гимнастика, – М.: ФиС, 1985, – 368 с.

4. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология – М.: ФиС, 1969, – 188 с.

5. Бузюн О. І. Гімнастика в школі (початкові класи). – Луцьк: Надстир’я, 1995 – 64 с.

6. Бузюн О. І. Гімнастика в школі (середні класи). – Луцьк: Надстир’я, 1996 – 76 с.

7. Бузюн О. І. Гімнастична термінологія – Луцьк: Надстир’я, 1995, – 78 с.

8. Верхоянський Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М.: ФиС, 1970.

9. Волков А. В. Методика воспитания физических способностей у детей – К.: Рад. шк., 1980 – 103 с.

10. Гавердовский Ю. К., Смолевский В. М. Спортивная гимнастика: Учеб, для студ. ф-тов физ. воспитания пединститутов – М.: ФиС, 1979.

11. Жалій А. ГГ, Палига В. Д. Гімнастика – К.: Вища шк., 1975. – 356 с.

12. Зуев Г. И. Гимнастика на уроке: по программе и сверх программы // Физическая культура в школе – 1990. – № 4-С. 22.

13. Ипполитов Ю., Кемогномос В. Судейство соревнований по гимнастике, –М.: ФиС, 1972. – 272 с.

14. Орлова Л. И. Художественная гимнастика – М.: ФиС, 1973. – 197 с.

15. Колгановский А. П. 400 упражнений с палкой и стулом М.: ФиС, 1983. – 48 с.

16. Коробицин В. Б. К вопросу о гимнастической терминологии // Физическая культура в школе – 1991. – № 9.-С. 27.

17. Костелли Г. А. Развитие гимнастики в Украине. – X., 1994, – 44 с.

18. Кузнецов Б. А. Спортивная гимнастика в СССР – М.: ФиС, 1982. – 272 с.

19. Маслов Б. В. Упражнения на коне. – М.: ФиС, 1980. – 94 с.

20. Мустаев В. Л. Спортивная гимнастика // Физическая культура в школе – 1991– № З – С. 49.

21. Палыга В. Д. Гимнастика: Учеб, пособ. для ф-тов физвоспитания пединститутов. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с,

22. Радионенко А. Ф., Сучилин Н. Г. Упражнения на кольцах. М.: ФиС, 1978, – 96 с.

23. Сабиров Ю., Фрадков Л. Гимнастика: Справочник. М.: ФиС, 1980. – 85 с.

24. Семенов Л., Смолевский В. М. Гимнастам о гимнастике. – М.: ФиС, 1982. – 176 с.

25. Смолевский В. М. Гимнастика и методика преподавания, – М.: ФиС, 1987 – 336 с.

26. Спортивная гимнастика: Правила соревнований для мужчин и женщин – М.: ФиС, 1978, – 17.0 с.

27. Шлемин А. М. Юный гимнаст – М.: ФиС, 1973 – 376 с.

28. Шлемин А. М., Брыкин А. Г. Гимнастика – М.: ФиС, 1979. – 215 с.

29. Укран М. А. Спортивная гимнастика – М.: ФиС, 1979.

30. Укран М. А., Шлемин А. М. Гимнастика – М.: ФиС, 1969.

31. Укран М. А. Техника гимнастических упражнений – М.: ФиС, 1967. –383 с.

**Гімнастика: теорія та методика викладання:** методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів всіх спеціальностей денної форми навчання / уклад. І.В. Євченко, М.Г. Гамалійчук, Л.П. Фукс – Луцьк: ТК Луцького НТУ, 2020. – 98 с.

Комп’ютерний набір І.В. Євченко

Редактор І.В. Євченко

Підп. до друку \_\_\_\_\_\_ 2020 року. Формат 60x84/16. Папір офс.

Гарн. Таймс . Ум.друк. арк. 6,1.

Тираж 50 примірників

Інформаційно-видавничий відділ

Луцького національного технічного університету

43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75

Друк – ІВВ Луцького НТУ