

5. Інструктивно-методичні розробки
до практичних занять з дисципліни
«Гімнастика та методика викладання»

Для вивчення дисципліни на практичних заняттях передбачено 4 теми.

Тема2. Методика навчання вправам для загального розвитку.

Мета : навчити студентів методиці проведення вправ для загального розвитку.

Завдання: отримати навички в проведенні вправ для загального розвитку.

Вивчення даної теми передбачає проведення вправ для загального розвитку різними способами. Для вивчення даної теми необхідно знати гімнастичну термінологію, команди, які подаються під час проведення вправ різними способами. Студент повинен володіти вмінням записати вправи згідно гімнастичної термінології.

Симетричні положення з палицею.

Палицю вниз – палиця утримується прямими руками за кінці і торкається стегон попереду.

Палицю вгору - палиця утримується прямими руками за кінці піднятими вгору руками.

Палицю вперед - палиця утримується прямими руками за кінці на рівні грудей.

Палицю на груди - палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається грудей.

Палицю перед собою – перевернута палиця знаходиться між передпліччями.

Палицю на голову, за голову – палиця утримується за кінці зігнутими руками і серединою торкається голови зверху, а в другому випадку- шиї позаду.

Палицю на лопатки – палиця утримується за кінці зігнутими руками і торкається лопаток.

Палицю назад - палиця утримується за кінці руками, відведеними назад.

Палицю вниз – назад - палиця утримується за кінці і торкається стегон позаду.

Палицю за спину - палиця утримується зігнутими руками за кінці і торкається поясниці.

Несиметричні положення з палицею.

Палицю до плеча – основне положення палиці під час руху. Палиця утримується біля правого плеча великим і вказівним пальцями, іншими пальцями підтримують її знизу.

З палицею «вільно»- положення гімнаста відповідає гімнастичній стійці «вільно». Вільний кінець палиці торкається підлоги біля носка лівої ноги, ліва рука на поясі.

Палицю вправо (вліво) - палиця утримується правою (лівою) рукою за один кінець, складаючи з нею пряму лінію.

Палицю вправо (вліво) – донизу (доверху) – палиця піднята або опущена на 45градусів від положення «палицю вправо (вліво)».

Палицю до плеча вперед (вправо, доверху, вправо – доверху та ін.) – ліва рука утримує палицю біля правого плеча, а права рука у заданому напрямку.

Палицю на голову вправо (за голову, на груди та ін.) – палиця утримується лівою рукою за кінець і торкається голови, а правою – у вказаному напрямку

Наприклад:

I.В.п. – о.с.

Рах. 1. Стійка на носках, руки в сторони.

2. В.П.

3. Стійка на носках, руки вгору.

4.В.П.

Вправи з гімнастичною палицею:

I.В.п.- стійка, палиця вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, палиця вгору.

2. В.П.

3. Стійка на носках, палиця до грудей.

4.В.П.

Вправи з гантелями:

I.В.п.- стійка, гантелі вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, гантелі вгору.

2. В.П.

3. Стійка на носках, гантелі в сторони.

4.В.П.

Вправи з м'ячем :

І.В.п.- стійка, м'яч вперед.

Рах. 1. Стійка на носках, м'яч до грудей.

2. В.П.

3. Стійка на носках, м'яч вгору.

4.В.П.

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Україн Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема4. Методика навчання стройовим вправам.

Мета : навчити студентів методиці проведення стройових вправ.

Завдання: отримати навички в проведенні стройових вправ.

Вивчення даної теми передбачає вміння проводити стройові вправи, вивчення команд, які подаються при проведенні стройових вправ, вміння організувати учнів за допомогою стройових вправ.

Для вивчення даної теми необхідно знати техніку перешикувань (перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки, перешикування з однієї шеренги у три і навпаки, із колону по одному у колону (по три, чотири та ін..), перешикування уступама по розрахунку 9,6,3, на місці, повороти у русі та ін..

Проти хід.

Команда : «Протиходом наліво (направо) – руш!»

По команді «Протиходом наліво (направо) – руш!» направляючий повертає наліво (направо) і йде впродовж строю .

Змійка. Спочатку подається команда для виконання проти ходу. Після того як направляючий виконає перший виток необхідного розміру, подається команда: « **Змійкою – руш!**» По цій команді направляючий виконує рух «змійкою» до нової команди.

Перешиккування з колони по одному у колону по 4 послідовними поворотами у русі.

Команда : «В колону по чотири (по два, три і т.п.) наліво – руш!».

По виконавчій команді перша четвірка повертає наліво і продовжує рух в новому напрямку. Наступна четвірка виконує поворот в тому ж місці ; команду для повороту («Руш! »)подає четвертий в кожній четвірці.

Розмикання на два кроки приставними кроками .

Для цього розмикання необхідно вказати спосіб розмикання, наприклад: «**Вліво на два кроки приставними кроками – розім – кнись! »** або «**Від середини приставними кроками на два кроки - розім – кнись!**». Необхідно розрізняти команди, в яких є вказівка про напрямок руху в сторону («наліво» та «вліво»): «наліво»- це рух у вказану сторону з однойменним поворотом; «вліво» - це рух у вказану сторону без повороту.

Перешиккування дробленням, зведенням та розведенням і злиттям.

Команди: «Через центр в колону по одному – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по одному – руш!». «Через центр в колону по два – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по два – руш!». «Через центр в колону по чотири – руш!». «Наліво і направо в обхід в колону по два – руш!». «Через центр в колону по два – руш!» «Наліво і направо в обхід в колону по одному – руш!». «Через центр в колону по одному – руш!».

Розмикання дугами

Команда : «Дугами вперед (назад)на скільки кроків - розім – кнись!»:

Колона по 4 :

Середні колони виходять дугами вперед – назовні і стають на інтервал в 2 кроки від крайніх колон (5кроків, 6-ий рахунок приставити ногу), обличчям в іншу сторону. На рахунки 7- 8 виконується поворот кругом. Змикання виконується так же, але в зворотному порядку. **Команда : «Дугами вперед (назад) – зім – кнись!**

Перешиккування з колони по одному в колону по три уступами.

Команда: «Від середини в колону по 3 приставними кроками на 2 кроки – розім – кнись!». Попередньо виконується розрахунок по три. По команді «розімкнись!» 1-і номери виконують 2 кроки вліво, 3 – і – 2 кроки вправо.

Змикання виконується по команді : « До середини приставними кроками зім-кнись!»

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 6. Техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Мета : навчити студентів техніці виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Завдання: отримати навички у техніці виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Студенти повинні виконувати вправи на снарядах, володіти прийомами страховки та само страховки.

Вправи, які студенти повинні засвоїти та вміти виконувати:

Акробатичні вправи

Характеристика акробатичних вправ

Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, швидкість реакції, орієнтування в просторі і є відмінним засобом тренування вестибулярного апарату. Навички, придбані на заняттях акробатичними вправами, відрізняються прикладністю і можуть бути використаними в самих негаданих спортивних і життєвих ситуаціях. Акробатичні вправи широко представлені в основній гімнастиці для дітей шкільного віку, використовуються в масових гімнастичних виступах. Для занять акробатичними вправами не вимагається складного устаткування.

Групування

Групування - зігнуте положення тіла вперед в усіх суглобах, в якому ноги і лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа і коліна розведені).

Переكاتи

Переكاتи - рух тіла з послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекид вперед

Перекид вперед - рух тіла вперед з повним обертом та послідовним торканням плечима і спиною до підлоги. Перекид вперед виконується з положення упору присівши, потрібно поставити руки вперед на 30-40 см від носків ніг і спираючись на руки, розігнути ноги. Сильно згинаючи спину і опускаючи голову на груди впасти вперед, згинаючи руки. Утримуючи падіння, м'яко впертися шиєю і лопатками, швидко згурпуватися і зробити перекид вперед (рис. 1).

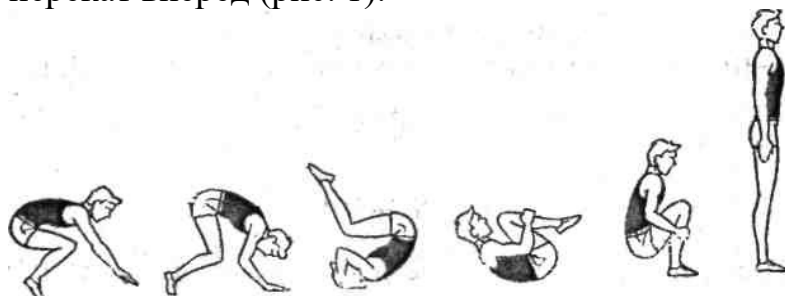


Рис. 1 Перекид вперед

Перекид назад

Вільно присідаючи і перекочуючись на спину, щільно згурпуватися, спертися руками біля голови і, випрямляючи руки, перейти в упор присівши (Рис. 2).



Рис. 2

Стійка на лопатках

З положення лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долоні до підлоги - згинаючись, підняти ноги, а потім і таз від підлоги (спираючись на лопатки і потилицю). Спертися руками в поперек (великими пальцями вперед) і, спрямовуючи ноги вертикально вгору - розігнутися в кульшових суглобах. Для більшої стійкості тримати лікті ближче один до одного. Виконувати стійку на лопатках: з сиду перекидом назад, з упору присівши перекидом назад, з основної стійки, присідаючи, перекидом назад, перекидом вперед з упору присівши.

Стійка на голові та руках

З упору присівши на правій (лівій) ліву (праву) назад на носок, зігнути руки і спертися верхньою частиною лоба так, щоб точки торкання утворили рівнобічний трикутник, махом однієї і поштовхом другої виконати стійку на голові.

Стійка на руках (з допомогою)

З упору присівши на лівій, праву назад на носок, руками спертися попереду зігнутої ноги на відстані кроку, долоні пальцями вперед, пальці нарізно і напівзігнуті. Махом правої і поштовхом лівої подаючи плечі вперед так, щоб вони були над кистями, виконати стійку на руках не вигинаючи попереку.

Переворот в сторону.

Переворот в сторону виконується вправо або вліво в лицевій площині в стійку ноги нарізно, руки в сторони. Поворот слід починати тільки перед постановкою на підлогу першої руки. Руки і ноги ставляться на одній лінії, через рівну відстань, тіло, випрямлені ноги максимально нарізно. Руки ставляться перпендикулярно напряму, пальцями назвні. Головні компоненти техніки - мах однією і поштовх другою ногою (Рис. 4)



Рис. 4

Вправи на перекладині

Підйом переворотом в упор.

З вису стоячи (на перекладені, жердині) поштовхом однієї і махом другої підйом переворотом. Для виконання цього підйому необхідно в момент поштовху і маху ногами утриматися у висі на зігнутих руках і, використовуючи мах ногою, підняти ноги і тулуб якомога вище і ближче до снаряду. У момент, коли ноги будуть вище точок хвату, розгинаючи руки, наблизити тіло до снаряду і спертися об нього животом, а потім, підтягуючись і розгинаючись, перейти в упор (Рис. 6)

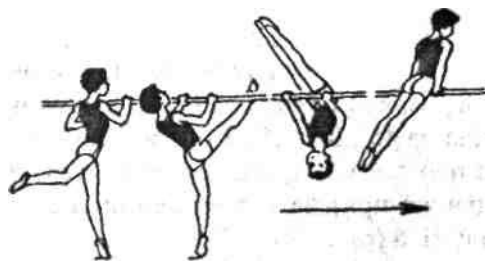


Рис.6

Вправи на брусах

З упору махом назад зіскок

З упору на паралельних брусах махом вперед, спочатку незначно згинаючись, енергійно випрямити тіло вперед. Після того як тіло перетне вертикаль, виконати форсований мах назад. Коли ноги будуть вище жердин, перемістити тіло в сторону, продовжуючи мах назад. В крайній точці маху швидко переставити ліву руку на праву жердину попереду правої руки і відштовхнутися правою рукою. Тіло гімнаста повинно бути випрямленим, голова піднята.

З упору на руках підйом махом вперед.

У крайній точці маху назад, коли тулуб і ноги підіймуться вище жердин: потрібно округлити спину. по ходу маху вперед, не доходячи до вертикалі, хльостоподібним махом прогнутися і пружно провисаючи в плечових суглобах, енергійно направити ноги вперед-догори згинаючись в кульшових суглобах (до 135"). Трохи раніше, чим ноги досягнуть рівня жердин, різко, розігнутися, пригальмувати рух ніг, виконати енергійний ривок грудьми і відштовхнутися плечима від жердин. Натискаючи руками на жердини, перейти в упор, продовжуючи мах вперед .

Стійка на плечах силою

Стійка на плечах - випрямлене положення тіла вниз головою. Гімнаст спирається на розведені в сторони та зігнуті в ліктьових суглобах руки. Кисті рук обхоплюють жердини. Голова незначно нахилена назад. Стійка виконується силою з кута. Згинаючи руки і піднімаючи таз якомога вище, силою опуститись в упор на розведені в сторони зігнуті в ліктьових суглобах руки з наступним розгинанням у кульшових суглобах .

Опорні стрибки.

Характеристика опорних стрибків

Гімнастичні стрибки всебічно впливають на організм людини. Вони доступні для учнів різного віку, статі і фізичної підготовленості. З їх допомогою розвивають силу м'язів, швидкість, спритність і точність рухів.

Опорні стрибки - історично сформований вид фізичних вправ, що укладається в подоланні з розбігу спеціалізованої перешкоди (гімнастичного снаряду) заздалегідь заданим засобом з використанням проміжної опори руками. Виконуються вони через снаряд (козел, кінь, плінт), поставлений у ширину чи довжину.

Стрибок ноги нарізно

Стрибок ноги нарізно - виконується з попереднім махом назад. Під час настрибування на міст гімнаст нахиляється вперед так, щоб центр тяжіння тіла знаходився ззаду площі опори. Прямі і напружені ноги торкаються мостика носками. У цей момент руки вниз або трохи попереду вертикалі. Гімнаст різко розгинає ноги в кульшових, колінних і гомілкових суглобах, відштовхується від містка, підсилюючи відштовхування енергійним замахом руками і одночасним ривком плечима вперед-вгору.

В момент зльоту тіло незначно зігнуте в кульшових суглобах, спина округлена. Проходячи горизонтальне положення над снарядом, гімнаст прогинається і продовжує рух вгору. В момент опори руками об снаряд попередній мах ногами назад повинен бути закінченим, гімнаст ставить руки на снаряд значно попереду тулуба під кутом більше 130° по відношенню до нього. Кисті рук для відштовхування ставляться паралельно. Ноги розводяться в сторони тільки після відштовхування руками і одночасно тіло незначно згинається в кульшових суглобах. Після чого виконується розгинання тіла за рахунок піднімання плечового поясу вгору.

Приземлення виконується на носки напружених, незначно зігнутих ніг з швидким переходом на всю стопу. (Рис.7).

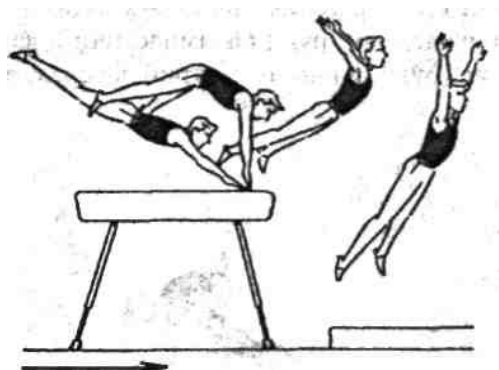


Рис.7

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.

4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.

Тема 7. Методика навчання основним гімнастичним елементам.

Мета: навчити студентів методиці навчання основним гімнастичним елементам.

Завдання:

1. Вчити методику основним гімнастичним елементам чоловічої програми.
2. Вчити методику основним гімнастичним елементам жіночої програми.

Студенти повинні володіти методикою основних гімнастичних елементів жіночої і чоловічої програми.

Акробатичні вправи

Методика навчання

Групування

Групування - зігнуте положення тіла вперед в усіх суглобах, в якому ноги і лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопа і коліна розведені).

Навчальні завдання:

Групування з положення сидячи на килимі. З сидіти зігнути спину і ноги, розвести коліна нарізно, взятися руками за середину гомілки і притягнути ноги до тулуба, голову опустити уперед між колін.

Те саме з положення присіду.

Те саме з положення лежачи.

Виконувати групування повільно (на чотири і два рахунки) і швидко (на один рахунок і за сигналом).

5. Швидке групування з положення лежачи на спині, руки вгору.

Переكاتи

Переكاتи - рух тіла з послідовним дотиканням до підлоги без перевертання через голову.

Перекид вперед

Методика навчання

1. Упор лежачи - згинання і розгинання рук.
2. Сидячи на підлозі, нахил вперед, лобом торкнутися ніг.
3. Сидячи на п'ятах, нахил вперед: лобом торкнутися колін;

4. Сидячи на підлозі, групування (виконати повільно і швидко).
5. З положення сидячи на підлозі в групуванні переكات назад і повернення у в. п.
6. З упору присівши переكات назад у групуванні і повернення у в.п.
7. З упору стоячи ноги нарізно перекид вперед у сід ноги нарізно.
8. Те саме, але у сід в групуванні.
9. Те саме але в упор присівши.
10. З упору присівши перекид вперед.
11. Три перекиди вперед в зручному темпі.

Перекид назад

Методика навчання

1. З упору присівши переكات назад з опорою зігнутими руками за головою.
2. Те саме, але спробувати, спираючись на руки, відірватися від підлоги.
3. Те саме, але з допомогою. Тренер стоїть збоку і в момент опори на руки піднімає учня за ноги, підтримуючи під стегно.
4. Перекид назад по похилій площині.
5. З упору присівши перекид назад з допомогою. Стоячи збоку, в момент перевертання через голову, обхопити учня за тулуб і підняти вгору.
6. Перекид назад самостійно.
7. Три перекиди назад в зручному темпі.

Стійка на лопатках

Методика навчання

1. З положення лежачи на спині головою до гімнастичної стінки взятися руками за 2-гу рейку, зігнути ноги, коліна наблизити до грудей і повернутися у в. п.
2. З того ж в. п., згинаючи ноги, підняти їх вгору, перекотитися на лопатки і ногами торкнутися стінки.
3. Те саме, але, розгинаючи ноги, доторкнутися ними стінки якомога вище.
4. З сиду переكات назад в групуванні, в момент опори лопатками і шиєю руки випрямити і обпертися ними об мат.

5. Те саме, але обпертися зігнутими руками.

6. Те саме, але обпертися плечима об мат, а долонями в області попереку. Виконувати з допомогою, яку надають стоячи позаду і підтримуючи під стегна.

7. Те саме, але випрямляючи ноги (з допомогою).

8. Те саме, самостійно.

9. Стійка на лопатках і перекатом уперед в групуванні присід(без опори руками).

10. З сиду перекатом назад з прямими ногами стійка на лопатках.

11. З упору стоячи зігнувшись ноги нарізно перекид вперед в стійку на лопатках.

Стійка на голові.

Методика навчання

1. З упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки перехід у вис прогнувшись (Рис. 3).

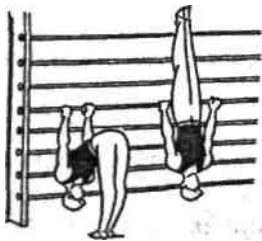


Рис.3

2. З упору присівши спертися головою(верхньою лобною частиною) об мат на розмітку, намальовану крейдою і рівномірно передати вагу тіла на руки і голову. Повторити завдання 3 рази підряд; кожний раз тримати стійку 3~4 с.

3. Те саме, але, відриваючи ноги від підлоги і утримуючи зігнутими, випрямити спину.

Спочатку виконувати вправу з допомогою.

4. Те саме, але біля стінки з опорою об неї спиною.

5. Стійка на голові самостійно з опорою спиною і ногами об стінку.

6. Стійка на голові.

Стійка на руках (з допомогою)

Методика навчання

1. З упору стоячи зігнувшись спиною до гімнастичної стінки, вис прогнувшись прямими ногами.(Рис.3).

2.З упору присівши поштовхом підняти ноги,,: спираючись прямими руками.

3.Те саме, але утримуючи позу 3 - 4 с.

4.З упору присівши поштовхом ніг стійка, на руках з зігнутими ногами з допомогою.

5.Те саме махом однією і поштовхом другою з опорою тілом об стінку.

Переворот в сторону

Методика навчання

1. З стійки руки вгору кроком вперед стійка на руках поштовхом однією і махом другою з допомогою.

2. Стійка на руках ноги нарізно з допомогою.

3. В стійці на руках ноги нарізно з допомогою передати вагу з однієї руки на іншу.

4. Стійка на руках ноги нарізно з поворотом на 90 градусів з допомогою (Рис.5).



Рис. 5

5. Швидкий вихід у стійку на руках з допомогою.

6. Переворот в сторону з допомогою.

7. Переворот в сторону самостійно.

Вправи на перекладині

Підйом переворотом в упор.

Методика навчання

1. Згинання та розгинання рук у висі (3 рази).

2. Вис на зігнутих руках (5 с).

3. З вихідного положення лежачи на животі на низькій поперечині перехід в упор.
4. З упору повільно опуститися вперед у вис лежачи (при опусканні ноги не повинні падати).
5. З вису стоячи на зігнутих руках швидко виконати вис, прогнувшись, піднімаючи ноги вперед-догори.
6. Теж саме, але утримуючи випрямлене положення тіла біля поперечини.
7. З вису стоячи поштовхом однієї і махом другої підйом переверотом.

Вправи на брусах

З упору махом назад зіскок

Методика навчання

Перша і друга серії навчальних завдань:

1. Упор і розмахування в упорі на брусах.
2. З упору на жердині, на кінцях брусів махом назад зіскок.

Третя серія навчальних завдань:

1. З упору лежачи тіло випрямлене, швидко прогнутися і, випрямляючись, підняти спину і відштовхнутися носками від підлоги, утримуючись на руках.
2. З упору лежачи на коні зіскочити в сторону.
3. В упорі махом назад перейти в упор на одну жердину і закінчити зіскок в прогнутому положенні.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на брусах по заданій амплітуді. Виконати мах назад на $85-90^\circ$ від вертикалі (горизонтально).
2. Те саме, але виконати мах на $130 - 140^\circ$.

П'ята серія навчальних завдань:

1. Розмахування і зіскок махом назад на низьких і середніх брусах.
2. Зіскок виконати після трьох, двох і одного махів.
3. З сиду ноги нарізно перемах у середину і махом назад зіскок

З упору на руках підйом махом вперед.

Методика навчання

Перша серія навчальних завдань:

1. Згинання і розгинання рук в упорі максимально швидко (5 раз за 3—4 с).
2. З упору на руках ривком підйом в упор.

Друга серія навчальних завдань:

1. Фіксувати упор лежачи ноги нарізно на брусах.

2. Упор на руках з додатковим вантажем з провисанням в плечових суглобах.

Третя серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на руках по максимальній амплітуді.
2. Розмахування в упорі на руках з акцентованою увагою на хльост ногами вперед-вгору і активне відштовхування плечима від жердин.

Четверта серія навчальних завдань:

1. Розмахування в упорі на руках по заданій амплітуді.
2. Розмахування в упорі на руках з мінімальним збільшенням маху вперед.
3. Розмахування в упорі на руках з підльотом і мінімальним збільшенням маху вперед.

П'ята серія навчальних завдань

1. З упору на передпліччях підйом махом вперед.
2. На похилих брусах підйом махом вперед в сід ноги нарізно.
3. Підйом махом вперед з допомогою.
4. Підйом махом вперед самостійно.
5. Підйом махом вперед - зіскок.

Стійка на плечах силою

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. З упору стоячи зігнувшись на гімнастичній стінці вис прогнувшись.
2. Стійка силою на голові самостійно.

Третя серія навчальних завдань:

1. З сиду ноги нарізно перекид вперед у сід ноги нарізно повільно. Звернути увагу на опору плечима об жердини.
2. Те саме, але затриматись в упорі на плечах.
3. На стоялках махом однією стійка на плечах.

Четверта серія навчальних завдань:

1. З сиду ноги нарізно стійка силою на плечах.
2. З упору кутом стійка силою на плечах.

Опорні стрибки

Наскок на міст відштовхування ногами

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. Ходьба перекатом з п'ятки, високо піднімаючись на носки.
2. Пружиста ходьба на носках без вантажу і з вантажем.
3. Кидок набивного м'яча двома руками знизу вгору-вперед, піднімаючись на носки в момент кидка.
4. Піднімання на носки (носок) прямих ніг, стоячи на рейці гімнастичної стінки.

Третя серія навчальних завдань:

1. Стоячи на місці, імітація змаху руками, підіймаючись на носки прямих ніг в момент змаху.
2. З стійки на колінах змахом рук вперед встати в основну стійку.
3. Стрибки на місці поштовхом двома ногами і змахом руками.
4. З 2—3 кроків стрибок з гімнастичної лави в глибину і стрибок з махом рук вперед-вгору.
5. Те саме, виконати на підлозі.

Четверта серія навчальних завдань:

1. П'ять стрибків на двох по розміткам в зручному темпі. Розмітки через 1 м.
2. Те саме, але виконати стрибки на 1 с швидше.
3. Те саме, але виконати стрибки на 1 с повільніше.
4. Максимально високий стрибок.
5. Стрибок на половину максимальної висоти.

П'ята серія навчальних завдань:

1. З 2-3 кроків розбігу махом однією і відштовхуванням другою стрибок на підвищення на дві ноги і стрибок вгору.
2. Стрибок - перекид з місця на «горку» матів.
3. З 5-6 кроків розбігу відштовхування з обох ніг і стрибок на канат.
4. З 2-3 кроків розбігу перекид вперед на «горку» матів.

Відштовхування руками

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. Швидке згинання і розгинання рук в упорі лежачи, ноги на 3-4 рейці гімнастичної стінки.
2. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей.
3. Стоячи на відстані 1 м від стіни, впасти прямим тілом на стіну з опорою на руки, швидко відштовхнутися і повернутися у в. п.
4. В упорі на брусах відштовхування прямими руками.

Третя серія навчальних завдань:

1. В упорі лежачи відштовхування двома руками з проміжними оплесками.
2. З упору лежачи на підлозі, перед руками гімнастична палка, відштовхуванням руками перейти в упор лежачи за палку і повернутися у в. п.

3. В упорі лежачи на підлозі одночасним відштовхуванням руками перейти в упор лежачи на 2-3-х матах.

4. З упору лежачи, руки на гімнастичній лаві, одночасно відштовхуючись руками і ногами, стрибок через лаву в присід на мат .

Стрибок ноги нарізно

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

1. З упору присівши стрибок догори ноги нарізно в позу приземлення.
2. З упору лежачи поштовхом ніг перейти в упор стоячи ноги нарізно і швидко випрямитися.

Третя серія навчальних завдань:

1. З 2-3 кроків розбігу, вскок в упор присівши і зіскок ноги нарізно.
2. З 2-3 кроків розбігу стрибок в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно на коні з ручками і зіскок прогнувшись. (Рис.8).

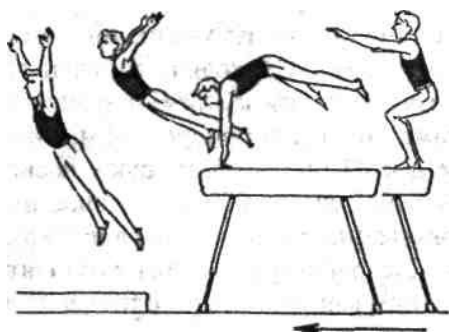


Рис. 8

3. З присіду на коні стрибок ноги нарізно через коня або козла, який стоїть попереду (рис. 10).

4. Стрибок ноги нарізно через коня з ручками в ширину з місця.

Четверта і п'ята серія навчальних завдань:

1. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину (115см).
2. Те саме мостик на відстані 1 м від снаряду.
3. Те саме через коня в ширину.
4. Стрибок зігнувши ноги.

До моменту опори руками об снаряд стрибок зігнувши ноги виконується так само, як стрибок ноги нарізно. В момент опори руками тіло повинно бути

прямим або незначно прогнутим. Замах виконується під кутом 30° по відношенню до горизонталі. З постановкою рук виконується згинання в кульшових і колінних суглобах, коліна підтягуються до грудей. Після закінчення відштовхування руками тіло розгинається за рахунок піднімання плечей і рук вгору і розгинання ніг. Випрямлене положення тіла в польоті фіксується (Рис. 9).

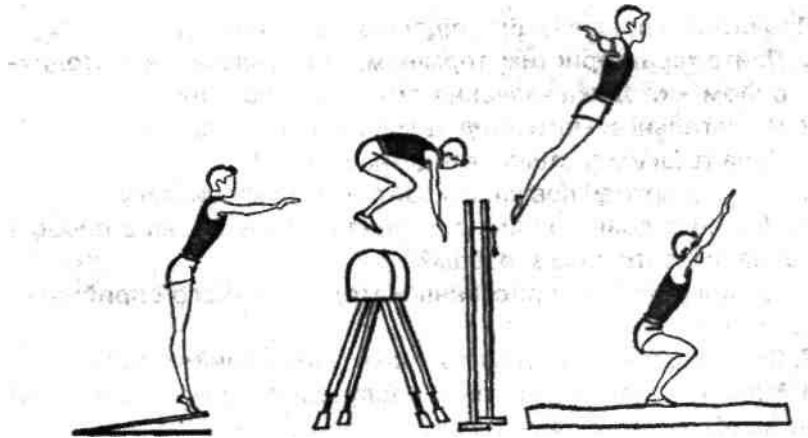


Рис.9

Методика навчання

Перша і друга серія навчальних завдань:

- 1.3 упору лежачи поштовхом ніг упор присівши.
2. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ногами присід, руки вперед.
3. В упорі присівши стрибки з опорою руками.

Третя серія навчальних завдань:

- 1.3 розбігу 3 м наскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги.
2. З упору присівши, руки на лаві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву.

Четверта, п'ята та шоста серії навчальних завдань:

1. 3 5-7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину.
2. Те саме, але стрибнути далі від снаряду.
3. Те саме, але з повного розбігу.
4. Те саме, але мостик на відстані 1 м.
5. Стрибок зігнувши ноги через коня у довжину (Рис.10)

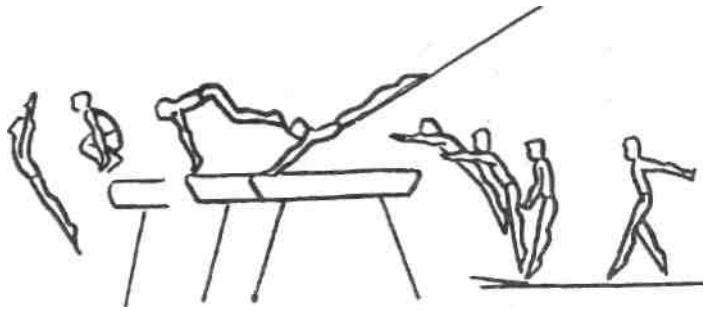


Рис.10

Література

1. В.М.Палига Гімнастика (для фак. ФВ) вид. М, 1985.
2. В.М.Смолевский Гимнастика и методика преподавания. изд. М, 1987.
3. В.М.Смолевский Гимнастика, изд. М, 2002.
4. В.М.Смолевский, Л.М.Семенов Гимнастика, изд. М, 1985.
5. М.Л.Украин Гимнастика, изд. М, 1971, 1975, 1978.
6. А.М.Шлемин Гимнастика для юношей, изд. ФиС. М, 1987.