

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Запорізька політехніка»

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

«Методика викладання акробатичних вправ в початковій та основній
школі»

з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для студентів
спеціальності

017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання

Методичні вказівки «Методика викладання акробатичних вправ в початковій та основній школі» з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання / Укл.: О.М.Захарова, С.В. Сметанін – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. – 38 с.

Укладачі: О.М. Захарова, ст. викладач
С.В. Сметанін, ст. викладач

Рецензент: І.В. Пущина, к.п.н., доцент

Відповідальний

за випуск: О.М. Захарова, ст. викладач

Затверджено
на засіданні кафедри
«Управління фізичною
культурою та спортом»
Протокол № 12
від «17» квітня 2020 р.

Рекомендовано до видання НМК факультету
«Управління фізичною культурою та спортом»
Протокол № 08 від «06» 05 2020р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Акробатичні вправи в програмі фізичного виховання початкової школи	6
1.1 Практичний матеріал I класу	6
1.2 Практичний матеріал II класу	9
1.3 Практичний матеріал III класу	13
1.4 Практичний матеріал IV класу	17
2. Акробатичні вправи в програмі фізичного виховання основної школи	20
2.1 Практичний матеріал V класу	20
2.2 Практичний матеріал VI класу	20
2.3 Практичний матеріал VII класу	22
2.4 Практичний матеріал VIII класу	26
2.5 Практичний матеріал IX класу	31
3 Питання і завдання за темою «Методика викладання акробатичних вправ»	37
4 Література	38

ВСТУП

У комплексній програмі фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи велика увага приділяється освоєнню порівняно нескладних акробатичних вправ. Вони передбачені з I по XI клас як для хлопчиків (юнаків), так і для дівчаток (дівчат).

Перелік вправ в цілому невеликий, проте завдяки своїй динамічності і емоційності вони широко використовуються на заняттях гімнастикою в школі і є ефективним засобом фізичного виховання учнів.

При їх виконанні виховується сміливість, вміння керувати своїм тілом в часі і просторі, удосконалюється функція вестибулярного апарату. Велике значення ці вправи мають і як засіб розвитку таких фізичних якостей, як швидкісна сила, гнучкість, спритність, стрибучість.

Проведення акробатичних вправ не вимагає використання різних снарядів, тому організація занять гімнастикою можлива в будь-якій школі. Фронтальний, фронтальнопозмінний, потоковий та ігровий способи організації учнів при виконанні цих вправ сприяють значному підвищенню щільності уроку.

Нескладні і добре освоєні рівноваги, стійки, «мости» можна з успіхом виконувати в підготовчій частині уроку, включати в різні рухливі ігри, естафети, смуги перешкод.

В цих методичних вказівках розглядаються акробатичні вправи, які представляють собою складові базового компоненту комплексної програми з фізичного виховання в початковій та основній школі.

При описі кожної вправи даються техніка виконання, супроводжувана малюнком, послідовність навчання, типові помилки, страховка і допомога. Для освоєння найбільш складних вправ рекомендуються навчальні програми.

Відомо, що учні I-IV класів, як правило, з великим інтересом, задоволенням і старанням освоюють акробатичні вправи. Однак до V-VII класів інтерес починає знижуватися, а до VIII-XI класів – зникає зовсім.

Подібне можна пояснити тим, що для молодших школярів переكاتи, перекиди і рівноваги є новинкою, але потім ці вправи без великих змін переходять разом зі школярами з класу в клас, і інтерес до них, природно, пропадає.

Щоб цього уникнути, вчитель фізичної культури повинен, зародивши інтерес до цих вправ, не тільки підтримувати його, а й розвивати. Для цього необхідно вивчати різноманітні варіанти відомих школярам вправ, ускладнювати їх, видозмінювати і з'єднувати з іншими елементами, включати в ігри та естафети.

Дані методичні вказівки являються допоміжним методичним матеріалом для ефективного вивчення методики викладання дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання.

1 АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ І КЛАСУ

Групування

Техніка виконання.

Групування – це зігнуте положення тіла, при якому коліна підтягнуті до плечей, лікті притиснуті до тулуба, а кисті захоплюють середину гомілки (стопи і коліна злегка розведені).

Групування служить основною вправою, що підводить до перекатів, перекидів і сальто в групуванні. Групування виконують в положеннях: присівши (рис. 1.1, а), сидячи (рис. 1.1, б), лежачи на спині (рис. 1.1, в).



а)



б)



в)

Рисунок 1.1 – Виконання групування з різних положень

Послідовність навчання.

1. З о. с. руки вгору, швидко присісти і прийняти положення в групуванні присівши, звертаючи увагу на вміння округляти спину.

2. З положення упору сидячи ззаду швидко зігнути ноги і згрупуватися.

3. Лежачи на спині руки вгору, швидко зігнути ноги і згрупуватися.

4. З положення лежачи на спині, піднімаючи тулуб, прийняти положення групування сидячи.

Типові помилки.

1. Відкинута назад голова.

2. Ноги разом, не розведені.

3. Ноги розведені занадто широко.

4. Неправильне захоплення руками гомілок (занадто високо або низько, в «замок»).

5. Нещільне групування.

Вимоги до виконання.

Кожну вправу виконувати кілька разів, поступово прискорюючи рух і фіксуючи положення групування.

Переكاتи

Техніка виконання.

Переكاتи – це рух з послідовним торканням підлоги (опори) окремими частинами тіла без перевертання через голову. Переكاتи використовують як підводящі вправи під час навчання перекиду. Програмою передбачені переكاتи вперед і назад в групуванні (рис. 1.2), в сторони з упору стоячи на колінах, прогнувшись, лежачи на животі (рис. 1.3).



Рисунок 1.2 – Техніка виконання перекаату назад в групуванні

Послідовність навчання.

1. З положення групування сидючи перекат назад-вперед на спині.

2. З положення групування сидючи перекат назад і перекатом вперед повернутися у В. п.

3. З упору присівши перекат назад в групування та перекатом вперед ссидючи в групування.

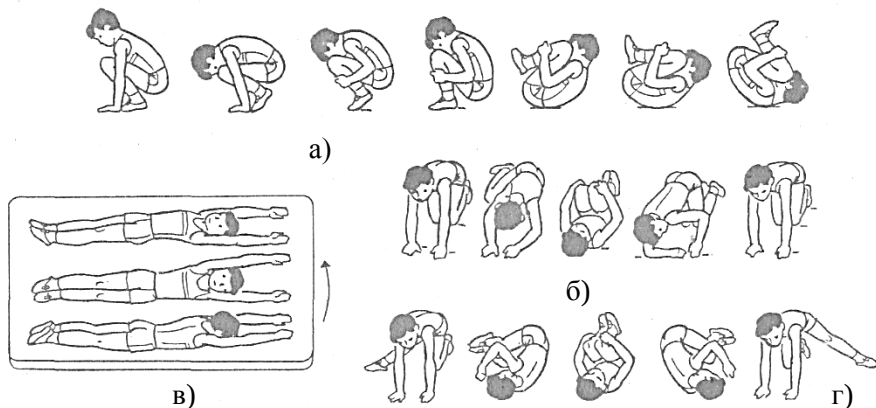


Рисунок 1.3 – Техніка виконання перекаату різними способами: а) назад та вперед у групуванні; б) в сторону з упору стоячи на колінах; в) в положенні лежачи на животі; г) в сторону в русі, або зі стійки

4. З упору присівши перекаат назад в групування та перекаатом вперед В. п.

5. Перекаати вперед і назад прогнувшись в положенні лежачи на животі. Лежачи на животі, прогнутися, нахилити голову назад і прийняти упор лежачи на стегнах. Швидко згинаючи руки, виконати перекаат вперед і, розгинаючи їх, перекаат назад.

6. З упору стоячи на колінах перекаати в сторони в групуванні. Послідовно торкаючись підлоги передпліччям, плечем, боком, спиною, іншим боком і плечем, взяти групування і зворотним рухом повернутися у В. п.

7. З упору присівши перекаат в сторону і повернутися у В. п.

8. Перекаати вперед і назад прогнувшись з різними положеннями рук (вгору, за спиною, до плечей).

Вимоги до виконання.

Найбільш складним з наведених перекаатів є перекаат з упору присівши в упор присівши.

Для успішного освоєння цього елемента спочатку його можна давати з В. п. упору присівши спиною до мату, коли ноги знаходяться на підлозі біля мату, що полегшує повернення у В.п. Під час

виконання перекатів звертати увагу на правильність і щільність угруповання.

1.2 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ІІ КЛАСУ

У другому класі програмою передбачено навчання наступним акробатичним вправам: перекидам вперед і в сторону, стійці на лопатках зігнувши ноги та зі стійки на лопатках зігнувши ноги перекату вперед в упор присівши. Найбільш складним з цих вправ є перекид вперед.

Перекид вперед

Техніка виконання.

З упору присівши (з опорою руками попереду стоп на 30-40 см), випрямляючи ноги, перенести масу тіла на руки. Згинаючи руки і нахилиючи голову вперед, відштовхнутися ногами і, перевертаючись через голову, зробити перекид на шию і лопатки.

Спираючись лопатками об підлогу, різко зігнути ноги і взяти групування. Закінчуючи перекид, прийняти упор присівши (рис. 1.4).



Рисунок 1.4 – Техніка виконання перекиду вперед з упору присівши

Послідовність навчання.

1. Групування із різних В. п.
2. З упору присівши перекид назад і перекатом вперед сід у групуванні.
3. З упору присівши перекид вперед в сід у групуванні.
4. З упору присівши перекид назад і перекатом вперед упор присівши.

5. З упору присівши перекид вперед в упор присівши та в стійку (рис. 1.5).

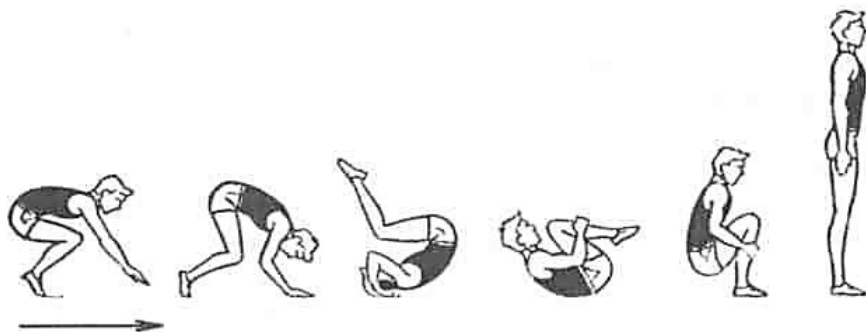


Рисунок 1.5 – Виконання перекиду вперед з виходом в стійку

Типові помилки.

1. Опора руками близько до стоп (призводить до удара спиною).
2. Відсутність відштовхування ногами.
3. Недостатнє групування.
4. Неправильне положення рук.
5. Опора руками ззаду при переході в упор присівши

Страховка та допомога.

У більшості випадків ця вправа доступна для самостійного виконання. Зазвичай допомога потрібна тільки окремим учням. При цьому партнер, стоячи на одному коліні, збоку однією рукою допомагає виконуючому нахилити голову вперед на груди, а інший, підтримуючи під груди або плече, забезпечує м'яке опускання на лопатки і збільшує обертання вперед.

Перекид в бік

Техніка виконання.

Виконується з упору стоячи на колінах або упору присівши. Перша частина перекиду така ж, як і у перекаті в сторону з упору стоячи на колінах, проте обертання тіла необхідно продовжити в тому ж напрямку і, перевертаючись через спину, прийти знову в упор стоячи на колінах або в упор присівши.

Послідовність навчання.

1. Групування із положення лежачи на спині.
2. З упору стоячи на колінах перекид в сторону.
3. З упору стоячи на колінах перекид в бік.
4. З упору присівши перекид в бік в упор присівши.

Типові помилки.

1. На початку перекиду рука не ставиться на передпліччя.
2. Нещільне групування.

Страховка та допомога.

Стоячи ззаду, допомагати перевертання, підтримуючи близько тазостегнових суглобів.

Стійка на лопатках зігнувши ноги*Техніка виконання.*

Стійка на лопатках виконується перекатом назад в групуванні. У момент опори лопатками і потилицею підставити руки під попереk (великими пальцями вперед), ноги зігнуті, гомілки вертикально. Це підводяща вправа для навчання стійці на лопатках (рис. 1.6).



Рисунок 1.6 – Перекид назад з упору присівши в стійку на лопатках зігнувши ноги

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекапати назад і вперед.
2. З упору сидячи ззаду перекатом назад згинаючи ноги стійка на лопатках зігнувши ноги.
3. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги.

Типові помилки.

1. Перекат виконується з відкиданням плечей і голови назад.
2. Руки ставляться під спину рано, лікті широко розведені.
3. Тулуб не приймає вертикального положення.
4. Гомілки відхиляються від вертикального положення, стопи не відтягнуті.

Страховка та допомога.

Допомагати, стоячи збоку від учня, однією рукою підтримуючи під спину, інший за ноги.

3 стійки на лопатках зігнувши ноги перекатом вперед упор присівши

Техніка виконання.

Прибравши руки з попереку, почати перекочування вперед, одночасно взяти групування. В кінці перекаату виконати енергійний рух плечима вперед і прийняти упор присівши.

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекат назад і перекатом вперед сід в групуванні.
2. З упору присівши перекат назад в групуванні та перекатом вперед упор присівши.
3. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекатом вперед сід в групуванні.
4. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги (тримати), перекатом вперед, упор присівши.

Типові помилки.

Аналогічні помилкам при виконанні стійки на лопатках зігнувши ноги і другій половині перекиду вперед.

Страховка та допомога.

Допомагати стоячи збоку в момент переходу в упор присівши, підштовхуючи під спину або плече.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку

З упору присівши перекид вперед в упор присівши – перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги – перекатом вперед упор присівши – перекид в сторони в упор присівши і о. с.

1.3 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ІІІ КЛАСУ

Освоюються наступні вправи: 2-3 перекиди вперед, стійка на лопатках, з положення лежачи на спині «міст», переكات назад в групуванні з подальшою опорою руками за головою.

Два-три перекида вперед

Техніка виконання.

Після першого перекиду, який виконується трохи енергійніше, ніж зазвичай, поставити руки на підлогу і, не затримуючись, виконати другий, третій перекид.

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекид вперед в упор присівши.
2. З упору присівши перекид вперед в упор присівши і стрибок вгору.

3. З упору присівши два перекида вперед в упор присівши.

Типові помилки.

1. Зупинка між перекидами.
2. Помилки, типові при виконанні перекиду вперед.

Стійка на лопатках

Техніка виконання.

З упору присівши, взявшись руками за середину гомілки, виконати переكات назад. В кінці перекаату, торкнувшись підлоги лопатками, спертися руками в поперек і, розігнувши ноги, виконати стійку на лопатках. Тулуб має бути прямим, лікті широко не розводити (рис. 1.7)

Послідовність навчання.

1. З упору сидячи ззаду перекатом назад згинаючи ноги стійка на лопатках зігнувши ноги.

2. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках зігнувши ноги – розігнувши ноги стійка на лопатках – тримати.

3. З упору сидячи ззаду перекатом назад стійка на лопатках.

4. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.

Типові помилки.

1. Згинання в тазостегнових суглобах.

2. Тіло відхилено від вертикальної площини.
3. Широко розведені лікті.

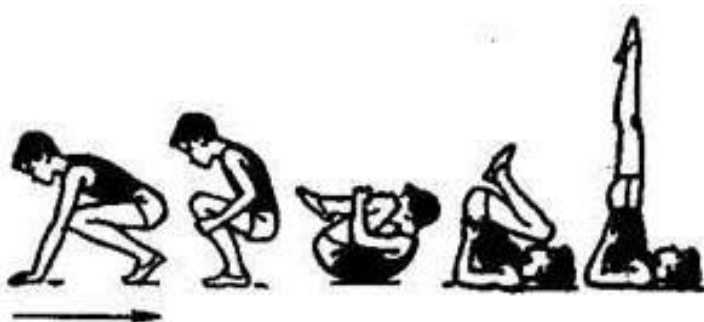


Рисунок 1.7 – Техніка виконання стійки на лопатках з упору присівши

Страховка та допомога.

Стоячи збоку від учня у місця опори лопатками, однією рукою захопити за гомілку, попереджаючи можливість опускання ніг за голову (рис. 1.8).



Рисунок 1.8 – Страховка при виконанні стійки на лопатках

Після виходу в стійку на лопатках додатково (у міру необхідності) підтримувати ззаду за стегно, намагаючись досягти більш точного вертикального положення тіла з витягнутими носками.

3 положення лежачи на спині «міст»

Техніка виконання.

Лежачи на спині, сильно зігнути ноги і розвести їх (на довжину стопи), стопи розгорнути назовні, руками спертися біля плечей (пальцями до плечей). Випрямляючи одночасно руки і ноги, прогнутися і нахилити голову назад.

Згинаючи руки і ноги, нахилиючи голову вперед, повільно опуститися на спину у вихідне положення. При виконанні прагнути повністю розігнути ноги і перевести масу тіла на руки (рис. 1.9).



Рисунок 1.9 – Техніка виконання «мосту» з положення лежачи на спині

Послідовність навчання.

1. Попередньо розім'яти м'язи спини і плечового пояса (нахили тулуба вперед, назад, в сторони, обертання тулубом, кола і ривкові рухи руками).

2. Освоїти вихідне положення і нахил голови назад, стоячи ноги нарізно біля гімнастичної стінки, спираючись на неї.

3. 3 положення лежачи на спині виконати «міст» за допомогою.

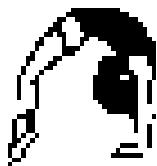
4. 3 положення лежачи на спині виконати «міст» самостійно.

Перший час повторювати «міст» 3-5 разів, потім збільшувати до 8-12 раз, чергуючи з нахилами вперед, перекидами, стійками.

Типові помилки.

1. Ноги в колінах зігнуті, ступні на носках не натягнуті (рис. 1.10, а).

2. Ноги зігнуті в колінах, плечі зміщені від точок опори кистей (рис. 1.10, б).



а)



б)

Рисунок 1.10 – Типові помилки при виконанні положення «міст»

3. Руки і ноги широко розставлені.

4. Голова нахилена вперед.

Страховка та допомога.

Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під спину у лопаток, іншою під поперек.

Переكات назад в групуванні з подальшою опорою руками за головою

Техніка виконання.

Ця вправа є підводящою для освоєння першої частини перекиду назад. З упору присівши згрупуватися і виконувати переكات назад, в кінці перекату спертися долонями об підлогу біля голови, тримаючи лікті і кисті паралельно.

Послідовність навчання.

1. На відстані півкроки від стінки, нахилиючись назад, поставити зігнуті в ліктях руки у голови.

2. З положення лежачи на спині повторити В. п. для виконання «моста», тобто зігнути ноги в колінах і поставити зігнуті в ліктях руки на підлогу кистями біля голови.

3. З упору присівши переكات назад в групуванні з подальшою опорою руками за головою і переكات вперед.

Типові помилки.

1. При постановці кистей сильно розведені лікті.

2. Лікті і кисті непаралельні.

3. Неодночасна постановка кистей.

Страховка та допомога.

При появі помилок допомагати, стоячи біля голови, паралельно тримати лікті.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку

З упору присівши два перекиди вперед в групуванні в упор присівши – перекатом назад стійка на лопатках (тримати) – перекатом вперед лягти на спину і робити «міст» – лягти, перекат назад з опорою руками за головою – перекатом вперед упор присівши і о. с.

1.4 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ІV КЛАСУ

Перекид назад в групуванні

Техніка виконання.

З упору присівши, руки трохи попереду – вагу тіла перенести на руки; потім, відштовхуючись руками, швидко перекотитися назад, збільшивши крутий момент за рахунок щільного групування; в момент торкання опори лопатками поставити кисті за плечима і, спираючись на них, перевернутися через голову (не розгинаючи ніг) і перейти в упор присівши (рис. 1.11).



Рисунок 1.11 – Техніка виконання перекиду назад у групуванні

Послідовність навчання.

1. Перекид вперед.
2. З упору присівши перекат назад в групуванні з подальшою опорою руками за головою.

3.3 упору присівши перекид назад в групванні в упор присівши.

Типові помилки.

1 Неточна постановка рук (на кулаки, на тильну сторону кистей, непаралельна постановка кистей і ліктів).

2. Розгинання ніг в момент постановки рук і перевертання через голову.

3. Нещільне групвання.

4. Відсутність опори і віджимання на руках в момент перекидання через голову.

5. Повільне перевертання.

Страховка та допомога.

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під плече, іншою, при необхідності, підштовхнути під спину.

Перекид назад і перекатом назад стійка на лопатках

Ця зв'язка складається з розучених раніше елементів. Тому необхідно попередньо повторити їх окремо, а потім з'єднати.

Вимоги до техніки виконання, страховці і допомозі ті ж (рис. 1.12)

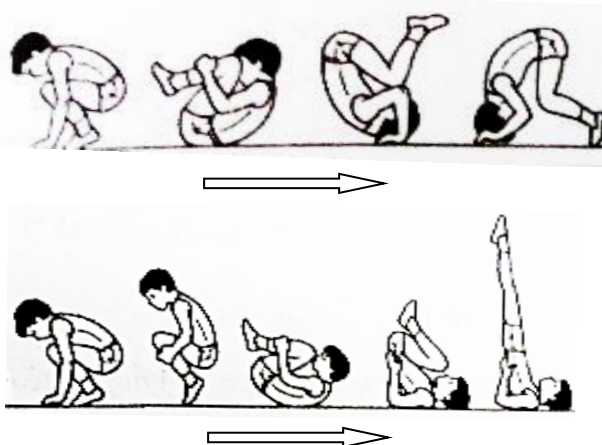


Рисунок 1.12 – Комбінація акробатичних вправ перекид назад і перекатом назад стійка на лопатках

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку

З упору присівши перекид назад і перекатом назад стійка на лопатках – перекатом вперед лягти і зробити «міст» – опуститися в положення лежачи на спині – сісти, руки в сторони – спираючись зліва поворот в упор присівши – перекид вперед в упор присівши – стрибок вгору прогинаючись і о. с.

2 АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ В ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

2.1 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ V КЛАСУ

В цьому класі йде вдосконалення перекидів вперед і назад, стійки на лопатках у різних варіаціях.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку

1. Перекид вперед, права скрестно перед лівою і поворот кругом в упор присівши – 2,5 бала.
2. Перекид назад – 3,0 бала.
3. Перекатом назад стійка на лопатках – 3,0 бала.
4. Перекатом вперед упор присівши і о. с. – 1,5 бала.

2.2 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ VI КЛАСУ

Учні VI класу повинні навчитися виконувати «міст» з положення стоячи за допомогою, удосконалювати перекиди вперед і раніше вивчені елементи.

Зі стійки ноги нарізно нахилом назад «міст» за допомогою

Техніка виконання.

Виконується зі стійки ноги нарізно, руки вгору. Нахилиючись назад, подати таз вперед і повільно опуститися в положення «міст». При опусканні голову нахилити назад до відмови (рис. 2.1).

Послідовність навчання.

1. Виконати «міст» з положення лежачи на спині.
2. З В. п., стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані півкроку, нахил назад із захопленням руками за рейку.
3. Те ж на більшій відстані і, по черзі перехоплюючи руками рейки гімнастичної стінки, опуститися якомога нижче. Допомогати стоячи збоку, підтримуючи під лопатки при опусканні і підніманні тулуба.

4. «Міст» нахилом назад з підтримкою стоячи обличчям один до одного.

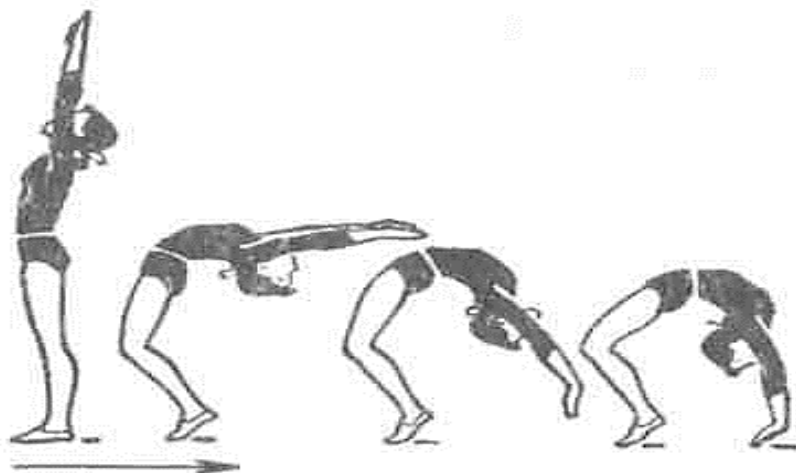


Рисунок 2.1 – Виконання «мосту» зі стійки ногі нарізно нахилом назад

Типові помилки.

1. При нахилі тулуба назад і опусканні в «міст» голова не повністю відведена назад.

2. У положенні «міст» типові помилки описані вище.

Страховка та допомога.

Страховку здійснювати стоячи збоку, підтримуючи однією рукою під лопатки, другою під поперек. Вправа виконують зі страховкою до повного освоєння.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для хлопчиків)

1. З стійки ноги нарізно, руки вгору, нахилом назад «міст» за допомогою – 3,0 бала.

2. Лягти і, піднімаючи тулуб, упор сидячи ззаду, перекатом назад стійка на лопатках (тримати) – 1,5 бала.

3. Перекатом вперед упор присівши – 1,5 бала.

4. Перекид назад в упор присівши – 2,0 бала.
5. Перекид вперед і стрибок вгору прогинаючись – 2,0 бала.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку для дівчаток

1. Два перекиди вперед і, випрямляючись, руки вгору – 2,0 бала.
2. Опуститися в «міст» – 3,5 бала.
3. Лягти і стійка на лопатках – 2,0 бала.
4. Перекат вперед в упор присівши і стрибок прогинаючись ноги нарізно – 2,5 бала.

2.3 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ VII КЛАСУ

З цього класу хлопчики і дівчатка починають освоювати різні вправи. Хлопчики повинні освоїти перекид вперед в стійку на лопатках і стійку на голові і руках зігнувши ноги. На дівчат чекає освоєння перекиду назад в напівшпагат.

Перекид вперед в стійку на лопатках

Техніка виконання.

З упору присівши або упору стоячи на колінах, розгинаючи ноги, зігнутися в тазостегнових суглобах і, нахилиючи голову на груди, опуститися на шию і лопатки. Далі, не відриваючи носки від підлоги, підставляючи руки під спину, підняти ноги в стійку на лопатках, перекатом вперед в групуванні встати (рис. 2.2).

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекатом назад стійка на лопатках.
2. З упору стоячи на колінах перекид вперед в стійку на лопатках.

3. З упору присівши перекид вперед в стійку на лопатках.

Типові помилки.

1. Передчасний відрив ніг від опори і падіння вперед.
2. Постановка рук з широко розведеними ліктями.
3. Помилки, типові для стійки на лопатках.

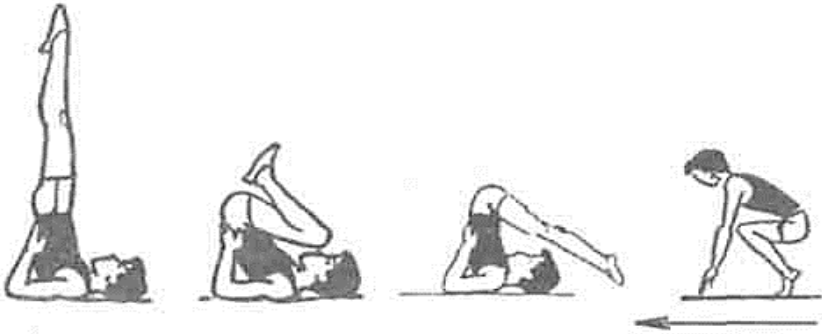


Рисунок 2.2 – Виконання перекиду вперед в стійку на лопатках

Страховка та допомога.

Щоб уникнути сильного обертання і можливого опускання тазу, стоячи збоку, підтримувати за гомілку, допомагаючи перейти в стійку на лопатках, далі допомагати, як при виконанні стійки на лопатках.

Стійка на голові зігнувши ноги

Техніка виконання.

Вправа є підводящою для освоєння стійки на голові і руках. З упору присівши, розгинаючи ноги, спертися головою об мат, переносючи масу тіла на руки і голову, без поштовху і маху зігнути до грудей спочатку одну ногу, потім іншу, приймаючи стійку на голові зігнувши ноги (рис. 2.3).



Рисунок 2.3 – Виконання стійки на голові зігнувши ноги з упору присівши

Послідовність навчання.

1. Руки і голова повинні утворити рівносторонній трикутник. Кисті розташовуються на ширині плечей. Голова спирається верхньою частиною лоба.

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

3. З упору присівши стійка на голові самостійно.

Типові помилки.

1. Неправильна постановка голови: не на лоб, а на тім'я.

2. Близька постановка голови до рук (порушений принцип рівностороннього трикутника).

3. Згинання ніг не до грудей, а за спину.

Страховка та допомога.

Допомагати, стоячи збоку на колінах, підтримуючи однією рукою під спину, іншою за гомілки.

Перекид назад в напівшпагат

Техніка виконання.

Закінчуючи перекид назад, зігнути одну ногу до грудей і, спираючись на руки, поставити її на коліна, іншу ногу не згинати і не опускати; випрямитися, розігнути руки в упор стоячи на коліні. Опускаючи ногу і відсуваючи, випрямитися, ковзаючи руками по підлозі, – напівшпагаті (рис. 2.4).

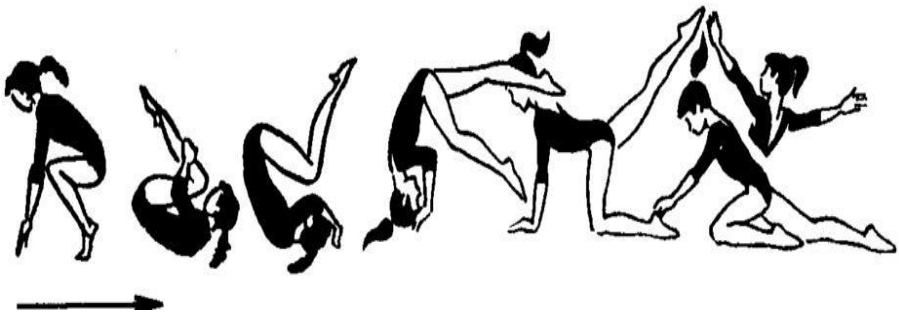


Рисунок 2.4 – Комбінація акробатичних вправ перекид назад в напівшпагат

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекид назад в упор присівши.
2. З упору присівши перекид назад в упор стоячи на колінах.
3. З упору присівши перекид назад в упор стоячи на одному коліні, іншу ногу назад.
4. З упору стоячи на колінах, спираючись руками об підлогу, висуваючи вперед ліве (праве) коліно і відводячи назад іншу ногу, торкнутися тазом п'яти лівої (правої) ноги; випрямитися, руки в сторони, дивитися вперед (рис. 2.5).



Рисунок 2.5 – Положення напівшпагату

5. З упору стоячи на одному коліні, іншу назад, опускаючи одну ногу і відсуваючись, випрямитися, ковзаючи руками по підлозі, і прийняти напівшпагаті.

6. З упору присівши перекид назад в напівшпагаті.

Типові помилки.

1. Різке опускання зігнутої і прямої ноги.
2. Згинання ноги, відведеної назад.

Страховка та допомога.

Стоячи збоку, підтримувати під стегно прямої ноги і під плече.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для хлопчиків)

1. З упору присівши перекид вперед стійка на лопатках – 2,5 бала.
2. Перекат вперед в сід з нахилом – 1,0 бал.
3. Перекид назад в упор присівши – 2,0 бала.
4. Стійка на голові зігнувши ноги – 3,0 бала.

5. Опускаючись в упор присівши, стрибок вгору прогинаючись – 1,5 бала.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для дівчаток)

1. 3 упору присівши перекид вперед – 1,0 бал.
2. Перекид вперед в сід з нахилом – 1,5 бала.
3. Лягти і «міст» – 3,0 бала.
4. Лягти і стійка на лопатках – 2,0 бала.
5. Перекатом вперед сід з нахилом – 1,0 бал.
6. Перекид назад в напівшапат – 1,5 бала.

2.4 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ VIII КЛАСУ

Хлопчики повинні освоїти перекид назад в упор стоячи ноги нарізно, довгий перекид, стійку на голові.

Дівчатка – «міст» і поворот в упор стоячи на одному коліні.

Перекид назад в упор стоячи ноги нарізно

Техніка виконання.

3 упору присівши, закінчуючи перекид назад, розвести ноги, не згинаючи їх у колінах, і, випрямляючи руки, вийти в упор стоячи ноги нарізно.

Послідовність навчання.

1. 3 упору присівши перекид назад в упор присівши.
2. 3 сіда в групуванні перекид назад до упору зігнувшись ноги нарізно і повернутися у В. п.
3. 3 упору присівши перекид назад в групуванні до упору зігнувшись ноги нарізно і повернутися у В. п.
4. 3 упору стоячи ноги нарізно зігнувшись згинання та розгинання рук до торкання головою матів.
5. 3 упору присівши перекид назад в упор стоячи ноги нарізно.

Типові помилки.

1. Неправильна постановка рук, як при виконанні перекиду назад.

2. Занадто запізніле розведення ніг.

3. Неповне розгинання ніг в момент розведення.

Страховка та допомога.

Допомагати, стоячи збоку на колінах, підтримуючи під спину в момент перекидання через голову.

Щоб той, хто виконує не зачепив того, хто страхує ногами при їх розведенні, останній повинен перебувати поруч з виконуючим у В. п.

Довгий перекид

Техніка виконання.

Довгий перекид вперед виконується з полуприсіда, руки назад, махом руками вперед розгинаючи ноги, поставити руки не ближче 60-80 см від носків попереду плечей, відштовхнутися ногами і виконати перекид в групуванні. При цьому треба прагнути, щоб згинання ніг в колінах відбувалося в момент торкання підлоги лопатками (рис. 2.6).

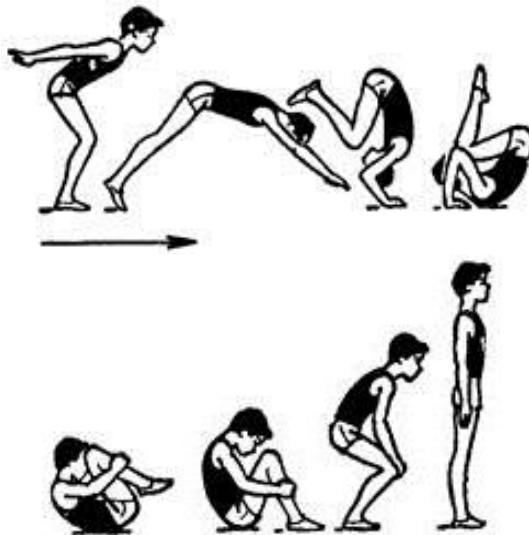


Рисунок 2.6 – Техніка виконання довгого перекиду

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекид вперед в упор присівши.
2. З упору присівши перекид вперед з поступовим збільшенням відстані між ногами і руками в упор присівши.
3. З полуприсіда довгий перекид вперед в упор присівши з лінії, що знаходиться на відстані 60-80 см до постановки рук.

Типові помилки.

1. Близька постановка рук, що призводить до виконання звичайного перекиду вперед.
2. Ноги в момент відштовхування не розгинаються повністю.
3. Поява фази польоту через занадто велику відстань між стопами і місцем постановки рук.
4. Помилки, типові при виконанні групувань, перекатів і перекиду вперед.

Страховка та допомога.

Стоячи збоку біля місця постановки рук, однією рукою, накладаючи її на потилицю того, хто виконує, допомагати йому нахилити голову вперед, а іншою підтримувати знизу під живіт або стегно.

Стійка на голові

Техніка виконання.

З упору присівши, спираючись головою (верхньою частиною лоба) попереду рук, утворюючи рівносторонній трикутник, поштовхом стійка на голові зігнувши ноги з наступним випрямленням тулуба до прямого вертикального положення (рис. 2.7).

Послідовність навчання.

1. З упору присівши стійка на голові зігнувши ноги (вправа VII класу).
2. З упору присівши стійка на голові зігнувши ноги з наступним випрямленням тіла до прямого положення.
3. З упору присівши поштовхом двома ногами стійка на голові і повернутися у В. п.

Типові помилки.

1. Неправильна постановка голови (не на лоб, а на тім'я).
2. Голова поставлена близько чи далеко від рук.
3. Неповне розгинання в тазостегнових суглобах.

4. Надмірне прогинання в попереку.
5. Ноги зігнуті в колінах, носки не відтягнуті.

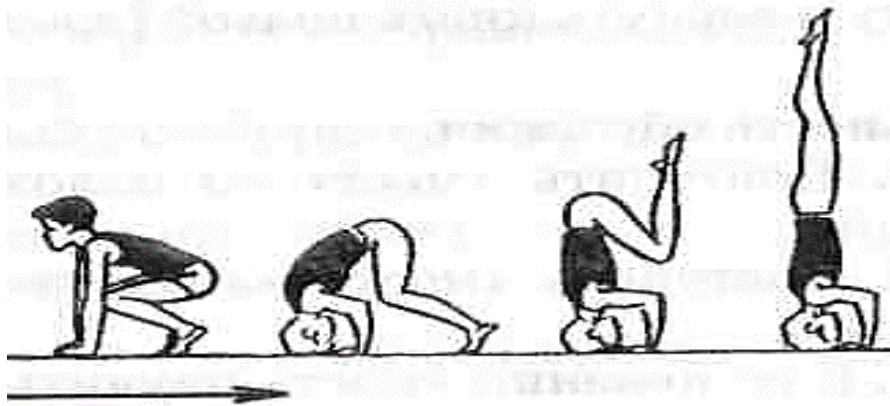


Рисунок 2.7 – Техніка виконання стійки на голові

Страховка та допомога.

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати за гомілку знизу, іншою під спину.

При виході в стійку підтримувати однією рукою за стегно, а іншою за гомілку, домагаючись точного вертикального положення.

«Міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні

Техніка виконання.

Опис техніки виконання «моста» з положення лежачи на спині і з положення стоячи за допомогою наведені для учнів III і VI класів. Тому тут зупинимось на техніці повороту в упор стоячи на одному коліні з положення «міст».

Переносячи вагу тіла на праву (ліву) руку і праву (ліву) ногу, відштовхнутися лівою (правою) рукою і почати поворот праворуч (ліворуч). Повернувшись на 90°, зігнутися і закінчити вправу в упорі стоячи на правому (лівому) коліні, іншу назад. Завершуючи поворот, спертися на ліву (праву) руку і повернути кисть правої (лівої) руки в звичайне положення (рис.2.8).

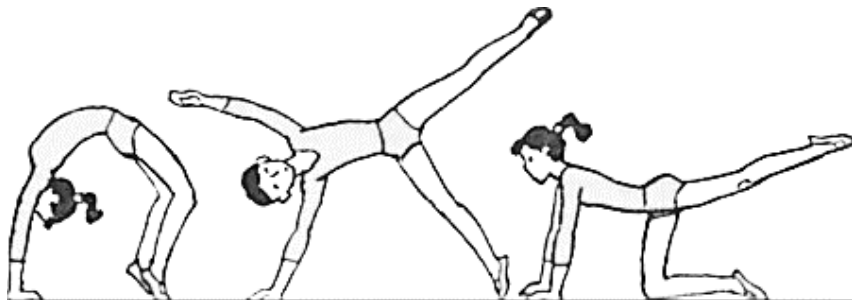


Рисунок 2.8 – Комбінація акробатичних вправ «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні

Послідовність навчання.

1. Повторити «міст» з положення лежачи на спині.
2. Повторити «міст» з положення стоячи за допомогою.
3. У положенні «міст» навчити переносити вагу тіла з руки на руку, піднімаючи одну руку від підлоги (рис. 2.9).



Рисунок 2.9 – Підготовча вправа до повороту з «мосту»

4. Повторити положення упору стоячи на одному коліні.
5. «Міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні за допомогою і самостійно.

Типові помилки.

1. Недостатня передача ваги тіла на руки.
2. Занадто широка постановка рук на підлогу.
3. При повороті немає поштовху ногою, протилежній повороту від підлоги.

4. Опускання і згинання ноги ззаду.

Страховка та допомога.

Допомагати, стоячи з протилежного боку відносно повороту, підтримуючи під спину і за ногу.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для хлопчиків)

1. З упору присівши перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – 3,0 бала.
2. Нахил вперед прогнувшись, руки в сторони – 1,0 бал.
3. Упор присівши і стійка на голові поштовхом двома – 3,0 бала.
4. Опускання в упор присівши і перекид вперед – 1,0 бал.
5. Довгий перекид і стрибок вгору прогинаючись – 2,0 бала.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для дівчаток)

1. З упору присівши перекид назад – 2,0 бала.
2. Перекатом назад стійка на лопатках – 1,5 бала.
3. Перекатом вперед лягти і «міст» – 2,5 бала.
4. Поворот в упор стоячи на правому коліні, ліву назад – 2,0 бала.
5. Махом лівої присідання й перекид вперед – 1,0 бал.
6. Стрибок вгору прогинаючись і о. с. – 1,0 бал.

2.5 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ІХ КЛАСУ

В цьому класі хлопчики освоюють з упору присівши силою стійку на голові і руках і з трьох кроків розбігу перекид вперед стрибком, а дівчатка – рівновагу на одній, випад вперед і перекид вперед.

З упору присівши силою стійка на голові

Техніка виконання.

З упору присівши (голову і руки необхідно поставити так само, як і при виконанні стійки на голові і руках зігнувши ноги (VII кл.).

Стійку силою можна виконати із зігнутими або прямими ногами (зігнувшись). Але в обох варіантах з упору присівши, попередньо

разігнувши ноги і не відриваючи їх від підлоги, необхідно поставити вертикально тулуб, а потім підняти ноги: в першому випадку – згинаючи їх у колінах через стійку, зігнувши ноги (рис. 2.10, а), а в другому – розгинаючись в тазостегнових суглобах з прямими ногами (рис. 2.10, б).

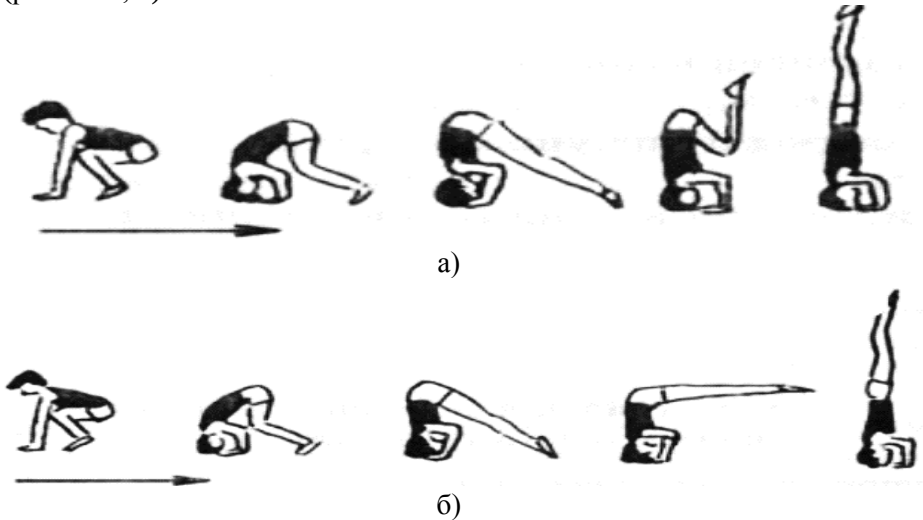


Рисунок 2.10 – Варіанти виконання з упору присівши силою стійки на голові

Послідовність навчання.

1. Повторити стійку на голові зігнувши ноги (VIII кл.).
2. Повторити стійку на голові поштовхом двома з упору присівши із зігнутими ногами.
3. З упору присівши стійка на голові зігнувши ноги силою.
4. З упору присівши стійка на голові зігнувшись (з прямими ногами) силою.

Типові помилки.

1. Неправильне положення рук і голови, описане раніше.
2. Стійка виконується поштовхом двома або махом однієї і поштовхом іншою.
3. Занадто далеко чи близько поставлені руки від ніг, і при розгинанні ніг тулуб приймає похиле положення: або вперед (коли

руки поставлені занадто близько до ніг), або назад (коли руки поставлені занадто далеко від ніг).

4. Передчасне розгинання в тазостегнових суглобах (до того моменту, коли тулуб ще не прийме вертикального положення).

Страховка та допомога.

Стоячи збоку, однією рукою підтримувати під спину, іншою під ногу.

З трьох кроків розбігу перекид вперед стрибком

Техніка виконання.

Характерною особливістю техніки є наявність польотної фази після поштовху ногами, в безопорному положенні тіло злегка зігнуте в тазостегнових суглобах. Після торкання руками опори виконується перекид вперед. Перекид вперед стрибком виконується з напівприсіда, з кроку, з розбігу на гірку з 2-3 матів (рис. 2.11).



Рисунок 2.11 – Виконання перекиду вперед стрибком

Послідовність навчання.

1. З упору присівши перекид вперед.
2. З упору присівши довгий перекид вперед в упор присівши.
3. З напівприсіда руки назад, перекид стрибком в упор присівши.
4. З трьох кроків розбігу перекид вперед стрибком в упор присівши.

Типові помилки.

1. Помилки, типові при виконанні перекиду в групуванні,

довгого перекиду.

2. Занадто низька або висока траєкторія в польотній фазі.

3. Постановка рук під себе і різке їх згинання.

Страховка та допомога.

Страховка забезпечується одним або двома партнерами в фазі польоту, особливо в момент приходу руками на опору. Стоячи збоку, страхує однією рукою бере учня за потилицю, нахилив його голову вперед, а іншою рукою допомагає знизу під стегно.

У початковій стадії навчання краще страхувати удвох, а коли вправа освоєна, страховку можна забезпечувати одному (рис. 2.12).

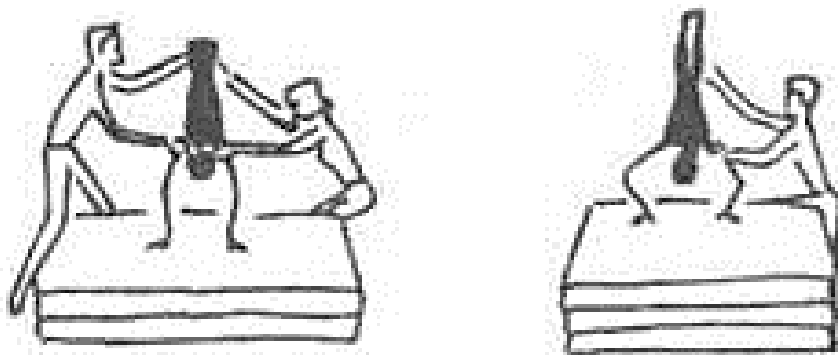


Рисунок 2.12 – Способи страховки та допомоги при навчанні перекиду вперед стрибком

Рівновага на одній, випад вперед і перекид вперед

У цій зв'язці новим елементом для учнів є рівновага на одній. Розглянемо техніку виконання даного елемента.

Техніка виконання.

Рівновага – це положення, в якому учень стоїть на одній нозі, нахилившись вперед, піднявши іншу ногу назад до відмови й руки в сторони (рис. 2.13).

Для прийняття рівноваги з основної стійки відвести одну ногу максимально назад і дещо прогнутися. Зберігаючи таке положення, зробити нахил вперед.



Рисунок 2.13 – Рівновага на одній нозі

Послідовність навчання.

1. Стоячи обличчям біля гімнастичної стінки махи однією ногою назад.

2. Рівновага стоячи боком біля гімнастичної стінки.

3. Рівновага самостійно. Утримувати рівновагу слід по 3-4 с.

Для вдосконалення – до 10-20 с, виконувати рівновагу з закритими очима.

4. Рівновага на одній, випад вперед і перекид вперед.

Типові помилки.

1. При нахилі тулуба вперед нога опускається.

2. Не повністю випрямлена опорна нога.

Страховка та допомога.

Стоячи збоку з боку ноги, що відводиться назад, однією рукою допомагати під плече, іншою під стегно, поступово допомогу зменшувати, тримаючи тільки за одну руку.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для хлопчиків)

1. З 2-3 кроків розбігу перекид вперед стрибком в упор присівши – 2,0 бала.

2. Силою стійка на голові і руках зігнувши ноги – 4,0 бала.

3. Опускаючись в упор присівши, перекид назад і стрибок вгору прогинаючись з поворотом кругом – 2,0 бала.

4. Напівприсід, руки назад і довгий перекид вперед і стрибок вгору прогинаючись ноги нарізно і о. с. – 2,0 бала.

Комбінація для вдосконалення і контрольного уроку (для дівчаток)

1. Кроком лівої рівновага – 3,0 бала.
2. Випад правою, руки в сторони – 1,0 бал.
3. Перекид вперед поштовхом однієї в сивий і нахил вперед – 2,0 бала.
4. Перекид назад в упор присівши – 2,0 бала.
5. Стрибок вгору з поворотом кругом – 2,0 бала.

З ПИТАННЯ І ЗАВДАННЯ ЗА ТЕМОЮ «МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ»

1. Які способи організації учнів найбільш ефективні при навчанні акробатичним вправам?
2. Перерахуйте різновиди групувань.
3. Перерахуйте різновиди перекатів.
4. У чому полягає різниця між перекидом, перекидом довгим і перекидом стрибком?
5. Як здійснюється страховка при виконанні перекиду стрибком через перешкоду?
6. Як виконується страховка і допомога при виконанні перекиду назад через стійку на руках?
7. Назвіть типові помилки при виконанні перекиду назад.
8. Як виконується переворот в сторону?
9. Які основні методичні особливості навчання акробатичним правам на уроках фізичного виховання у початковій школі (I-IV класи)?
10. Які основні методичні особливості навчання акробатичним правам на уроках фізичного виховання в основній школі (V-IX класи)?
11. Які основні методичні особливості навчання акробатичним правам на уроках фізичного виховання у старших класах (X-XI класи)?
12. Як здійснюється навчання акробатичним вправам за допомогою навчальних програм?
13. Які основні способи страховки та допомоги використовуються при навчанні акробатичним вправам?
14. Які вимоги техніки безпеки повинні враховуватися при організації навчання акробатичним вправам?
15. Як формуються та оцінюються контрольні комбінації акробатичних вправ?

4 ЛІТЕРАТУРА

1. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. – Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. – Изд-е 3-е, перераб., доп. – М.: ФиС, 1987.
5. Лящук Р.П., Огнистый А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). – Ч.1. – Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 448 с.
8. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС» 2008. – Т.1. – 408 с: іл.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС» 2008. – Т.2. – 464 с: іл.