

**ВОРКАУТ.  
ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ**

Міністерство освіти і науки України  
Департамент науки і освіти  
Харківської обласної державної адміністрації  
Комунальний заклад  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

**О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко**

**ВОРКАУТ.  
ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ**

Навчальний посібник

Харків  
2018

**УДК 378.016:796.414(075)**

**В 75**

**Укладачі:** О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко

**Рецензенти:**

*А. С. Ровний*, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри гігієни і фізіології людини Харківської державної академії фізичної культури;

*І. А. Салук*, кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України, тренер-викладач Тернопільського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

**В 75** **«Воркаут. Основи техніки і методика навчання»:** навч. посіб. / О. В. Фоменко, О. М. Школа, В. Х. Фоменко; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2018. – 165 с.

В навчальному посібнику розглядаються основи техніки та методики навчання воркауту з використанням елементарних гімнастичних вправ на перекладині та брусах, а також акробатики. Це один з нетрадиційних напрямів гімнастики, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей молоді.

Навчальний посібник призначений для практичних та самостійних занять студентів з дисциплін: «Фізичне виховання. Модуль «Гімнастика» та «Теорія і методика викладання гімнастики». Може бути корисним учителям фізичної культури, викладачам факультетів фізичного виховання, керівникам спортивних секцій.

**УДК 378.016:796.414(075)**

*Затверджено на засіданні науково-педагогічної ради  
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради (протокол № 7 від 07.06. 2018 р.)*

© ХГПА, 2018  
© Фоменко О. В., 2018;  
© Школа О. М., 2018;  
© Фоменко В. Х. , 2018

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ВОРКАУТ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	8
1.1. Історія виникнення воркаута .....	9
1.2. Місце воркаута в системі нетрадиційних сучасних видів оздоровчої гімнастики.....	14
1.3. Фізіологічні основи управління довільними вправами при заняттях воркаутом.....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ</b> .....	24
2.1. Основи техніки та методика навчання і страхування на перекладині.....	24
2.1.1. Виси, упори, махи ногами, зіскоки з упору, розмахування, зіскоки з вису, підйоми, оберти.....	24
2.2. Основи техніки, методика навчання та страхування на паралельних брусах.....	74
2.2.1. Виси, упори, розмахування, підйоми, оберти, перекиди, повороти, махи ногами.....	74
<b>РОЗДІЛ 3. ЕЛЕМЕНТАРНІ АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ</b> .....	93
3.1. Основи техніки, методика навчання та страхування акробатичних вправ.....	93
3.1.1. Перекати, перекиди, перевороти, сальто, вправи з обертами.....	94
3.1.2. Вправи з рівноваги (стійки), стояння і підтримки.....	112
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	124
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	125
<b>ДОДАТКИ</b> .....	128
Додаток А.....	128
Додаток Б.....	161

## ПЕРЕДМОВА

Гармонійне фізичне виховання сучасної молоді сприяє підготовці до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

Основним завданням системи фізичного виховання є досягнення високого рівня фізичного виховання, починаючи з дошкільних, середніх та закладів вищої освіти. Це пояснюється тим, що фізичне виховання в навчальних закладах охоплює молодь. Фізична культура і спорт молодшої людини виступають як засоби: соціального становлення, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значущих якостей, виховання їх в дусі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності й гордості за свій колектив, країну та досягнення фізичної досконалості. Таким чином, перед молоддю ставиться завдання придати фізичному руху масовий характер, створити науково-обґрунтовану систему фізичного виховання.

Аналіз науково-методичної літератури (М. М. Булатова, 2008; Т. Ю. Круцевич, 2010; Ю. М. Фурман, 2011 та ін.) довів, що у переважній більшості студентів зовсім немає зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у неї активно-позитивного ставлення до занять з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. Тому заняття нетрадиційними видами гімнастики у тому числі заняття воркаутом, на наш погляд, може бути альтернативним шляхом вирішення проблеми здоров'я нації.

Мета посібника – розкрити поняття Street Workout (з англ. «Вуличне тренування») як одного з нетрадиційних напрямів гімнастики, як системи фізичних вправ, що

застосовується для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей людини.

Теорія, практика та методика оволодіння фізичними вправами воркауту дає можливість успішно використовувати їх як самостійно, так і на заняттях фізичного виховання в цілях гармонійного фізичного і морального розвитку людини.

Значення активних практичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема воркаутом, для молодого організму важко переоцінити. Фізична культура і спорт зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну і розумову працездатність, створюючи базу для успішного навчання та подальшої вискоєфективної роботи у сфері виробництва.

Здоров'я – найдорогоцінніший дар, який отримує людина від природи. Здоров'я – це такий стан організму, при якому функції усіх його органів і систем перебувають у динамічній рівновазі із зовнішнім середовищем. В основі здоров'я лежать процеси розвитку й збереження фізіологічних, психологічних і соціальних функцій. Фізичне здоров'я – найважливіша складова частина будь-якого успіху людини. Статистика свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей (катастрофічне зростання наркоманії і алкоголізму). При цьому наш організм безперервно піддається впливу зовнішнього середовища (зміна атмосферних умов, вплив збудників інфекцій, радіоактивні випромінювання та інші фактори). На жаль, багато людей, а особливо молодь починають думати про своє здоров'я, коли воно вже значно порушено. Це пов'язано з тим, що молодість і здоров'я супроводжують один одного. Однак, здоров'я не є чимось постійним і незмінним, тому необхідно думати про те, як зберегти його, працездатність і активність для повноцінного життя на довгі роки.

Важливу роль в профілактиці (серцево-судинних захворювань, опорно-рухового апарату, порушень психіки та ін.) і взагалі, здоров'я людини відіграє підвищення рівня фізичного розвитку, розширення і поглиблення знань про сутність життя, про творчий і фізичний потенціал людини, про гармонійність розумового і фізичного розвитку.

Фізичні вправи як засіб оздоровлення організму відомі щонайменше кілька тисяч років. Воркаут – один із інноваційних засобів гімнастики, який є цікавим для сучасної молоді.

Це дуже популярний гімнастичний вид. А на сучасному етапі – ще й система методів і засобів, спрямованих на всебічний розвиток людини. Він включає в себе наукову теорію та методику, які передбачають широке використання гімнастичних вправ у різних ланках системи фізичного виховання.



## РОЗДІЛ 1 ВОРКАУТ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Воркаут – один із універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою початку, фізичного виховання спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок. Завдяки доступності, ефективності і емоційності вправ на заняттях гімнастикою найкращим чином вирішуються завдання, типові для фізичного виховання в цілому.

Вплив фізичних вправ воркауту багатобічний, зумовлений чисельними факторами і залежить від того, які вони, для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи та як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Саме тому такі вправи є основними і специфічними засобами фізичного виховання. Серед різних фізичних вправ елементів воркауту найважливіше місце належить гімнастичним вправам. Вони мають значення підготовчих до окремих видів спорту та спортивних вправ і використовуються як допоміжні – для розв'язання певних завдань на будь-яких уроках (для розминки, дихальні вправи, для розслаблення м'язів).



Гімнастичні вправи воркауту є одним із засобів спеціальної і загальної фізичної підготовки з багатьох видів спорту. Також їх можна віднести до певних видів гімнастики: основної, спортивної, художньої, лікувальної, тощо. Отже, за спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято розподіляти на підготовчі (загальнорозвивальні), спеціально-підготовчі і основні спеціальні вправи. Тому гімнастичні вправи воркауту стають найважливішими й найефективнішими засобами фізичного виховання людей усіх вікових груп.

Особливості воркауту полягає в тому, що всі вправи можуть виконуватися самостійно без допомоги тренера, переважно на вуличних гімнастичних конструкціях: перекладина, бруси, горизонтальні та вертикальні сходи, вкопані колеса, лавки тощо, а також без будь-якого додаткового обладнання, використовуючи вагу свого тіла.

### **1.1. Історія виникнення воркаута**

Перші спогади про гімнастику виходять із Греції (XIV тисячоліття), де була створена еллінська система фізичного виховання або антична гімнастика (Н. В. Пангелова, 2010, В. С. Столбов, 1989; О. М. Худолій, 2008; О. М. Школа, 2011 та ін.), а далі фізична культура, в тому числі гімнастика.

Слово «гімнастика» походить від грецького *gymnos* – «оголений». Антична гімнастика складалася з трьох основних частин: рухливих ігор, навчання калестриці й орхестриці. Найближча до нас орхестрика формувалася з ритуальних танців. Вона була тісно пов'язана з давніми обрядами й включала в собі мистецтво рухатися й вправлятися, і вважалась необхідною для розвитку спритності.

Оздоровчі види гімнастики своїми коренями йдуть в далеке минуле. У процесі еволюційного розвитку створювалися, видозмінювалися в залежності від необхідності й популярності нетрадиційні види гімнастики. В основному виділяли китайські види гімнастики (ушу, тайцзицюань, до-ін, цигун), а також східні види гімнастики (хатха-йога).

Західноєвропейські гімнастичні системи розвивалися як шкільне фізичне виховання та склалися з основ системи рухів в гімнастиці на основі загальної історії фізичної культури. Про це достатньо сказано і описано в численних виданнях. Але конкретно про нові види гімнастики як основи системи фізичного виховання у закладах вищої освіти та їх еволюційного шляху розвитку й до наших днів не до кінця досліджено.

Більш широке, осмислене значення цього поняття практично застосовувалося в період від середньовіччя до періоду Нового часу (XVII-XVIII ст.). В результаті розвитку на Європейських континентах національного гімнастичного руху й введення фізичного виховання в школах на основі гімнастики отримали розвиток національні системи гімнастики (німецька, шведська, французька, сокольська).

Створення основ німецької гімнастики пов'язано з іменами Фрідріха Людвіга Яна (1778-1852) і Ериста Айзелена (1792-1846). Ф. Л. Ян був більшою мірою організатором та ідейним керівником, а Е. Айзелен – практиком і фахівцем з класифікації. Першим в Європі розробив в гімнастиці напрямок, що враховує життєдіяльність організму на основі фізичної культури давнього і середньовічного Китаю, Пер Хенрік Лінг (1776-1839). Разом із загальноприйнятою німецької та шведської системами своєрідну главу являє історія руху «Сокіл». Обставини його зародження були пов'язані з боротьбою

слов'янських народів, насамперед чехів, за культурну автономію, а в перспективі – за національну незалежність. Безпосереднім приводом для його створення стало те, що гімнастичний рух в душі Яна отримало з 1850 року значне поширення серед німецьких жителів Праги і Судетів, почало охоплювати лояльні до Габсбурзької імперії прошарки чеських чиновників і військових. Новий різновид асиміляції спонукав активістів журналу «Народні листи» і викладача Празького університету Мирослава Тирша (1832-1884) заснувати самостійний чеський національний гімнастичний рух. Ідеї «Сокола» швидко поширилися за межі Чехії. У Словенії в 1863 році був створений «Південний Сокіл». У тому ж році товариство «Сокіл» виникло з участю Франьо Бучара у Загребі (Хорватія) і під керівництвом польського лікаря Венанти П'ясецького у Львові.

Основними напрямками сучасної гімнастики варто поєднувати гімнастичні рухи та нові форми балетного мистецтва. Франсуа Дельсарт (1811-1871) і його послідовники заклали основи художньої гімнастики, яка застосовувалася в галузі індивідуального виховання на заняттях із фізичного виховання в навчальних закладах для дівчат. Відповідно з принципами балету зі стилізованих гімнастичних рухів він запозичив тільки ті елементи, які вважав придатними для пробудження усвідомлених емоцій, для вираження почуттів. Ф. Дельсарт і його послідовники, робили акцент при навчанні на естетичні й драматичні моменти, тим самим заклав основи нинішньої художньої гімнастики або гімнастики «модерн». Продовжити цей напрямок вдалося належною мірою Айседорі, Раймонду і Елізабет Дункан. Особливо в цьому напрямку зробила А. Дункан (1876-1927). В результаті її діяльності у фізичному вихованні дівчаток право на життя отримала виразна гімнастика. Так, група виразною

гімнастики існувала в Європі (Лондон, Зальцбург, Дармштат). У 1921 році А. Дункан відвідала Росію та провела там два роки і внесла певний вклад у розвиток основ художньої гімнастики.

Значну роль у розвитку ритмічних напрямів сучасної гімнастики пов'язано з ім'ям Женевського вчителя музики Ж. Делькроза (1865-1914), і його послідовників, основним принципом якого було те, що «вправи повинні відповідати ритмічним хвилям людського тіла». Подібно представникам А. Дункан, вважали, що психіка індивіда, звільнена завдяки рухам, повинна бути наведена в гармонійну відповідність з ритмічною сферою навколишнього світу.

Короткий аналіз виникнення різних підходів до вивчення цієї проблеми дав підстави вважати, що прихильників активного способу життя, пов'язаних із музикою і хореографією, ставало все більше. Нетрадиційні сучасні види гімнастики є результатом раніше існуючих гімнастичних систем.

Фізична культура новітньої епохи між двома світовими війнами характеризується подальшим проявом більшою мірою спортивної гімнастики. Частково нетрадиційні види гімнастики з'явилися у вигляді напряму «крі-фіт». Це концепція руху, що йде тільки в навчальних закладах ряду приватних жіночих навчальних закладів Англії, Німеччини, Сполучених Штатів Америки в 20-х роках минулого століття.

Можливість займатися на турніках, брусах та інших конструкціях з'явилась ще за часів Радянського Союзу. Ще у 80-х роках зародилася традиція розміщувати спортивні майданчики (з турніками, сходами та іншими гімнастичними приладами) у дворах, біля багатоквартирних будинків. Ця практика збереглася й зараз. У наш час спортивний майданчик – один із

небагатьох інструментів, який залишився для залучення молоді до занять спортом та активного способу життя.

В навчальних закладах того часу були введені нормативи з підтягування, віджимання, а також активно пропагувалася користь занять спортом. Подібні нормативи здають і зараз, а виконати норму без підготовки під силу далеко не всім. Все це зіграло чималу роль для закладки фундаменту появи воркаута в нащій країні, хоча прийшов він до нас з Америки.

На початку 2000-х років інформація про воркаут стає доступнішою завдяки інтернету і це сприяло більш активному обміну між країнами. У цей час почали з'являтися і набирати популярність відеоролики із записами, де афроамериканці виконували різні трюки на турніках, брусах та інших конструкціях або без них.

Датою виникнення самого Workout (з англ. «Тренування») як окремого напрямку вважають 2008 рік. Поширений він серед країн СНД, а найбільше в Росії та Україні, на заході ж подібні заняття залишилися в основному під назвою «Ghetto Workout» (з англ. «Гетто тренування»).

Класифікація воркаута включає три основних напрямки (стилю):

1. Street Workout (з англ. «Вуличне тренування») – різновид, при якому в основному тренуються виконувати різноманітні елементи, поступово вивчаючи нові, ускладнюючи і доводячи до досконалості старі.

2. Ghetto Workout – напрямок воркаута, коли наголос робиться на тренування силових показників, тобто збільшення числа можливих повторів в окремих вправах (різні види підтягувань, віджимань) або часу виконання статичних вправ (затримка тіла в будь-якому положенні, яка вимагає зусиль). Але є також визначення Гетто воркаута, як заняття, яке розвиває ще й мислення, має на

увазі можливість тренувань на різних конструкціях в будь-яких умовах і в будь-якому місці.

3. Handstand (з англ. «Ручна стійка») – додатковий різновид воркаута, при якому тренування присвячується стійкам і ходьбі на руках, віджиманням в стійках, силовим виходам в стійку (спічагам), підстрибуванням на руках тощо.

Можна також зустріти й інші класифікації. Наприклад, дворова гімнастика іноді розглядається, як один із різновидів воркаута. У деяких випадках до воркауту відносять і джимбарр (Gimbarr). Це теж вид вуличного спорту, який із Колумбії. Але він скоріше є окремою дисципліною. Елементи джимбарр вимагають розвитку не так сили, як координації рухів, гнучкості, наполегливого розучування вправ, багато з яких дуже небезпечні і часто виконуються із застосуванням страховки. Він офіційно визнаний видом спорту Колумбії. Але в СНД змагання з джимбарр зазвичай проходять, як по одному із стилів воркаута.

Таким чином, вуличний воркаут – це різновид фізкультурних занять, при якому всі вправи виконуються переважно на вуличних конструкціях або без них, використовуючи вагу свого тіла.

## **1.2. Місце воркаута в системі нетрадиційних сучасних видів оздоровчої гімнастики**

Як відомо з численних літературних джерел, до нетрадиційних оздоровчих видів гімнастики відносять: атлетичну гімнастику, йогу, каланетику, стретчінг, оздоровчу аеробіку, фітнес-аеробіку, джаз-гімнастику, степ-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп, латина-аеробіку, сіті або стріт-джем, аеробіку з м'ячем, аеробіку з елементами бойових видів спорту, аеробоксінг, велоаеробіку, слайд-

аеробіка, фітбол, спортивну аеробіку, аквааеробіку, боді-балет, силову аеробіка, мікс-фітнес, бодіфітнес, воркаут та інші види.

На сучасному етапі вуличне тренування воркаут увійшло в систему фізичного виховання молоді і займає в ній важливе місце. Він популярний завдяки його доступності. Поряд зі складними, навіть дуже складними, вправами, які є в сучасній спортивній гімнастиці, існує безліч найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних будь-якій людині, незалежно від його віку і статі. Важко переоцінити значення воркауту, який поряд з основними засобами фізичного виховання (рухливі, спортивні ігри, туризм та ін.) сприятимуть зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей.

Воркаут – доступний практично для будь-якої людини і має ряд інших переваг і корисних властивостей. Молодь яка займається вуличною гімнастикою, розвиває необхідні фізичні якості, набуває високих фізичних показників, а також виховує сміливість і рішучість при виконанні складних гімнастичних вправ. Крім цього, більшість молоді при заняттях воркауту залучаються до активного і здорового способу життя.

Воркаут став сьогодні дійсно одним із популярних засобів фізичного виховання. В нашій країні щодня займаються вуличним тренування мільйони людей. Цей нетрадиційній напрямок вуличної гімнастики займає важливе місце в фізичному вихованні, колективах фізичної культури, спортивних секціях спортивної акробатики, спортивної та художньої гімнастики, якою регулярно займаються сотні тисяч дітей, юнаків та дівчат. Деякі вправи з воркауту використовуються як засіб лікування

в медицині та як оздоровлення в будинках відпочинку і санаторіях.

Цей сучасний напрямок визначається загальною метою виховання, яка полягає у формуванні нового покоління та гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість.

При заняттях воркаутом вирішуються: оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Оздоровчі: зміцнення здоров'я; розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи; усунення та попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання та роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності молодого організму.

Освітні: сприяти всебічному гармонійному фізичному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації та виразності рухів; озброювати студентів знаннями, вміннями і навичками, необхідними в побуті, трудовій діяльності.

Виховні: формування у студентів колективізму, дисциплінованості; виховання моральних якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

Дуже важлива увага приділяється самостійним заняттям з воркауту. Самостійні заняття потребують елементарних знань, умінь студентів для освоєння теоретичних та практичних основ техніки, методики навчання воркауту та особливостей страхування і дотримання техніки безпеки при виконанні гімнастичних вправ.

Коли йде мова про воркаут, то необхідно



додержуватися навчальної програми з фізичного виховання (додаток А).

### **1.3. Фізіологічні основи управління довільними вправами при заняттях воркаутом**

Як відомо управління довільними рухами є важливою складовою частиною діяльності організму. Механізмом управління являється взаємодія пускового (центрального) та рухового апарату, результатом якого є сам руховий акт, який відповідає поточній ситуації або стандартним зразкам (гімнастичні вправи, фігурне катання).

Координаційна структура любого руху, навіть простого, дуже складна, оскільки вона – результат сумісного пересування тіла і його ланок у просторі, яке відбувається за рахунок постійної зміни напруження м'язів. Разом з тим, ця структура представляє собою цілісне утворення нейродинамічної і механічної структур, які дозволяють вирішувати механічну задачу переміщення тіла у просторі.

В управлінні довільними рухами приймають участь всі відділи центральної нервової системи (ЦНС) – від спинного мозку до вищих проекцій рухової сенсорної системи. Складна ієрархія відношень між вищими і нижчими відділами ЦНС є основою рухової координації.

Сутність фізіологічної координації полягає в узгодженості рухових окремих органів і систем в цілісному руховому акті. Умовно можна виділити три види координації: нервову, м'язову і рухову.

*Нервова координація* – узгоджує усінервові процеси, які забезпечують вирішення визначених рухових задач.

*М'язова координація* – забезпечує узгодження напруги і розслаблення м'язів, внаслідок чого створюються

умови виконання рухів.

*Рухова координація* – забезпечує узгодження сполучення окремих ланок тіла у просторі та часі, яке відповідає руховому завданню, поточній ситуації і функціональному стану організму.

Гімнастичні вправи воркауту відносяться до вправ ациклічного типу. В них переважає динамічна робота з одночасним статичним зусиллям окремих м'язових груп. Ці вправи являють собою складні комбінації із окремих рухових актів. Переважна більшість вправ вимагає від спортсменів великої сили, швидкості і просторової орієнтації. Тривалість вправ невелика – від кількох секунд до десятків секунд. Через це їх слід віднести до зон максимальної та субмаксимальної інтенсивності.

Вулична гімнастика, або воркаут включає в себе кілька видів: спортивна гімнастика, художня гімнастика і акробатика стрибки на батуті. Різноманітність рухів дозволяє широко використовувати їх для всебічного загального розвитку людей різного віку.

*Нервова система.* Кожна гімнастична вправа, згідно з ученням академіка І. П. Павлова про вищу нервову діяльність, є умовним руховим рефлексом. Цей рефлекс утворюється за участю першої і другої сигнальних систем. Подразником для першої сигнальної системи є показ вправи, а для другої сигнальної системи – словесний інструктаж тренера або вчителя фізичного виховання. Підкріпленням умовних подразників є виконання самої вправи. Під час виконання складних гімнастичних вправ в корі великого мозку закріплюється певна послідовність тих елементів, з яких складається гімнастична комбінація, внаслідок чого виробляється ланцюг рефлексів, який має назву динамічного стереотипу. В гімнастичних вправах стереотипними є не лише форма рухів, їх координаційна структура, а й сила та швидкість скорочення м'язів.

Після закріплення динамічного стереотипу послідовність виконання окремих елементів складної гімнастичної вправи регулюється пропріорецептивними імпульсами. Закріплення динамічного стереотипу під час виконання гімнастичних вправ потребує значного напруження нервових клітин кори великого мозку. Він легко порушується, якщо припиняються тренування.

У високотренованих спортсменів відмічається висока рухливість основних нервових процесів. У першу чергу, це проявляється в зменшенні прихованих періодів рухових реакцій на умовні подразники, появою більш частого альфа-ритму та більш вираженої амплітуди його коливань. Високотреновані гімнасти засвоюють більш високий ритм подразнень і можуть відтворювати більш високу їх частоту.

У тренуванні велику роль відіграють безумовні тонічні рефлексії, які виникають під час рухів тіла. Нервові імпульси, які безперервним потоком надходять у рухові центри від пропріорецепторів м'язів і вестибулярного апарата, змінюють тонус їх, а це, в свою чергу, призводить до зміни тону м'язів тулуба і кінцівок.

*Руховий апарат.* Під час виконання вправ воркауту беруть участь майже всі м'язи, але, залежно від виду виконуваної роботи, одні м'язи напружуються більше, а інші менше. Так, під час роботи на приладах більше напружуються м'язи плечового пояса, тулуба і верхніх кінцівок, тоді як при опорних стрибках – м'язи нижніх кінцівок. Гімнастичні вправи розвивають силу м'язів, поліпшують швидкісно-силові властивості і збільшують їхню розтяжність, розвивають гнучкість тіла.

Електроміографічні дослідження показали, що у гімнастів у міру розвитку тренованості латентний час скорочення м'язів вкорочується. Це може свідчити про те, що у них у міру росту спортивної майстерності формується

здатність до активного розслаблення м'язів, а це значно збільшує функціональні можливості нейро-моторного апарату. Більш досконала діяльність нейро-моторного апарату тренуваних гімнастів зумовлена хорошою концентрацією збудливого і особливо гальмівного процесу в рухових центрах, а також поліпшенням координаційної діяльності їх. Можна вважати, що вдосконалення координаційних впливів з боку нервових центрів на руховий апарат лежить в основі підвищення спеціальної тренуваності. Порушення оптимального режиму в діяльності рухових центрів призводить до зниження працездатності гімнастів.

Особливістю вправ акробатики, художньої гімнастики та стрибків на батуті є висока координованість і просторова точність їх. Під час виконання великих стрибків здійснюється швидкісно-силова робота м'язів нижніх кінцівок, потрібна висока точність управління рухами під час приземлення тіла спортсмена. Для акробатів та батутистів особливо характерний точний розподіл м'язових зусиль у безопорному положенні.

Рухи тих, хто самостійно займається воркаутом, вимагають високої гнучкості тіла і, в першу чергу, це стосується акробатів і спортсменок, що займаються художньою гімнастикою. Від гнучкості тіла залежить амплітуда рухів у хребтному стовпі, плечових і кульшових суглобах. У парній акробатиці спортсмени повинні мати велику м'язову силу та статичну витривалість, а також високу здатність до підтримання рівноваги під час виконання стійок на кистях або навіть на одній кисті.

*Аналізатори.* Під час виконання гімнастичних вправ тіло гімнаста часто знаходиться у незвичних положеннях. Крім того, для їхньої роботи характерною є часта, зміна одного положення тіла на друге, обертання його

в сагітальній і фронтальній площинах. Все це ставить високі вимоги до роботи вестибулярного апарату. Внаслідок цього гімнасти мають велику стійкість до дії прискорень і до змін положення тіла.

Відомо, що спортивні заняття підвищують стійкість їхнього вестибулярного апарату до подразнення півколових каналів в усіх площинах. Встановлено, що в них стійкість вестибулярного апарату підвищується з підвищенням спортивної кваліфікації. Ріст спеціальної тренуваності гімнастів головним чином зумовлений функціональною стійкістю вестибулярного апарату до дії обертальних навантажень. Для успішного оволодіння гімнастичними вправами потрібно постійно вдосконалювати вестибулярний апарат спортсменів. Для цього можуть використовуватися вправи з обертанням, а також з диференційованими обертаннями навколо передньо-задньої, поперечної і вертикальної осей тіла.

Функціонування зорового і слухового аналізаторів під час виконання гімнастичних вправ відбувається менш напружено, ніж вестибулярного. У новачків пред'являються більші вимоги до слухового аналізатора, ніж у спортсменів високих розрядів.

У гімнастів добре розвинена пропріорецептивна і тактильна чутливість.

*Витрати енергії.* В зв'язку з тим, що гімнастичні вправи виконуються не довго, енергетичні витрати у спортсменів незначні.

Рівень максимального споживання кисню в гімнастів, порівнюючи зі спортсменами циклічних видів спорту, нижчий. Можна вважати, що заняття воркаутом мало стимулюють ріст аеробної продуктивності організму. Дані про величину загального кисневого боргу свідчать про деяке збільшення анаеробної продуктивності тих хто систематично займається воркаутом. Беручи до уваги, що

потужність гімнастичних вправ менша за максимальну та невелика їхня тривалість, можна вважати, що найбільшому впливу підлягає лактатна складова загального кисневого боргу.

*Дихання.* Гімнастика справляє на органи дихання специфічний вплив. Під час виконання багатьох вправ для нормального забезпечення дихання важлива певна узгодженість фаз дихання з фазами рухів. Тоді, коли в рухах беруть участь верхні кінцівки, дихання утруднюється. Нерідко під час виконання гімнастичних вправ відбувається затримка дихання і натужування, що обмежує легеневу вентиляцію. Під час положення вниз головою органи черевної порожнини (шлунок, кишки, печінка тощо.) натискають на діафрагму та цим самим утруднюють дихання. Встановлено, що максимальна вентиляція легенів, за якою можна судити про функціонування апарату зовнішнього дихання, а також про стійкість організму до гіпоксії, під впливом занять спортивною гімнастикою підвищується мало. У тих, хто систематично займається вправами воркауту, значно вищі показники хвилинного об'єму дихання як в стані спокою, так і зразу після роботи, що пов'язано із зниженням коефіцієнта утилізації кисню та вказує на дещо меншу економність дихання у них.

У юнаків, як і у дорослих, сила видиху більша, ніж сила вдиху, тоді як у неспортсменів, а також у спортсменів деяких інших видів спорту (наприклад, плавців), навпаки, сила вдиху більша сили видиху. У гімнастів 12 – 13 років, не дивлячись на те що у них вже добре розвинена грудна клітка, середня величина життєвої ємкості менша, ніж у представників інших видів спорту (наприклад, марафонців, гребців, плавців, лижників).

Феномен статичних зусиль у високотренованих гімнастів відбувається непомітно, а в деяких випадках

зовсім не проявляється, тоді як у малотренованих спортсменів і новачків всі його симптоми проявляються досить чітко. Гімнасти високої кваліфікації правильно погоджують дихання з м'язовою роботою і забезпечують необхідну легеневу вентиляцію.

*Кровообіг.* У стані спокою у вуличних гімнастів не виявлено значних змін у стані апарата кровообігу. Частота серцевих скорочень, величина систолічного і хвилинного об'ємів крові, показники артеріального тиску у них мало чим відрізняються від таких у фізично розвинених людей. У них рідко зустрічається робоча гіпертрофія серцевого м'яза. Однак, враховуючи те, що до серцево-судинної системи під час роботи пред'являються специфічні вимоги, зміни в її функціональному стані теж мають деякі специфічні особливості. У юнаків та дівчат, які систематично займаються воркаутом, порівнюючи з новачками, висока ефективність кровопостачання м'язів під час виконання гімнастичних вправ досягається не тільки завдяки збільшенню хвилинного об'єму крові, а й значною мірою за рахунок його раціонального перерозподілу. Так, під час виконання великих оборотів на перекладині кров під впливом відцентрової сили переміщується в нижні кінцівки, тоді як під час виконання стойки на кистях вона під впливом сили тяжіння у великій кількості припливає до голови. За цих умов для достатнього кровопостачання всіх частин тіла необхідне деяке розширення судин тулуба і ніг і одночасно повинні звужитись судини голови і рук. У нетренованих до цієї роботи людей судинні реакції неефективні, в них у положенні «вниз головою» спостерігаються сильне почервоніння обличчя, здуття вен шиї тощо.

Під час виконання гімнастичних вправ не спостерігається значних зрушень з боку серцево-судинної та дихальної систем і не викликає різких зрушень з їх боку.

Ці функції у тих, хто займається воркаутом, розвинені не такою мірою, як у представників інших видів спорту.



## **РОЗДІЛ 2**

### **ВПРАВИ НА ГІМНАСТИЧНИХ ПРИЛАДАХ**

Виходячи з дидактичних принципів, зокрема від простого до складного ми розглядали техніку виконання, методику навчання та страховку елементарних гімнастичних вправ на перекладині (вправи в висах) і паралельних брусах (в упорах) та акробатичних вправ.

#### **2.1. Основи техніки та методика навчання і страхування на перекладині**

Конструкція перекладини визначає характер вправ на ній. Основну групу вправ складають обертальні рухи тіла навколо перекладини, які, крім розвитку й зміцнення м'язів і зв'язок, є хорошим засобом тренування серцево-судинної системи і вестибулярного апарату (різні оберти, перевороти, повороти, оберти з поворотами). Вправи на перекладині, що носять переважно динамічний характер, розвивають сміливість, рішучість, спритність, орієнтування в просторі і інші якості. В цілому ряді вправ успіх вирішує, в основному, мужність і впевненість у своїх силах. Все це робить вправи на перекладині дуже корисними і емоційними.

**2.1.1. Виси, упори, махи ногами, зіскоки з упору, розмахування, зіскоки з вису, підйоми, оберти.** На першій стадії занять гімнастикою з дитячими, жіночими та чоловічими групами (фізично слабкими) виси застосовуються в повному обсязі з метою, по-перше, фізичного розвитку та формування постави тих хто займається, і, по-друге, прищеплення навичок правильного тримання тіла на приладі, необхідних для подальшого вдосконалення техніки гімнастичних вправ.

## ВИСИ

**Виси змішані.** Змішані виси поділяються на дві підгрупи: виси стоячи, лежачи і присівши; виси завісом.

1. Виси стоячи, лежачи і присівши. Виси стоячи і лежачи розрізняються за величиною кута, що складається площиною підлоги і тілом того, хто займається, зверненим до підлоги. При вісах стоячи цей кут більше  $45^\circ$ , при вісах лежачи – менше  $45^\circ$ . На перекладині виси стоячи, лежачи і присівши служать переважно вихідними положеннями для виконання більш складних вправ.

Основні вправи даної групи: вис стоячи, вис лежачи, вис присівши, вис стоячи позаду, вис лежачи ззаду, вис присівши ззаду, вис лежачи, ноги ззаду, вис лежачи на зігнутих руках, вис лежачи боком, вис лежачи поперек, вис лежачи боком поперек.

2. Виси завісом. Виси завісом можуть виконуватися: колінами, шкарпетками, п'ятами і опорою ступнями; однієї і двома ногами; зігнувшись і прогнувшись; всередині і поза; хватом однієї і двома руками; ноги разом і нарізно; зігнутими і прямими ногами (в вісах завісом носками, п'ятами і опорою ступнями); поздовжньо і впоперек.

Основні вправи цієї групи: вис завісом двома; вис завісом двома опорою руками на підлогу; вис завісом зігнувшись; вис завісою (прогнувшись); вис завісом (прогнувшись) на правій, ліву руку вгору; вис завісом (прогнувшись) поперек; вис завісою (прогнувшись) на правій поперек, ліву руку вгору; вис завісом носками; вис завісом носками ззаду (прогнувшись); вис завісом правим носком ззаду (прогнувшись), ліву ногу назад; вис завісом правим носком прогнувшись ззаду впоперек, ліву ногу назад, праву руку вгору (виконується з вису зігнувшись завісом правим носком ззаду, відпуском правої руки з перемахом зігнувши ліву з поворотом обличчям до підлоги); вис завісом п'ятами; вис опорою ступнями об

перекладину; горизонтальний вис опорою однією ступенею об перекладину.

**Виси прості.** На першій стадії навчання прості виси (виключаючи вис спереду, вис на зігнутих руках і вис ззаду) слід виконувати на низькій перекладині, де викладач може надати допомогу та страховку тим, хто займається. У більш підготовлених групах прості виси застосовуються (як вихідні або проміжні положення) при виконанні основних махових і силових вправ.

*Основні вправи цієї групи:* вис; вис на зігнутих руках; вис зігнувшись; вис зігнувшись верхом; вис зігнувшись ззаду; вис прогнувшись; вис прогнувшись верхом; вис ззаду; вис на колінах; горизонтальний вис із зігнутою ногою; горизонтальний вис; горизонтальний вис ззаду з зігнутою ногою; горизонтальний вис ззаду; горизонтальний вис боком на одній руці – «прапор» (виконується з вису прогнувшись або з вису ззаду). Горизонтальні виси вимагають наявності великої сили рук, плечового пояса і тулуба. Горизонтальні виси не є характерними вправами для перекладини. Вони характерні для кілець, де статичні вправи легко з'єднуються з динамічними, не порушуючи встановленого характеру роботи на цьому снаряді.

### УПОРИ

Упори на перекладині служать переважно або вихідними положеннями (наприклад, для обертів, соскоків і ін.), або проміжними положеннями при виконанні комбінацій. Основні упори на перекладині (упор спереду, упор верхи і упор ззаду) завжди супроводжуються опорою стегон об прилад. Виняток становлять кут в упорі ззаду і стійки на кистях, що не мають цієї опори. Упор на одному і двох ліктях і горизонтальний упор на зігнутих і прямих руках, як правило, не застосовуються в комбінаціях на перекладині, внаслідок того, що вони не є вправами

динамічного характеру. Упори, так само як і виси, можуть виконуватися різними хватками (переважно хватом зверху, хватом знизу та різним хватом). На першій стадії навчання упори слід виконувати на низькій перекладині. Основні вправи цієї групи: упор (спереду); упор лежачи на животі, руки в сторони; упор (і сід) верхом; упор (і сід) верхом поза; упор (і сід) ззаду; упор лежачи на попереку, руки вгору-назовні; сід на стегні поперек, руки в сторони; упор лежачи лівим боком, опорою на праву ногу; упор стоячи на коліні; кут в упорі ззаду; стійка на кистях.

**Махи ногами.** Махи ногами на перекладині можна виконувати як в висі, так і в упорі. До найбільш поширених махів у висі відносяться перемахи зігнувши ноги і зігнувшись. Виконуються вони протягуванням зігнутих або прямих ніг між рук під перекладиною. В упорі, крім перемахів зігнувши ноги і зігнувшись, застосовуються перемахи і кола однією ногою і двома вправо і вліво. Як у висі, так й в упорі можна виконувати перемахи ноги нарізно і перемахи ноги нарізно назовні.

*Махи ногами можна виконувати:*

1. З вису в вис, наприклад: з вису зігнувшись – перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись ззаду; з вису зігнувшись – перемах лівою в вис завісою лівої поза.

2. З вису в стійку на підлозі, наприклад, після розмахування у висі – махом вперед перемах зігнувши ноги і зіскок дугою назад; після розмахування у висі – махом вперед перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись ззаду і перемахи ноги нарізно зіскок в стійку обличчям до перекладини.

3. З упору в упор, наприклад, з упору – перемах правою в упор верхом; з упору перемах правою вліво в упор верхом; з упору ззаду – перемах лівою назад в упор верхом.

4. З упору в стійку на підлозі, наприклад, з упору верхи, ліва хватом знизу перемах правої вперед зіскок з поворотом ліворуч.

5. З упору в вис, наприклад, з упору – перемах двома вправо в вис ззаду; з упору – перемах ноги нарізно у вис ззаду. На першій стадії навчання перемахи слід виконувати на низькій перекладині.

*Основні вправи цієї групи:*

1. Перемахи з висів (спереду – змішаних і простих): перемах зігнувши праву в вис завісою правої; перемах правою у вис завісою правої поза; з вису завісою правої – перемах лівої в вис зігнувшись ззаду (виконується відпусканням лівої руки); перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись ззаду; перемах ноги нарізно у вис зігнувшись ззаду ноги нарізно назад; з вису зігнувшись – перемах двома вліво назад у вис зігнувшись ззаду (виконується відпусканням лівої руки).

2. Перемахи з вісов ззаду (змішаних і простих): перемах зігнувши праву в вис завісою на лівій; перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись; з вису зігнувшись ззаду – завіс правої і перемах лівою в вис завісою на правій (виконується опусканням лівої руки).

3. Перемахи з упору (спереду): перемах правою в упор верхом (поза і всередині); перемах зігнувши праву в упор верхом; перемах двома вправо в упор – ззаду; перемах правою вліво в упор верхом; перемах зігнувши ноги в упор ззаду.

4. Перемахи з упору верхи: перемах вперед в упор ззаду; перемах назад в упор; перемах правою вперед з поворотом наліво кругом в упор (з упору верхи лівої, хватом знизу); поророт направо кругом навколо правої руки з перемахом правої назад, в упор (з упору верхи лівої, хватом знизу); перемах правою вперед з поворотом наліво

кругом і перемахи правої вперед в упор верхом (з упору верхи, хватом знизу).

5. Перемахи з упору ззаду: перемах правою назад в упор – верхи; поворот наліво кругом з перемахом правої в упор верхом (з упору ззаду, хватом знизу); перемах правою назад з поворотом направо кругом навколо правої руки в упор верхом (з упору ззаду, хватом знизу); перемах двома вправо назад з поворотом направо кругом навколо правої руки в упор ззаду (з упору ззаду, хватом знизу).

### ЗІСКОКИ З УПОРУ

#### **Зіскоки з упору верхи.**

1. З упору верхи правої, різним хватом (права хватом знизу): перемахи лівої вперед з поворотом направо зіскок вперед в стійку правим боком до приладу (у час перемаху і зіскоку вагу тіла на правій руці).

2. З упору верхи правої, різним хватом (права хватом знизу): перемахи лівої вперед з поворотом направо на  $270^\circ$  зіскок вперед в стійку лівим боком до приладу. Перша половина повороту відбувається навколо правої руки, друга половина повороту – навколо лівої руки.

3. З упору верхи правої: перемахи правої назад з поворотом направо зіскок назад в стійку лівим боком до перекладини (у час перемаху і зіскоку вагу тіла на лівій руці).

4. З упору верхи правої: перемахи правої вліво назад з поворотом ліворуч зіскок назад в стійку правим боком до перекладини (під час перемаху і зіскоку опора на правій, руці, ноги з'єднуються на рівні перекладини, потім слідує прогинання тіла; допомога і страховка здійснюються підтримкою двома руками за попереk ззаду). Всі перераховані зіскоки виконуються і в іншу сторону.

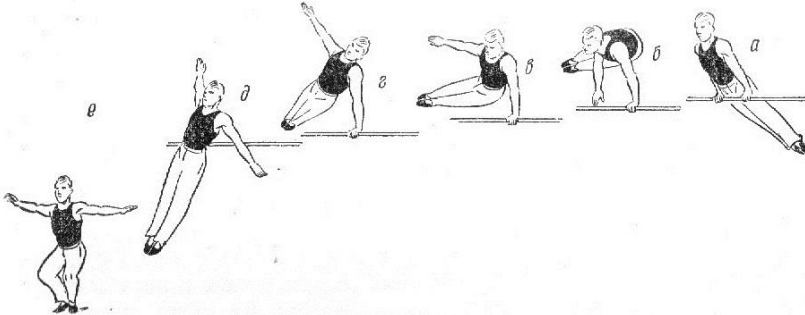
#### **Зіскоки з упору ззаду.**

1. Зіскок вперед в стійку спиною до приладу. Зіскок починається махом ніг вперед. В кінці маху слід

відштовхнутися руками від перекладини, після чого прогнутися.

2. Зіскок кутом назад. При виконанні зіскоку кутом назад вліво слід зробити перемах двома вліво назад з поворотом ліворуч і приземлитися в стійку правим боком до приладу. Під час перемаху і зіскоку опора на правій руці. У момент перемаху тіло знаходиться в положенні кута, після перемаху – впрогнутом положенні.

3. Зіскок з упору (спереду). 1. Махом назад зіскок назад. Під час зіскоку тіло прогинається, руки від перекладини не відокремлюються. 2. Те ж, але з поворотом ліворуч (праворуч). Під час зіскоку правий (лівий) рука від перекладини не відділяється. 3. Махом назад зіскок назад. Під час зіскоку тіло прогинається, руки вгору-назовні. 4. Те ж, але з обертом кругом. 5. З упору спереду, різним хватом (права хватом знизу), ліва нога (пряма) спирається ступнею об перекладину зліва: махом правої вліво і поштовхом лівої зіскок боком вліво в стійку спиною до прилада (під час зіскоку тіло прогинається, опора на правій руці). 6. Те ж, але з обертом направо в стійку правим боком до приладу.



**Рис. 2.1.1. Зіскоки боком вправо (вліво)**

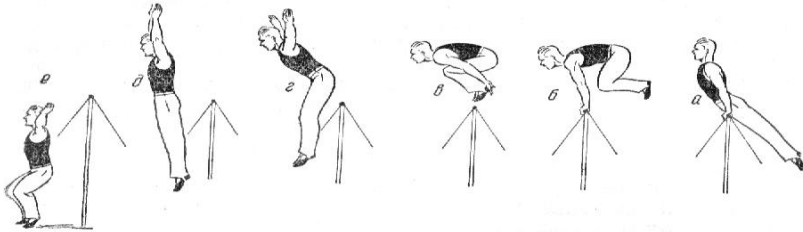
7. Зіскоки боком вправо (вліво). З упору (рис. 2.1.1 а): махом назад подати плечі вперед і, згинаючись в тазостегнових суглобах і передаючи вагу тіла на ліву руку, підняти таз і енергійно направити ноги вправо (рис.

2.1.1 б) з одночасним повним розгинанням в тазостегнових суглобах (рис. 2.1.1 в, г).

У момент переходу над перекладиною тіло прогинається і повернено лівим боком до приладу, опора на лівій руці, права – вперед-назовні. Зіскок закінчується приземленням в стійку спиною до приладу (рис. 2.1.1 д, е).

*Страховка та допомога.* Під час виконання зіскоку з низькою перекладиною викладач для надання допомоги знаходиться попереду перекладины, збоку від того, хто займається, і підтримує його: однією рукою за плече, а інший – під таз, допомагаючи (якщо треба) перейти над перекладиною. Для страховки при виконанні зіскоку боком з високої перекладины викладач знаходиться під перекладиною і, в разі невдалого виконання, підтримує того хто виконує вправу, не даючи йому впасти на підлогу. Варіантом цього зіскоку є зіскок боком вправо з поворотом ліворуч в стійку лівим боком до приладу (оберт відбувається в момент переходу над перекладиною).

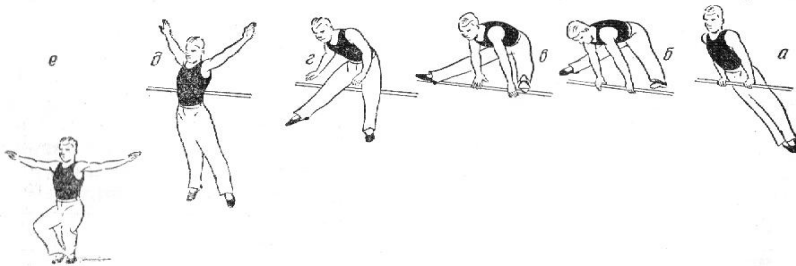
8. Зіскоки зігнувши ноги. З упору (рис. 2.1.2 а): махом назад (вище горизонтального положення) підняти спину і подати, плечі вперед. Потім енергійно зігнути ноги в тазостегнових і колінних суглобах (рис. 2.1.2 б, підтягуючи коліна до грудей) і одночасно відштовхнутися руками від перекладины (рис. 2.1.2 в). Як тільки ноги пройдуть над перекладиною треба прогнутися, піднявши руки вгору-назовні (рис. 2.1.2 г, д), і приземлитися в стійку спиною до приладу (рис. 2.1.2 е).



**Рис. 2.1.2. Зіскоки зігнувши ноги**



*Страховка та допомога.* Для надання допомоги при виконанні зіскоку з низькою перекладиною викладач знаходиться попереду перекладины, збоку від того, хто займається, підтримує його двома руками за плече, допомагаючи перейти над перекладиною. Для страховки при виконанні зіскоку зігнувши ноги з високою перекладиною викладач знаходиться під перекладиною (трохи попереду її) і, в разі невдалого виконання, підтримує того, хто займається двома руками під груди. У з'єднаннях зіскок зігнувши ноги виконується після будь-якого елемента, що закінчується махом назад. Підвідною вправою до цього зіскоку може служити вскок на перекладину в упор присівши і зіскок вперед. 9. Зіскок ноги нарізно. З упору (рис. 2.1.3. а): махом назад, піднімаючи спину вгору і подаючи плечі вперед, розвести ноги нарізно і одночасно відштовхнутися руками від перекладины (рис. 2.1.3 б, в). У момент проходження розведених ніг над перекладиною треба прогнутися, піднімаючи тулуб вгору (рис. 2.1.3 г, д), потім, поєднуючи ноги, приземлитися в стійку спиною до приладу (рис. 2.1.3 е)



**Рис .2.1.3. Зіскок ноги нарізно**

*Страховка та допомога.* Допомога здійснюється викладачем, який стоїть попереду перекладины і підтримує того хто виконує вправо двома руками за плече. В момент зіскоку викладач, підтримуючи гімнаста, просувається

вперед, щоб той хто виконує вправу не зачепив його розведеними ногами. Для страховки викладач стає попереду перекладини (приблизно на відстані кроку від неї) і готується, в разі невдалого виконання зіскоку, підтримати гімнаста двома руками під груди. Підвідною вправою може служити вскок на перекладину в упор стоячи зігнувшись ноги нарізно і зіскок вперед.

### РОЗМАХУВАННЯ

Розмахування можна виконувати як в змішаному висі (розмахування у висі завісою), так і в простому висі (у висі спереду і в висі ззаду). Вихідним положенням для виконання розмахування може слугувати також і упор (мах дугою в вис з упору спереду або мах дугою назад у вис ззаду з упору ззаду). Розмахування можна виконувати різними хватом: хватом зверху, хватом знизу і різним хватом.

**Розмахування у висі (спереду).** Є три основних способи розмахування з вису спереду: розмахування з підтягуванням; розмахування вигинами; розмахування з стрибка. Кожен з цих способів має свої переваги і вибирається тим, хто займається, в залежності від їх статури і силового розвитку. Так, наприклад, жінкам, а також чоловікам високого зросту з слабо розвиненою мускулатурою живота і плечового пояса, найлегше вдається набрати великий мах після розмахування вигинами. І, навпаки, чоловікам невисокого зросту, з добре розвиненою мускулатурою живота і плечового пояса, на першій стадії занять найлегше вдається набрати великий мах з підтягуванням.

1. Розмахування з підтягуванням. З вису спереду зігнути руки і одночасно швидким рухом підняти ноги вгору з таким розрахунком, щоб коліна опинилися на рівні або трохи вище перекладини (вис зігнувшись на зігнутих руках), і, не затримуючись у цьому положенні, слід

виштовхнути все тіло вгору-вперед, випрямляючи руки і одночасно розгинаючись в плечових і тазостегнових суглобах так, щоб руки, тулуб і ноги складали одну пряму лінію, що дасть розмахування максимальної амплітуди.

2. Розмахування вигинами. Починати навчання цього способу треба на кільцях на місці, де рухливість приладу дозволяє навіть на першій стадії навчання виконувати дану вправу разом і вільно. На перекладині цим способом розмахування швидко опановують ті хто займаються, у яких є хороша гнучкість і рухливість в плечових і тазостегнових суглобах. Перебуваючи в висі, треба швидким рухом зігнути в плечових і тазостегнових суглобах так, щоб ноги піднялися вперед, а тулуб пійшов назад, і, не затримуючись, енергійно прогнутися, пославши доотказу ноги назад, а тулуб вперед і знову швидко підняти ноги вгору так, щоб коліна виявилися трохи вище перекладини. Далі слід виштовхнути все тіло вгору-вперед, випрямляючи руки і одночасно розгинаючись в плечових і тазостегнових суглобах.

3. Розмахування з стрибка. Цей спосіб найбільш поширений, так як він дозволяє набрати мах будь якої амплітуди. До навчання розмахування з стрибка, як до більш складного, приступають тоді, коли засвоєні два попередні способи. Вихідним положенням для виконання розмахування з стрибка є стійка на відстані великого кроку від перекладини. Приймавши це положення, слід стрибком у вис послати ноги вперед, посилюючи тим самим мах тіла вперед; при русі тіла назад (не доходячи до вертикального положення) м'яко випрямитися, а в момент закінчення цього маху піднести ноги до перекладини в вис зігнувшись і з початком руху вперед підняти вище таз і виштовхнути все тіло вгору-вперед на витягнуті руки, одночасно розгинаючись в плечових і тазостегнових суглобах так, щоб руки, тулуб і ноги складали пряму лінію.

4. Мах дугою в вис. Мах дугою в вис є зв'язуючим елементом для виконання цілого ряду складних вправ, що вимагають великого маху. Тому при розучуванні цієї вправи повинно бути приділено серйозна увага.

Виконуючи цей мах з упору, слід, падаючи назад, утримувати таз у перекладині і ковзаючим рухом стегон по перекладині (незначно згинаючись в тазостегнових суглобах), підняти ноги вперед-вгору так, щоб коліна опинилися вище перекладини; потім, не затримуючи руху, просунути все тіло вгору-вперед на витягнуті руки, одночасно розгинаючись в плечових і тазостегнових суглобах так, щоб руки, тулуб і ноги склали одну пряму лінію.

До виконання маху дугою з упору, а також зіскоку дугою (див. п. 6) рекомендується приступити після освоєння займаючогося техніки виконання обороту назад, торкаючись, в упорі на низькій перекладині.

*Страховка та допомога.* При розучуванні всіх способів розмахування, включаючи і мах дугою з упору, викладач для надання допомоги і страховки знаходиться під перекладиною, збоку від того хто виконує вправу, і в момент розгинання тіла вгору-вперед допомагає надати йому зазначений напрямок, підтримуючи однією рукою під таз, а інший – під плече.

При виконанні маху назад можливий відрив тіла від перекладини. Для запобігання падінню слід підтримати того хто займається однією рукою під живіт, а інший під спину.

5. Мах дугою з поворотом кругом в вис різним хватом. До розучування його приступають тоді, коли досконало освоєні мах дугою з упору і основні оберти в висі махом вперед.

Техніка виконання маху дугою без оберту описана вище (див. п. 4). Додаванням є два істотні моменти.

Перший з них полягає в тому, що перед обертом необхідно злегка послати ноги в сторону повороту для того, щоб після нього не вийшов мах в косому напрямку; другий момент в тому, що сам поворот навколо випрямленою руки виконується одночасно з розгинанням в тазостегнових і плечових суглобах.

*Страховка та допомога.* При розучуванні маху дугою з поворотом повинна бути забезпечена надійна страховка. Для цього викладач стає під перекладиною, праворуч від того хто виконує вправу (якщо поворот виконується наліво), і супроводжує його рух, а в момент повороту підтримує гімнаста лівою рукою під живіт, а правою – під спину.

б. Зіскок дугою. З упору (рис. 2.1.4 а): падаючи назад по можливості з прогнутим тілом і утримуючи таз у перекладини, плавно зігнути в тазостегнових суглобах (як би ковзаючи ногами по перекладині до рівня колін, рис. 2.1.4 б.). Не затримуючись в цьому положенні, енергійно виштовхнути тіло вгору-вперед на витягнуті руки, одночасно прогинаючись і відштовхуючись руками від перекладини (рис. 2.1.4 г). В результаті цих рухів тіло, описавши дугу в повітрі (рис. 2.1.4 в, г, д) приземлиться на ноги в стійку спиною до приладу (рис. 2.1.4 е). Під час зіскоку тіло прогнута, голова нахилена назад, руки вгору-назовні.

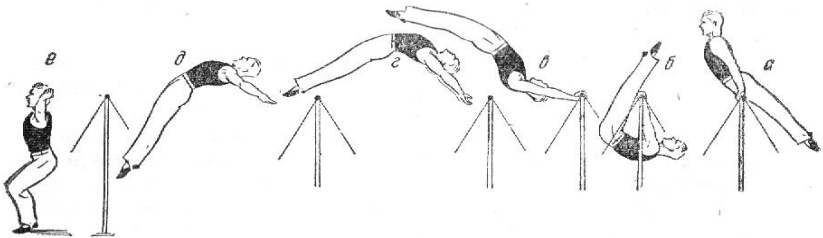


Рис. 2.1.4. Зіскок дугою

*Страховка та допомога.* Для надання допомоги при навчанні на низькій перекладині викладач стає попереду перекладини, збоку від займаючогося, і підтримує його: однією рукою за зап'ястя, а іншою – під таз.

Для страховки при виконанні зіскоку дугою з високою перекладини викладач знаходиться попереду перекладини на відстані 1 – 2 кроків від неї, і в разі неправильного положення того хто виконує вправу в повітрі, підтримує його при приземленні однією рукою під спину, а іншою – під груди.

При навчанні рекомендується виконувати зіскок дугою через мотузочку, простягнуту попереду перекладини; на відстані 100-150 см від неї. При перших спробах мотузка встановлюється на рівні перекладини. Надалі, по мірі оволодіння зіскоків, висота мотузки збільшується.

Найбільш легким з'єднанням для зіскоку дугою вважається оборот назад в упорі і зіскок дугою.

*Більш складними варіантами цього зіскоку є:*

а) зіскок дугою з поворотом кругом в стійку обличчям до приладу (поворот виконується одночасно з розгинанням тіла);

б) зіскок дугою з упору стоячи зігнувшись на перекладині (спадом назад);

в) зіскок дугою з поворотом кругом з упору стоячи зігнувшись на перекладині;

г) зіскок дугою-кутом з упору стоячи зігнувшись на перекладині (в польоті тіло знаходиться в положенні кута, руки вгору-назовні або торкаються нижньої частини гомілок).

### **Розмахування в висі (ззаду).**

1. Мах дугою назад у вис ззаду з упору ззаду. З упору ззаду, хватом знизу: падаючи вперед з прогнутися тілом і абсолютно прямими руками до горизонтального

положення (притискаючи таз до перекладини) та, не затримуючи руху, просунути все тіло назад-вгору доотказу, опускаючись в цей момент у вис ззаду.

Збільшенню маху вперед в висі ззаду сприяє рух ніг вперед на маху вперед, згинаючись в тазостегнових суглобах.

2. Мах дугою в вис ззаду після розмахування у висі. Розмахування у висі (хвatom зверху, хвatom знизу або різним хвatom): махом вперед швидкий перемах зігнувши ноги і, не затримуючись (як би одним рухом), просунути все тіло назад-вгору доотказу з одночасним розгинанням у всіх суглобах для того, щоб набрати достатньо великий мах і плавно, без обриву, перейти у вис ззаду.

*Страховка і допомога.* При розучуванні маху дугою в вис ззаду (після розмахування у висі і з упору ззаду) необхідно стежити за тим, щоб перехід в вис ззаду відбувався плавно, без обриву, який викликає хворобливі відчуття в плечових суглобах. Щоб уникнути цього, необхідно надавати тому, хто займається, дієву допомогу і страховку. Для цього викладач стає під перекладиною, збоку від того хто виконує вправу, і супроводжує

його рух, а в момент опускання тіла вниз підтримує його однією рукою під ноги, а іншою – під живіт.

3. Повороти в висі. Повороти в висі виконуються: на маху вперед і назад; плечем вперед і назад; навколо однієї руки; з відпуском обох рук по черзі або одночасно.

Поворот на маху вперед відбувається за рахунок попереднього невеликого згинання ніг в тазостегнових суглобах з наступним розгинанням їх, відпуском руки і перехопленням; на маху назад – за рахунок невеликого прогину і подальшого незначного згинання ніг в тазостегнових суглобах. В обох випадках рух починається обертом голови в бік оберту і перенесенням ваги тіла на

опорну руку. Необхідно ще до оберту подати трохи ноги в сторону повороту, щоб уникнути маху в косому напрямку, так як при оберті тіло переміщається вправо або вліво на ширину плечей.

При навчанні слід звернути увагу на виконання обертів з вузького хвата і на відпускання руки, перебуваючи приблизно під перекладиною. Щоб уникнути відриву від перекладины рекомендується перед виконанням будь-якого оберту в розмахуванні виконати його спочатку в висі на місці, а потім на невеликому маху.

*Страховка та допомога.* Забезпечуються викладачем, що стоїть під перекладиною з боку відпускаємої руки того хто виконує вправо і підтримує його за попереk протягом усього оберту.

*Основні вправи в поворотах:*

1. Розмахування в висі: махом вперед, відпускаючи праву руку, поворот наліво кругом в висі різним хватом (рис. 2.1.5).

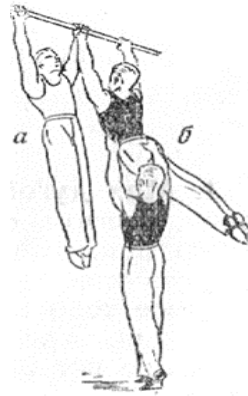


Рис. 2.1.5. Розмахування в висі

2. Розмахування в висі: на маху назад перехоплення правої над лівою скрестно і махом вперед оберт направо кругом з почерговим перехопленням рук (лівої і зараз же правої) в хват зверху.

3. Розмахування в висі: на маху назад перехоплення правої в хват знизу під лівої схресно і махом вперед поворот наліво кругом в висі хватом зверху.

4. Розмахування в висі, права хватом знизу: махом вперед, відпускаючи ліву руку, поворот наліво колом в висі хватом зверху.



5. Розмахування в висі, права хватом знизу: махом назад, відпускаючи ліву руку, поворот наліво колом в вис хватом зверху.

6. Розмахування в висі: махом назад, відпускаючи праву руку, поворот наліво колом в вис хватом знизу і махом назад, відпускаючи ліву руку, поворот наліво колом у вис хватом зверху.

7. Віс або розмахування вигинами, ліва хватом знизу: мах дугою з відпуском правої руки і поворотом направо колом в вис хватом зверху.

8. Розмахування в висі: махом вперед з одночасним відпуском обох рук поворот наліво колом в вис хватом зверху.

9. Розмахування в висі ззаду, хватом знизу: махом назад, відпускаючи ліву руку, поворот направо колом в вис хватом зверху.

10. Розмахування в висі ззаду, хватом знизу: махом вперед, відпускаючи ліву руку, поворот направо колом в вис хватом зверху.

11. Розмахування в висі, права хватом знизу: на махі вперед, перемахи зігнувши ноги, мах дугою назад з відпусканням лівої руки і поворотом направо колом в вис хватом зверху.

Кожен із зазначених поворотів слід виконувати в обидві боки.

## ЗІСКОКИ З ВИСУ

### **Зіскоки махом назад**

1. Зіскок махом назад з вису кутом. Опускання ніг вниз починати повільно, а закінчувати швидко. Руки відпускаються від перекладини в кінці маху назад і направляються вгору-назовні. Під час зіскоку тіло прогнуто.

2. Зіскок махом назад після розмахування вигинами. Відпускання рук від перекладини має збігатися з кінцем

маху назад. Під час зіскоку тіло прогнуто, руки вгору-назовні.

3. Зіскок на махі назад після розмахування у висі. Виконується на великому маху. Руки відпускаються від перекладки в кінці маху назад і направляються вгору-назовні. У фазі польоту тіло прогнуто, голова злегка відхилена назад.

Страховка здійснюється підтримкою однією рукою під груди, а іншою – під спину (в момент проходження тіла під перекладною). Перші спроби зіскоку махом назад рекомендується виконувати на малому маху. Надалі, по мірі оволодіння зіскоків, мах збільшується.

*Більш складними варіантами цього зіскоку є:*

а) Зіскок на махі назад з поворотом на  $90^\circ$  в стійку боком до перекладки.

б) Зіскок на махі назад з поворотом на  $180^\circ$  в стійку спиною до перекладки. Руки відпускаються послідовно. Під час оберту і, особливо, після нього не повинно бути абсолютно ніякого згинання. У польоті тіло прогнуто, голова нахилена назад, руки вгору-назовні. При відмінному виконанні відпускання рук має бути майже одночасним.

в) Зіскок на махі назад зігнувшись. Згинання тіла в тазостегнових суглобах починається після проходження вертикального положення. Згинання здійснюється, в основному, за рахунок піднімання прямих ніг вперед до прямого кута. Руки відпускаються від перекладки в кінці згинання, тобто в кінці маху назад, і з нахилом тулубу до ніг які торкаються нижньої частини гомілок. Потім слідує розгинання за рахунок енергійного опускання ніг до низу і піднімання тулубу вгору з рухом рук вгору-назовні.

### **Зіскоки на махі вперед**

1. Зіскок махом вперед після розмахування вигинами. При русі ніг вперед, не доходячи до положення кута у висі, енергійно послати ноги назад з одночасним

ривком грудьми вперед і відпуском рук від перекладини. Під час зіскоку тіло прогнуто, голова відхилена назад, руки вгору-назовні.

2. Зіскок на махі вперед після розмахування у висі. На махі вперед, в момент проходження тіла під перекладиною, послати ноги вперед і, не доводячи їх до крайнього переднього положення, зробити ривок ногами назад, а грудьми вперед після чого відпустити руки. У польоті тіло прогнуто, голова відхилена назад, руки вгору-назовні.

Страховка: здійснюється підтримкою того, хто займається однією рукою під спину, а іншою – під груди (з моменту проходження тіла під перекладиною до моменту приземлення).

*Більш складними варіантами цього зіскоку є:*

а) Зіскок на махі вперед з поворотом на  $90^\circ$  в стійку боком до перекладини.

б) Зіскок на махі вперед з поворотом колом в стійку обличчям до перекладини.

в) Зіскок на махі вперед кутом.

## ПІДЙОМИ

Підйоми на перекладині можна виконувати силою, ривком і махом. Основними і досить численними є підйоми махом, які доцільно для зручності подальшого вивчення розділити на наступні групи: 1) підйоми завісою вперед і назад, 2) підйоми верхом, розгинанням і вперед в упор ззаду, 3) підйоми розгинанням назад в упор ззаду, 4) підйоми переворотом, 5) підйоми махом назад і махом вперед з обертом колом.

### 1. Підйоми силою і ривком

Підйоми силою є повільний перехід з вису в упор (через вис і упор на зігнутих руках) і виконуються послідовними або одночасними перехопленнями руками. Побудовані вони на найбільш економному, в сенсі

пройденого шляху переміщення центру ваги тіла від низу до верху. Вирішальним моментом в підйомах силою вважається перехід з вису на зігнутих руках в упор на зігнуті руки. Подолання цього моменту пов'язано зі збереженням рівноваги і з максимальним наближенням центру ваги тіла до перекладини за рахунок перехоплення руками, згинання тіла в тазостегнових суглобах і максимальної подачі голови і плечей вперед.

Підйом ривком виконується після розмахування вигинами. Перехід з вису в упор при підйомі ривком відбувається порівняно легко за рахунок розгинання тіла в тазостегнових суглобах під час руху ніг вперед (безпосередньо перед крайньою передньою точкою), в результаті чого виходить ривок грудьми вгору (як, при підйомі і махом вперед на кільцях), полегшує перехід з вису в упор.

## **2. Підйоми завісом**

Підйоми завісом відносяться до числа найбільш легких вправ, за допомогою яких той, хто займається, переходить з вису в упор за рахунок маху вільної ногою в напрямку вгору-вперед-вниз і назад.

Підйоми завісом виконуються в упор верхи назовні і всередину усіма хватками.

*При навчанні підйоми завісою слід проходити приблизно в такій послідовності:*

1. Підйом завісом після розмахування у висі завісою на низькій перекладині. Вихідним положенням для виконання цього підйому є вис завісом прогнувшись. Приймавши це положення, підняти вільну ногу вгору так, щоб коліно виявилось на рівні перекладини і, не затримуючись, послати її маховим рухом в напрямку вгору-вперед-вниз і потім назад по можливо більшій дузі для створення широкого руху. Коли нога пройде горизонтальне положення, зробити натиск коліном і

руками на перекладину і, продовжуючи рух прямою ногою назад, перейти в упор спочатку завісою і слідом за ним верхи.

З цього вихідного положення підйом завісом виконується на початку з другого, а потім і з першого розмахування.

*Страховка та допомога.* При розучуванні слід надати допомогу тому, хто займається, для чого викладач стає збоку, з боку прямої ноги, і натиском однієї руки на неї (трохи вище коліна) допомагає вийти в упор. Інша рука викладача в цей час підтримує займаючогося під спину або за зап'ястя.

2. Підйом завісом з упору верхи, спад назад у вис завісою і підйом завісою.

3. Підйом завісом з упору верхи, спад назад у вис зігнувшись верхом і підйом завісою.

4. Підйом завісом з упору ззаду, спад назад з перемахом зігнувши ногу в вис завісом і підйом завісом.

5. Підйом завісом з розбігу. З вихідного положення – вису стоячи зігнувшись, ліва попереду на повній ступні на відстані кроку від перекладини, права ззаду, відсуваючи тулуб назад (рис. 2.1.6 а), швидко пробігти вперед під перекладиною, зробивши два кроки і закінчуючи розбіг поштовхом ніг.

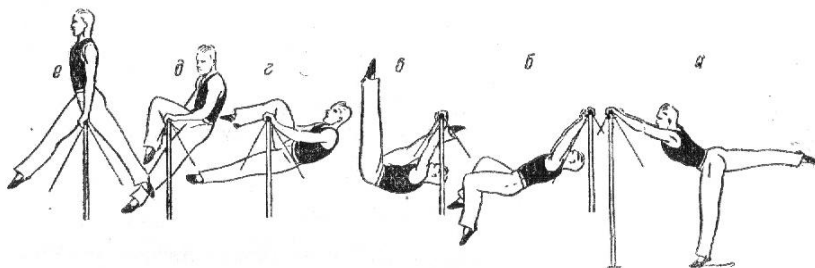


Рис. 2.1.6. Підйом завісом з розбігу

(майже одночасно правою і лівою) об підлогу (рис. 2.1.6 б) і піднесенням їх вгору до перекладині з одночасним перемахом однією ногою (зігнутою або прямою) між рук (рис. 2.1.6 в). Інша нога в цей момент продовжує підніматися вгору майже до торкання серединою гомілки перекладини. Потім нога, яка виконала перемах, встановлюється за перекладину (рис. 2.1.6 г), а інша виробляє мах вгору-вперед-вниз і назад, за рахунок якого займаючийся виходить в упор верхом (рис. 2.1.6 д, е).

*До помилок, які трапляються в процесі навчання, відносяться:*

а) згинання рук при виконанні розбігу. Ця помилка легко усувається в тому випадку, якщо той, хто займається, починаючи розбіг, буде відсувати тіло назад так, щоб під перекладиною спочатку пройшли ноги, а потім вже тулуб.

б) уповільнений розбіг, що перешкоджає підйманню ніг вгору до перекладини після поштовху.

в) піднесення до перекладини не двох, а тільки однієї завішуваної ноги. Ця помилка уповільнює перемах ногою між рук і не дозволяє зробити в момент підйому мах назад вільною ногою, так як вона не була піднята вгору.

г) згинання рук в момент піднесення ніг до перекладини, що ускладнює перемах ноги між рук і зменшує розмах тіла назад.

*Страховка та допомога.* Здійснюється викладачем, що стоїть збоку (з боку прямої ноги) і підтримує займаючогося: лівою рукою за зап'ястя (при розгоні), правою рукою під таз (в момент піднесення ніг до перекладини); при підйомі ліва рука допомагає під спину, а права натискає на стегно махової ноги.

Правильно засвоєна техніка виконання підйому завісом с розбігу дозволяє прискорити процес навчання підйомів верхом, розгинанням і іншим більш складним

вправам. Ось чому необхідно з усією ретельністю підійти до відпрацювання підйому завісою з розбігу.

6. Підйом завісом після розмахування вигинами. З вису (без напруги), згинаючи і розгинаючи тіло в тазостегнових і плечових суглобах, причому ноги рухаються в сторону протилежну руху тулуба, швидким рухом (в момент згинання тіла в тазостегнових і плечових суглобах) підняти ноги вгору до перекладини і зробити завіс однією ногою за перекладину всередині або зовні. Іншою ногою зробити мах назад і вийти в упор верхи.

*У більшості початківців спостерігаються дві основні помилки:*

- вгору піднімають одну ногу, залишаючи іншу внизу,

- боячись не встигнути зробити всі необхідні рухи, надто поспішають, внаслідок чого мах вільною ногою назад виявляється надмірно різким і, найголовніше, передчасним (тіло ще не почало свого руху назад, а мах ногою вже закінчено).

7. Підйом завісом після розмахування у висі.

8. Підйом завісом після обертів на махі вперед і назад.

9. Підйом завісом зовні з стрибка, з розбігу і розмахування у висі.

10. З вису стоячи: з стрибка вис зігнувшись з перемахом зігнувши ногу в вис завісом і под'єм завісом.

11. З упору: спад назад з перемахом зігнувши ногу в вис завісом і підйом завісом.

12. Підйом завісом назад після розмахування у висі завісою (приступати до розучування рекомендується після освоєння техніки обороту назад завісом).

13. Підйом завісом назад з розбігу (рис. 2.1.7).

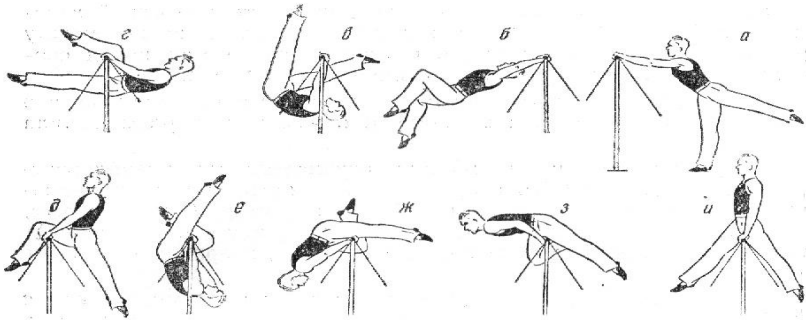


Рис. 2.1.7. Підйом завісом назад з розбігу

### 3. Підйоми верхом, розгинанням і вперед в упор ззаду

Підйоми верхом, розгинанням і вперед в упор ззаду по структурі рухів дуже подібні між собою.

*При навчанні слід скористатися схожістю структури руху цих підйомів і виконувати їх в наступному порядку:*

1) Підйом верхи після спаду назад з упору верхи (на низькій перекладині).

2) Підйом верхом з розбігу на низькій перекладині або після розмахування на високій перекладині.

3) Підйом розгинанням з розбігу на низькій перекладині або після розмахування на високій перекладині.

4) Підйом розгинанням після спаду назад з упору.

5) Підйом вперед в упор ззаду після спаду назад з упору ззаду.

6) Підйом вперед в упор ззаду з розбігу на низькій перекладині або після розмахування на високій перекладині.

Підйоми верхом, розгинанням і вперед в упор ззаду виконуються всіма хватом. Легчайшим хватом при первинному навчанні є хват зверху.



## **Підйоми верхи**

*Підйоми верхи рекомендується розучувати приблизно в такій послідовності:*

1. Підйом верхи після спаду назад з упору верхи. З упору верхи, не згинаючи рук, падати назад з одночасним плавним згинанням тіла в тазостегнових суглобах і опусканням тазу вниз настільки, щоб середина гомілок абсолютно випрямлених ніг виявилася на рівні перекладкини (вис зігнувшись верхи). В момент, коли зігнуте в тазостегнових суглобах тіло почне рух назад, слідує енергійний ривок ногами вгору-вперед і потім вниз з одночасною тягою прямими руками перекладкини на себе і підніманням тулубу вгору з повним розгинанням тіла в тазостегнових суглобах.

Поєднання своєчасного ривка ногами вгору-вперед і потім вниз з активним м'язовим зусиллям рук і повним розгинанням тіла в тазостегнових суглобах дозволяє легко зробити підйом верхи.

*При навчанні необхідно стежити, щоб займаючийся уникав звичайних помилок, які зводяться до наступного:*

а) при спаді назад займаючийся не опускає таз вниз, в результаті чого виникає обертальний рух, що перешкоджає виконанню підйому верхи. При спаді назад має виникати не обертальний, а маятникообразний рух;

б) при спаді назад вільна нога (ліва – при підйомі правої) надмірно віддаляється від перекладкини (зазвичай вона опускається вниз), через що права нога впирається ахіллесовим сухожиллям в перекладину, що гальмує спад і, отже, підйом. Необхідно тримати ноги близько перекладкини, але не торкатися її.

в) спад зроблений правильно, але підйом виконується невчасно, тобто рано (коли тіло ще не закінчило свого руху вперед) або пізно (коли тіло вже

закінчує рух назад).

г) спад зроблений правильно, але замість ривка ногами вгору-вперед (а потім вниз) займаючийся робить мах вільної ногою вниз (як при підйомі завісою), в результаті чого права нога впирається стегном в перекладину і не просувається в упор верхи.

*Страховка та допомога.* Викладач стає збоку (з боку вільної ноги) і при спаді назад підтримує займаючогося: правою рукою під спину, а лівою – перешкоджає опусканню вільної ноги вниз. При підйомі права рука допомагає піднятися в упор верхи.

2. Підйом верхи з розбігу (рис. 2.1.8).

3. Підйом верхи після розмахування на високій перекладині. На маху вперед, при підході тіла до крайньої передньої точки, необхідно швидко зігнути в тазостегнових суглобах і піднести ноги до перекладини з одночасним перемахомсогнутою або прямою ногою в вис зігнувшись верхом і негайно зробити ривок ногами вгору-вперед-вниз з одночасним

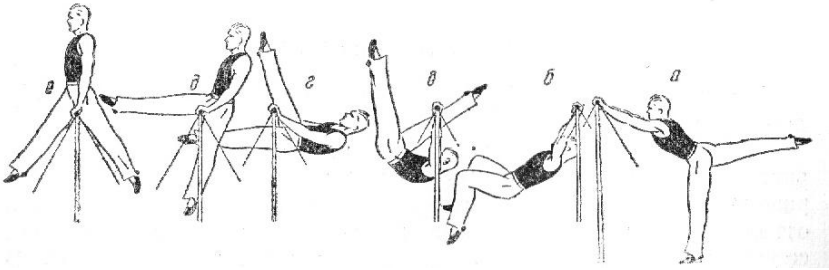


Рис. 2.1.8. Підйом верхи з розбігу

інтенсивним тиском прямими руками на перекладину і енергійним підніманням тулубу вгору-вперед з повним розгинанням тіла в тазостегнових суглобах.

4. З розбігу підйом верхи поза.
5. З розбігу підйом верхи різним хватом.
6. З розбігу підйом верхи хватом знизу.

7. З вису стоячи: з стрибка вис зігнувшись і підйом верхи поза і всередині.

8. З упору: спад назад у вис зігнувшись і підйом верхи поза і всередині.

9. З упору ззаду: спад назад у вис зігнувшись ззаду і перемахи зігнувши ногу підйом верхи.

10. З упору ззаду: спад назад у вис зігнувшись спереду і перемахом зігнувши ногу підйом верхи.

11. З упору верхи (ліва нога попереду), спад назад з перемахом зігнувши ліву в вис зігнувшись і підйом верхи правої поза і всередині.

12. З упору верхи лівої поза: спад назад у вис зігнувшись спереду і підйом верхи правої поза і всередині.

13. З упору верхи лівої поза: спад назад у вис зігнувшись спереду і підйом верхи лівої.

14. Підйом верхи лівої з поворотом направо кругом (руки відпускаються в момент виходу в упор верхи).

15. Підйом верхи лівої з перемахом лівої назад в упор (перемах назад виповнюється в момент виходу в упор верхи).

16. Підйом верхи після обертів в висі на маху спереду і ззаду.

### **Підйоми розгинанням**

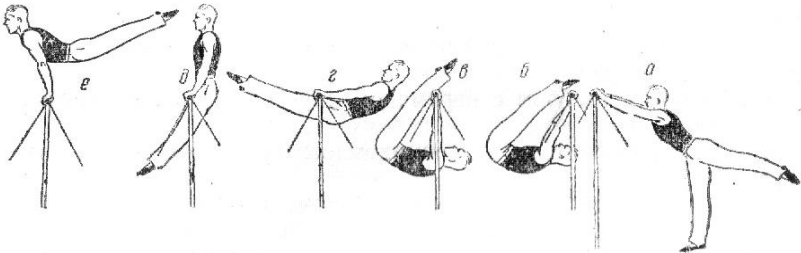
*Розучувати підйоми розгинанням рекомендується в такій послідовності:*

1. Підйом розгинанням з розбігу на низькій перекладині. З вису стоячи зігнувшись підняти ногу назад (рис. 2.1.9 а) і зробити розбіг вперед, тримаючи руки прямими. В кінці розбігу відштовхнутися ногами від підлоги і піднести їх підйомами або серединою гомілок до перекладині (вис зігнувшись, рис. 2.1.9 б). У цьому положенні тіло вже рухається назад (рис. 2.1.9 в). Після цього направляючи ноги вгору-вперед і потім вниз і назад (як би ковзаючи ногами по перекладині), провести

розгинання в тазостегнових суглобах з наближенням тазу до перекладини (рис. 2.1.9 г) і за рахунок інтенсивного натиску прямими руками на перекладину вийти в упор (рис. 2.1.9 д), продовжуючи рух ногами назад до горизонтального положення (рис. 2.1.9 е), що необхідно для з'єднання підйому розгинанням з іншими елементами.

*До помилок, які часто зустрічаються при розучуванні, відносяться:*

1. Передчасне виконання підйому. Тіло ще не зайняло положення вису зігнувшись, а займаючийся вже починає виконувати підйом розгинанням.



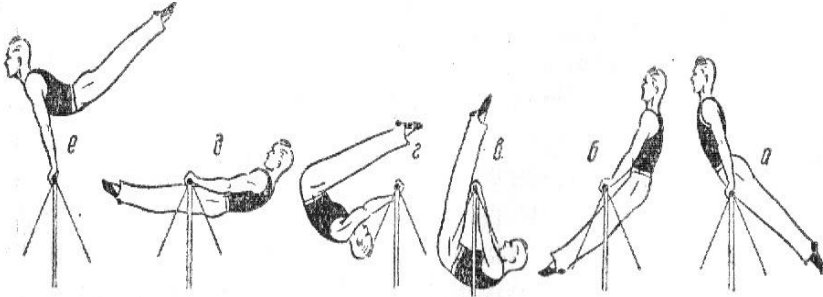
**Рис. 2.1.9. Підйом розгинанням з розбігу на низькій перекладині**

2. Напрямок ніг при розгинанні йде не вгору близько перекладини, а вниз, внаслідок чого таз не наближається до перекладини і підйом не виходить.

3. Згинання рук при підйомі. Треба пам'ятати, що вихід в упор відбувається не за рахунок притягання до перекладини через зігнуті руки, а за рахунок приводящого руху, тобто за рахунок інтенсивного натиску прямими руками на перекладину.

*Страховка та допомога.* Здійснюється викладачем, що стоїть збоку і підтримує займаючогося однією рукою під ноги, а іншою – під спину.

2. Підйом розгинанням після розмахування у висі на високій перекладині (техніка виконання точно така ж, як при підйомі розгинанням з розбігу).



**Рис. 2.1.10. Підйом розгинанням після спаду назад у вис зігнувшись з упору**

3. Підйом розгинанням після спаду назад у вис зігнувшись з упору (рис. 2.1.10).

4. З упору верхи: спад назад у вис зігнувшись і підйом розгинанням.

5. З упору ззаду: спад назад у вис зігнувшись і підйом розгинанням.

6. З упору верхи поза: спад назад у вис зігнувшись і підйом розгинанням.

7. Підйом розгинанням різним хватом.

8. Підйом розгинанням хватом знизу.

9. Розмахування в висі: на маху назад вис зігнувшись і підйом розгинанням.

10. Підйом розгинанням з перемахом правої або лівої в упор верхи.

11. Підйом розгинанням з перемахом лівої вправо або правої вліво в упор верхи.

12. Підйом розгинанням з перемахом двома вправо або вліво в упор ззаду.

13. Підйом розгинанням з перемахом зігнувши праву або ліву в упор верхи.

14. Підйом розгинанням і зіскок боком, зіскок зігнувши ноги, а для добре підготовлених і зіскок ноги нарізно.

15. Підйом розгинанням з поворотом кругом в упор ззаду, хватом знизу.

16. Підйом розгинанням з обертом наліво колом і перемахом лівої назад в упор верхи, хватом знизу.

17. Підйом розгинанням після обертів в висі на маху вперед і назад.

18. Підйом розгинанням в стійку на кистях (хватом знизу і хватом зверху).

### **Підйоми вперед впритул ззаду**

*Підйоми вперед в упор ззаду рекомендується розучувати в наступному порядку:*

1. Підйом вперед в упор ззаду після спаду назад у вис зігнувшись ззаду з упору ззаду на низькій перекладині.

2. Підйом вперед в упор ззаду з розбігу.

3. Підйом вперед в упор ззаду після розмахування у висі – на високій перекладині. На маху вперед, пройшовши вертикальне положення, почати згинання тіла в тазостегнових суглобах з піднесенням ніг до перекладини і перемахом їх в вис зігнувшись ззаду. В цьому положенні тіло вже рухається назад. Після цього зробити ривок ногами вгору-вперед з одночасним натиском прямими руками на перекладину і вийти в упор ззаду, опускаючи потім ноги вниз для більш стійкого положення тіла в упорі ззаду (при підйомі вперед в з'єднанні з зіскоків ноги не повинні опускатися нижче горизонтального положення).

При навчанні слід пам'ятати, що вирішальним дією для виходу в упор ззаду буде своєчасне натиснення прямими руками на перекладину, а не розгинання тіла з наступним згинанням його, роль якого зводиться лише до уповільнення руху. Якщо не засвоїти цього з самого початку, то займаючийся потраплятиме, в кращому випадку, в положення упору лежачи на поперек.

4. З упору верхи: спад назад і перемахом зігнувши ногу підйом вперед в упор ззаду.

5. З вису стоячи: стрибок в вис зігнувшись і перемахом зігнувши ноги підйом вперед в упор ззаду.

6. З упору: спад назад і перемахом зігнувши ноги підйом вперед в упор ззаду.

7. З упору верхи лівої поза: спад назад у вис зігнувшись і перемахом зігнувши ноги підйом вперед в упор ззаду.

8. З розбігу на низькій перекладині або після розмахування на високій різним хватом: підйом вперед в упор ззаду.

9. Те ж, але після розмахування хватом знизу.

10. Підйом вперед в упор ззаду після обертів в висі на маху вперед і на маху назад.

11. Підйом вперед і зіскок в стійку на підлозі спиною до перекладини (зі спаду і з розбігу на низькій перекладині або після розмахування на високій).

12. З розбігу на низькій перекладині або після розмахування на високій різним хватом (ліва хватом знизу): підйом вперед с обертотом наліво колом в упор.

13. Розмахування хватом знизу і підйом вперед в поєднанні зі спадом в вис ззаду.

### **Підйоми розгинанням назад в упор ззаду**

*До цієї групи підйомів відносяться дві основних вправи:*

1. Підйом розгинанням назад в упор ззаду з вису зігнувшись ззаду (після перемаху зігнувши ноги при розмахування у висі).

2. Підйом розгинанням назад після розмахування у висі ззаду.

До виконання цих підйомів рекомендується приступати після освоєння обороту назад з упору ззаду.

Розучувати підйоми розгинанням назад рекомендується в такій послідовності:

1. З упору верхи на низькій перекладині: спад назад з перемахом зігнувши ногу в вис зігнувшись ззаду і підйом розгинанням назад в упор ззаду.

2. З розбігу на низькій перекладині: перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись ззаду і підйом розгинанням назад в упор ззаду.

3. Після розмахування у висі перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись ззаду і підйом розгинанням назад в упор ззаду. Для цього слід на маху вперед виконати перемах між рук зігнутими або прямими ногами в вис зігнувшись ззаду і в цьому положенні підняти тіло вгору назад з одночасним розгинанням його в тазостегнових суглобах. З початком руху під поперечину знову зігнутися в тазостегнових суглобах; дочекавшись моменту, коли таз і спина пройдуть вертикальне положення, і використовуючи отриманий розмах тіла під поперечиною, енергійно розігнутися в тазостегнових суглобах з наближенням таза до перекладині і піднімання тулуба вгору-назад. Розгинання, завдяки якому займається виходить в упор ззаду, відбувається виключно за рахунок піднімання тулуба вгору.

*До помилок, часто зустрічається при первинному виконанні, відносяться:* а) недостатній за величиною маятнікообразний розмах тіла під поперечиною в висі зігнувшись ззаду; б) передчасне виконання підйому, тобто передчасне розгинання тіла в тазостегнових суглобах (до проходження тазом вертикального положення). Необхідно пам'ятати, що поспішати з кінцевим разгибанием ніколи не слід; в) рух ногами назад в момент розгинання тіла в тазостегнових суглобах. Слід враховувати, що вихід в упор ззаду відбувається виключно за рахунок піднімання тулубу вгору і руху ніг вперед при розгинанні.

Неправильне виконання підйому розгинанням назад може бути причиною відриву від перекладини і падіння на спину або на потилицю. Щоб уникнути нещасних випадків



викладач не повинен дозволяти виконання цього підйому на високій перекладині, поки не буде впевнений в правильному його виконанні на низькій перекладині, де страховка найбільш зручна і ефективна (викладач підтримує того хто виконує вправу однією рукою за зап'ястя, а іншою знизу під ноги).

*Страховка та допомога.* Для страховки при виконанні підйому розгинанням назад на високій перекладині викладач знаходиться під перекладиною і, в разі відриву, підхоплює того, хто займається, двома руками знизу під спину і шию не даючи впасти йому на підлогу. В разі невиходу в упор ззаду викладач підтримує того, хто займається, двома руками за ноги, допомагаючи йому піднятися в упор ззаду.

4. Розмахування в висі різним хватом (ліва хватом знизу): махом вперед перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись ззаду і підйом розгинанням назад з поворотом наліво кругом в упор.

5. Підйом розгинанням назад в упор ззаду після розмахування у висі ззаду, хватом знизу (в вис ззаду займаючийся приходить або з упору ззаду хватом знизу, виконавши мах дугою назад, або після розмахування у висі хватом знизу і перемаху зігнувши ноги). На маху назад, в момент проходження вертикального положення, слід згинаючись в плечових і тазостегнових суглобах, почати піднімати таз до перекладині. Закінчення піднімання тазу збігається з закінченням маху назад. Тіло, що зайняло (в результаті піднімання тазу до перекладині) становище, наближене до вису зігнувшись ззаду, починає рухатися вперед під перекладиною. Коли спина і таз пройдуть вертикальне положення, необхідно енергійним розгинанням в тазостегнових суглобах підняти тулуб вгору-назад (притискаючи при цьому таз до перекладині) та, натискаючи прямими руками на перекладину, вийти в

упор ззаду, продовжуючи рух ногами вперед до стійкого становища в ньому.

Основні помилки при підйомі ті ж, що і в попередній вправі.

*Страховка та допомога.* Для надання допомоги при виконанні підйому викладач знаходиться під перекладиною і, в разі потреби, допомагає тому, хто займається, вийти в упор ззаду, підштовхуючи його однією рукою під плече або підтримуючи за стегна.

6. Після розмахування у висі ззаду, хватом знизу, підйом розгинанням назад з поворотом кругом в упор.

### **Підйоми переворотом**

Підйоми переворотом можна виконувати з вісов і після розмахування в вісах.

Техніка виконання підйомів переворотом з вісов побудована на надання тілу поступально-обертального руху ногами вперед-вгору за рахунок згинання і наступного за ним розгинання рук і тулубу, посиленого енергійним рухом голови назад.

Підйоми переворотом після розмахування в вісах побудовані на надання тілу обертального руху за рахунок згинання і наступного за ним розгинання тіла в тазостегнових суглобах.

*Розучувати підйоми переворотом рекомендується в наступному порядку:*

1. Підйом переворотом на низькій перекладині махом однією ногою і поштовхом іншою. З вису стоячи, руки зігнуті, груди майже торкаються перекладини, одна нога відведена назад, зробити відведеною назад ногою енергійний мах вперед і вгору. Одночасно відштовхнутися іншою ногою і приєднати її до махової; майже не розгинаючи рук, продовжувати рух ногами далі, через перекладину, до положення упору лежачи на животі. Потім повністю розігнути руки і тулуб і, прогинаючись, перейти в

упор спереду.

До основних помилок, які часто зустрічаються у новачків, відносяться: а) розгинання рук під час піднімання ніг вгору. Наявність цієї помилки веде до опускання тазу вниз і, отже, до утруднення перевертання тіла навколо осі перекладини. Треба пам'ятати, що в момент перекидання тіла через перекладину зусилля того хто виконує вправу повинні бути зосереджені на утриманні зігнутого тіла у висі на зігнутих руках. б) значне згинання ніг в колінних суглобах під час перевертання. Ця помилка тягне за собою переміщення центру ваги – ноги падають назад вниз. До цих же наслідків призводить передчасне розгинання тілу в тазостегнових суглобах під час перевертання. в) відсутність руху головою назад під час перевертання. Наявність цієї помилки тягне за собою гальмування розгинання тулубу і рук в момент перекидання. Треба не забувати, що розгинання тулубу починається з рухів головою назад.

*Страховка та допомога.* При виконанні підйому переворотом викладач для надання допомоги знаходиться у перекладини і, в разі необхідності, допомагає тому хто займається перевернутися, підтримуючи його однією рукою під плече, а іншою – під спину.

2. Підйом переворотом поштовхом двома ногами на низькій перекладині.

3. Підйом переворотом після розмахування вигинами на високій перекладині.

4. Підйом переворотом з вису на високій перекладині.

5. Підйом переворотом після розмахування у висі на високій перекладині.

6. Підйом переворотом великим махом вперед. З упору: махом назад, наближеним до стійки на кистях, перейти у вис так, щоб руки, тулуб і ноги становили, по

можливості, пряму лінію. На маху вперед, відразу після проходження вертикального положення, енергійним рухом ніг вперед-вгору незначно зігнутих в тазостегнових і плечових суглобах. В результаті цього тіло підніметься вгору. Слідом за згинанням зробити розгинання в тазостегнових суглобах з ривком грудьми вгору, а головою назад. Завдяки цьому швидкість руху ніг вгору почне зменшуватися, а швидкість руху тулубу вгору, збільшуватися. Ривок грудьми вгору, а головою назад супроводжується обертанням кистей в упор і повним прогином тіла. В такому прогнутому положенні триває перевертання до приходу в упор.

*Страховка та допомога.* Здійснюється викладачем, що стоїть під перекладиною і підтримує того, хто займається, (в момент проходження вертикального положення) однією рукою за руку вище ліктя, а іншою – під плече цієї ж руки. Для власної страховки викладач знаходиться попереду перекладки на відстані 100-120 см.

### **Підйоми махом назад і махом вперед з поворотом кругом**

Виконання цих підйомів пов'язано перш за все з наявністю великого маху. При розучуванні підйомів махом назад і махом вперед з поворотом кругом необхідно пам'ятати про зв'язок їх з поворотом назад в упорі, в поєднанні з таким оборотом ці підйоми освоюються значно швидше.

*Цю групу підйомів рекомендується виконувати приблизно в такій послідовності:*

1. Підйом махом назад після маху дугою в вис з упору. З упору взяти мах дугою максимальної амплітуди і в момент наближення тіла до вертикального положення прогнутися. Проходячи вертикальне положення, збільшити прогин до межі і одночасно зробити максимальний тиск прямими руками на перекладину, за рахунок якого з рухом

головою назад і вийти в упор. Перші спроби виконання підйому махом назад, з огляду на труднощі утриматися в упорі, необхідно поєднувати з поворотом назад в упорі. Після достатнього оволодіння підйомом його слід виконувати і без подальшого повороту назад.

До основних помилок, що тягне за собою невиконання підйому, в першу чергу відноситься недостатньо сильний мах і невчасний (не відразу після проходження вертикального положення) натиск руками на перекладину, без руху головою назад і без збереження максимального прогину тіла.

*Страховка та допомога.* Викладач знаходиться під перекладиною і в момент підйому підштовхує гімнаста однією рукою під верхню частину живота, допомагаючи виходу в упор; в разі невиходу в упор і повернення назад у вис – підтримує того, хто виконує вправу, двома руками за поперек, попереджаючи цим відрив від перекладини; якщо мах дугою закінчився, а руки того, хто займається, не випрямилась, викладач зобов'язаний підтримати його, в іншому випадку можливий відрив на маху назад.

2. Розмахування в висі: підйом махом назад і поворот назад в упорі.

3. Розмахування в висі: підйом махом назад в упор.

4. Розмахування в висі: підйом махом назад з перемахом правої або лівої в упор верхи.

5. Розмахування в висі: підйом махом назад з перемахом зігнувши ногу в упор верхи.

6. Розмахування в висі різним хватом: підйом махом назад в упор.

7. Розмахування в висі хватом знизу: підйом махом назад в упор.

8. Розмахування в висі: підйом махом назад з перемахом двома вправо або вліво в упор ззаду.

9. Розмахування в висі: підйом махом назад з перемахом ноги нарізно поза і оборотом назад зіскок вперед.

10. Розмахування в висі: підйом махом назад з перемахом зігнувши ноги в упор ззаду.

11. Розмахування в висі різним хватом (ліва хватом знизу): підйом махом назад з перемахом двома вправо і поворотом наліво кругом в упор.

12. Підйом махом вперед з поворотом кругом підйом махом вперед з поворотом кругом є ні що інше, як підйом махом назад, сповнений на маху вперед після повороту кругом. З вихідного положення – упору спереду – зробити мах назад (майже до стійки на кистях) і перехопленням правої над лівою перейти у вис скрестним хватом. До приходу під перекладину стежити за тим, щоб, по-перше, руки, тулуб і ноги наближались по можливості до прямої лінії і, по-друге, щоб не відбулося передчасного повороту. Відразу ж після проходження під перекладиною слід енергійним рухом ніг вперед-вгору незначно зігнутися в тазостегнових суглобах і зробити поворот направо кругом, з'єднаний з рухом підйому махом назад і почерговим перехопленням руками (спершу лівої, потім правої) в хват зверху. Закінчуючи підйом, вийти в упор, спочатку поєднуючи його з оборотом назад, а потім і без нього.

*Страховка.* Забезпечується викладачем, що знаходиться під перекладиною в стані готовності підтримати того, хто займається, в разі невдалого виконання ним переходу в вис схресним хватом або перехоплення руками під час повороту і підйому.

## ОБОРОТИ

Обороти представляють собою досить численні і різноманітні вправи, побудовані на колових обертальних рухах тіла навколо перекладини.

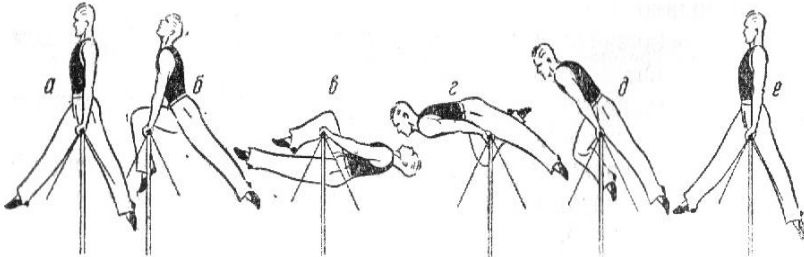
Всі обороти, що підлягають вивченню в закладах вищої освіти фізичної культури та фізичного виховання, можуть бути розділені в порядку зростаючої складності виконання на наступні групи:

1. Обороти завісом: а) зігнутою в коліні ногою, б) навшпиньками, в) п'ятами; 2. Обороти верхи; 3. Обороти з упору спереду; 4. Обороти з упору ззаду; 5. Обороти опорою ступнями.

### 1. Обороти завісом

*При розучуванні оборотів завісом рекомендується дотримуватися такої послідовності:*

1. Оборот назад завісом з упору верхи на низькій перекладині. З упору верхи (рис. 2.1.11 а), роблячи мах вільною ногою назад-вгору, виконати завіс зігнутою ногою за перекладину (рис. 2.1.11 б).



**Рис. 2.1.11. Оборот назад завісом**

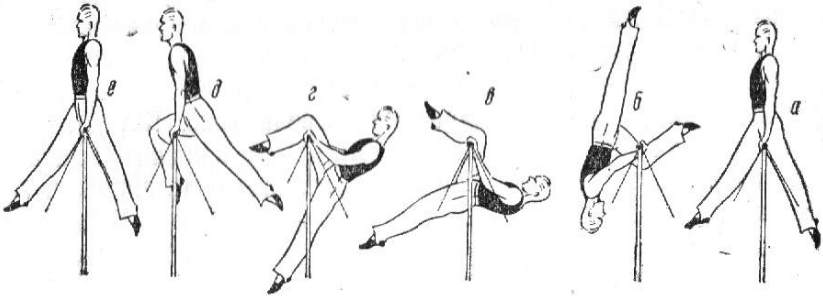
Енергійно відвівши плечі назад і продовж маху вільною ногою вперед по можливо більшій дузі, перейти у вис завісом (рис. 2.1.11 в). Впродовж першої половини обороту слід утримувати все тіло можливо далі від перекладини з метою збільшення моменту інерції, необхідного для виконання обороту. У момент, коли тіло зробить приблизно 3/4 обороту навколо перекладини (рис. 2.1.11 г), необхідно провести послідовно рух головою назад з прогином в грудній і поперековій частинах тулубу;

перехоплення відсталих при русі кистей в упор; випрямлення і опускання вниз ноги, на якій відбувся оборот завісом, і відведення іншої ноги назад під час виходу в упор верхи (рис. 2.1.11 д, е).

*Страховка та допомога:* викладач знаходиться попереду перекладкини, з боку прямої ноги того, хто займається, і підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою (о другу половину обороту) під плече, допомагаючи йому вийти в упор верхи.

2. Оборот назад завісом зовні з упору верхи зовні.

3. Оборот вперед завісом з упору верхи хватом знизу. З упору верхи (рис. 2.1.12 а), роблячи мах прямою ногою назад, виконати завіс зігнутою ногою за перекладину і, не припиняючи руху вільної ногою назад-вгору-вперед, почати оборот вперед завісою на абсолютно випрямлених руках (рис. 2.1.12 б, в).



**Рис. 2.1.12.** Оборот вперед завісом з упору верхи хватом знизу

Протягом усього обороту рух вільної ногою відбувається по колу можливо більшого діаметру. На початку останньої чверті обороту (рис. 2.1.12 г), продовжуючи рух ногою назад, необхідно виконати майже одночасно: перехоплення відсталих при русі кистей в упор; прогинання в грудній та поперекової частинах тулубу з одночасним затиском руками перекладкини; випрямлення і



опускання ноги, що знаходиться в завісі, в упор верхи (рис. 2.1.12 д, е).

*Страховка та допомога.* Забезпечується викладачем який перебуває ззаду перекладини з боку прямої ноги того, хто займається, і підтримує його однією рукою за зап'ястя, а другою – під стегно махової ноги, допомагаючи йому вийти в упор верхи.

4. Оборот завісом двома з упору ззаду.

## 2. Обороти верхи

Обороти верхи виконуються у наступному порядку:

1. Оборот верхи вперед. З упору верхи, хватом знизу (рис. 2.1.13 а) треба підняти таз і ногу, що знаходяться спереду. Потім зробити цієї ж ногою широкий розмашистий рух вперед і вниз (як би намагаючись зробити крок подалі) з одночасним падінням прогнутого тіла вперед-вниз на абсолютно випрямлених руках (рис. 2.1.13 б, в).

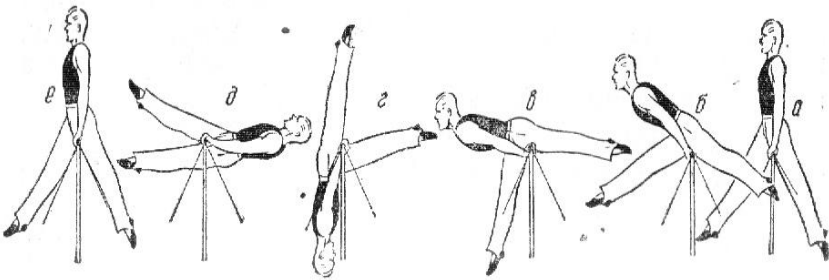


Рис. 2.1.13. Оборот вперед верхи

У першій половині обороту до перекладини притискається стегно ноги, що знаходиться позаду, в другій – стегно ноги, що знаходяться спереду (рис. 2.1.13 г, д). Вчасно обороту таз не повинен відходити від перекладини (виключаючи початок обороту), тулуб і ноги повинні бути прямими і складати з ногою, що знаходиться позаду, пряму лінію. На початку останньої

чверті обороту (рис. 2.1.13 д) відбувається: перехоплення відсталих при русі кистей в упор; просування вперед-вниз ноги, що знаходиться спереду, з прогином тулубу і відведення назад ноги, що знаходиться позаду (рис. 2.1.13 е).

*Страховка та допомога.* Ті ж, що і при обороті вперед завісом.

### 3. Оборот верхи назад

З упору верхи (рис. 2.1.14 а), роблячи мах вільною ногою назад, підняти таз так, щоб середина стегна знаходилася спереду ноги виявилася притиснутою до перекладини. Потім енергійним махом вільною ногою вперед і; не менш енергійним рухом головою і плечима назад почати оборот назад на абсолютно випрямлених руках (рис. 2.1.14 б, в). Вчасно обороту таз не повинен відходити від перекладини (виключаючи початок обороту), тулуб і ноги повинні бути прямими і складати з ногою, що знаходиться позаду, пряму лінію. У першій половині обороту до перекладини притискається стегно ноги, що знаходиться спереду, в другій – стегно ноги, що знаходиться позаду (рис. 2.1.14 г, д). На початку останньої чверті обороту (рис. 2.1.14 г) необхідно енергійно нахилити голову назад, прогнутися в грудній і поперековій частинах тулубу, перехопити відстали при русі кисті в упор і, виходячи в упор верхи, розвести ширше ноги нарізно – одну вперед, іншу назад (рис. 2.1.14 е).

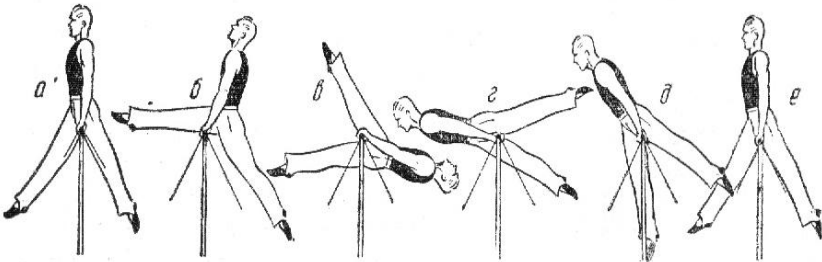


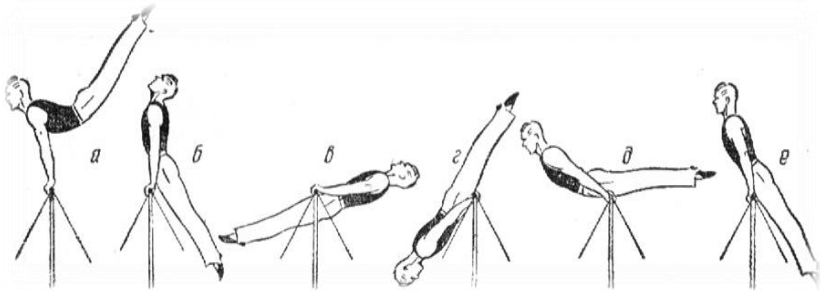
Рис. 2.1.14. Оборот назад верхи

*Страховка та допомога.* Ті ж, що і при обороті завісом назад.

#### **4. Обороти з упору спереду**

*При розучуванні оборотів з упору спереду рекомендується дотримуватися приблизно такої послідовності:*

1. Оборот назад (рис. 2.1.15). Весь оборот відбувається прогнутим тілом на абсолютно випрямлених руках.



**Рис. 2.1.15. Оборот назад**

Основними помилками при первісному виконанні обороту назад можуть бути:

а) оборот починається відразу рухом тулуба назад, без попереднього маху ногами назад.

б) мах ногами назад зроблений, але недостатньо енергійно тому не вистачає обертального руху і оборот виконується або з зігнутим тілом, або не доводиться до кінця.

в) після маху ногами назад тіло згинається в тазостегнових суглобах, тобто ноги випереджають рух плечей назад.

г) зайва затримка ніг після маху назад і запізніле, а також нерішучий рух плечима назад.

д) згинання тіла в кінці обороту, в результаті чого займаючийся не залишається в упорі, а продовжує

обертальний рух.

*Страховка та допомога.* Викладач знаходиться попереду перекладини, збоку від того, хто займається, і підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою – притискає таз до перекладини (в час обороту).

Більш складним варіантом цього обороту є оборот назад з поворотом кругом в упор ззаду, хватом знизу (поворот виповнюється на початку другої половини обороту, передачею ваги тіла на одну руку і поворотом голови в бік повороту).

2. Оборот назад не торкаючись. З упору спереду зробити мах ногами назад приблизно до горизонтального положення. З початком зворотного руху тіла у вихідне положення плечі відходять злегка назад, втрачаючи під собою опору, а тіло незначно згинається в тазостегнових суглобах з активним притягненням таза до перекладини. Внаслідок втрати опори тіло починає обертатися навколо перекладини. Швидкість обертання зростає в міру наближення тулубу під перекладину. Потім (приблизно в середині третьої чверті обороту) відбувається енергійний ривок грудьми вперед, а головою назад з одночасним перехоплюванням кистями в упор (повертанням їх навколо перекладини великим пальцем вперед) і повним розгинанням в тазостегнових суглобах.

Сукупність цих рухів дозволяє підняти тулуб вгору, не торкаючись їм перекладини. Цьому значно сприяє перехоплення кистями, що дає можливість спертися руками об перекладину і вийти в упор спереду в положення високого взмаху назад. Протягом усього обороту руки залишаються прямими.

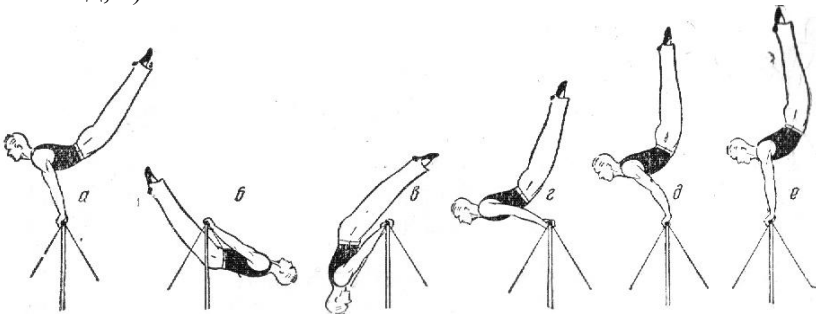
На початку навчання оборот назад не торкаючись закінчується зіскоків назад; в подальшому він з'єднується зі спадом назад у вис зігнувшись або із зіскоків дугою. З метою вдосконалення рекомендується виконувати два-три

оберти поспіль (обто виконувати з'єднання з двох-трьох оборотів).

*Страховка та допомога.* Ті ж, що і при обороті назад торкаючись.

Легчайшим з'єднанням на високій перекладині вважається підйом махом назад й оборот назад не торкаючись.

3. Оборот назад в стійку на кистях і в вис. З упору зробити мах ногами назад приблизно до горизонтального положення (рис. 2.1.16 а). З початком зворотного руху тіла у вихідне положення плечі відходять злегка назад, втрачаючи під собою опору, і тіло енергійно кілька згинається в тазостегнових суглобах з активним притягненням тазу до перекладині. Внаслідок втрати опори тіло починає обертатися навколо перекладині (рис. 2.1.16 б). Потім відбувається енергійний ривок грудьми вперед, а головою назад з одночасним перехоплюванням кистями в упор (як при обороті не торкаючись) і розгинанням в тазостегнових суглобах за рахунок піднімання ніг і напрямки руху їх точно вгору (рис. 2.1.16 в, г). Так як для переходу в стійку на кистях недостатньо придбаної швидкості, то після зробленого перехоплення кистями і опори ними об перекладину необхідно прикласти силу і виштовхнути тіло вгору (рис. 2.1.16 д, е).

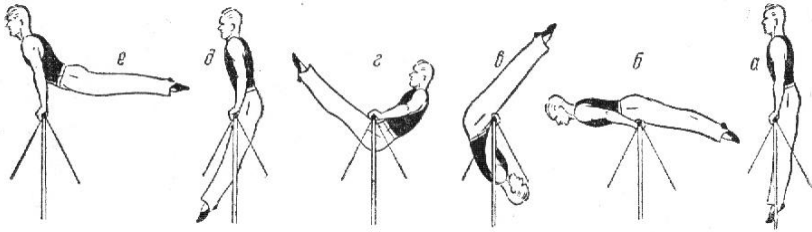


**Рис. 2.1.16. Оборот назад в стійку на кистях і в вис**

Одна з найбільш поширених помилок в даній вправі – це передчасний розгин, при якому таз відходить від перекладини. В цьому випадку, незважаючи на своєчасне перехоплювання кистями, опори не буде і тіло до стійки на кистях не дійде. Якщо ж розгин починається не на початку другої половини обороту, а в середині її, то тіло пройде над перекладиною в зігнутому положенні і оборот вийде не в стійку на кистях, а в вис.

*Страховка та допомога.* Викладач знаходиться попереду перекладини, збоку від того, хто займається, і підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою – під плече. Самостраховка здійснюється зіскоком вправо або вліво навколо однієї руки (при зіскоку вправо – навколо лівої руки). Але це завжди добре вдається лише в тому випадку, коли займаючийся трохи не дійшов до стійки на кистях. В інших випадках, в залежності від обставин, треба вміти застосовувати інші способи самостраховки. Хорошим підготовчою вправою для даного обороту є перекид назад в стійку на кистях з сіду на підлозі. Найбільш легке з'єднання – підйом махом назад і оборот назад в стійку на кистях.

4. Оборот вперед. З упору спереду незначним підняттям тазу вгору злегка зігнутися в тазостегнових суглобах, притискаючись верхньою частиною стегон до перекладини (рис. 2.1.17 а). З цього положення по можливості прогнутися тулубом почати спад вперед (рис. 2.1.17 б). На початку другої чверті обороту енергійним рухом тулубу вниз зігнутися в тазостегнових суглобах, збільшуючи тим самим швидкість обертання тіла навколо перекладини (рис. 2.1.17 в). У другій половині обороту, спираючись руками об перекладину і енергійно подаючи голову і плечі вперед, вийти в упор спереду (рис. 2.1.17 г, д), продовжуючи рух ногами назад до горизонтального положення (рис. 2.1.17 е).



**Рис. 2.1.17. Оборот вперед**

У продовження першої половини обороту основна опора на руках, а на стегнах. Це положення слід використовувати для перехоплення кистями в упор, без якого важко завершити оборот вперед.

*Страховка та допомога.* Викладач знаходиться позаду перекладини, збоку від того, хто займається, і, в разі необхідності, підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою (у другій половині обороту) – під спину, допомагаючи виходу в упор спереду. Оборот вперед легко виконується після підйому розгинанням. Але це буде правильно тільки за умови виконання підйому розгинанням в то вихідне положення, з якого починається оборот вперед. В цьому випадку підйом розгинанням безпосередньо переходить в оборот вперед. Добре виконаний оборот вперед закінчується високим махом назад, з якого легко виконуються такі зіскоки: як зіскок зігнувши ноги, зіскок зігнувшись, зіскок ноги нарізно і інші. Добре оволодівши оборотом вперед хватом зверху, можна виконувати його і хватом знизу. У цьому випадку він добре з'єднується з великими оборотами вперед.

## **5. Обороти з упору ззаду**

1. Оборот вперед. З упору ззаду, хватом знизу, підняти таз і спину вгору так, щоб коліна випрямлених ніг знаходилися на рівні перекладини. Після цього почати спад вперед-вниз і пройти в такому положенні першу половину

обороту; в другій половині обороту (в момент проходження тазу під перекладиною), докладаючи активне м'язове зусилля, наблизити таз до перекладки і, продовжуючи тяго-нажимне зусилля прямими руками на перекладину, вийти в упор ззаду.

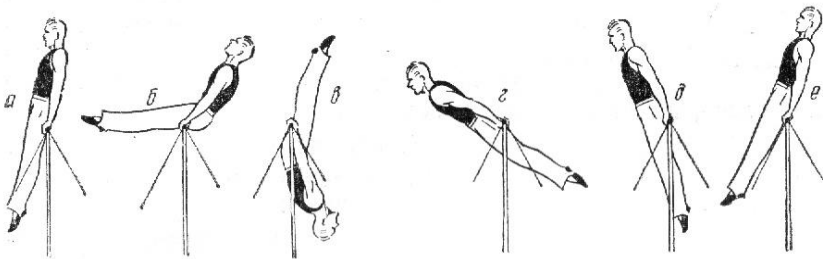
Друга половина обороту являє собою ні що інше, як підйом вперед в упор ззаду, тільки з більш складного (в сенсі орієнтування і координації рухів) положення. Тому вивчати цей оборот слід паралельно з підйомами вперед в упор ззаду.

*Страховка та допомога.* Здійснюються викладачем, який стоїть позаду перекладки, збоку від того, хто займається, і що підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою (у другій половині обороту) – під спину, допомагаючи виходу в упор ззаду.

Більш складним варіантом цього обороту буде:

- а) оборот вперед і зіскок вперед (через упор ззаду);
- б) оборот вперед з поворотом кругом в упор спереду;
- в) оборот вперед у вис ззаду (через упор ззаду).

2. Оборот назад з упору ззаду (рис. 2.1.18 а) рухом плечей назад і згинанням в тазостегнових суглобах (за рахунок піднімання ніг вгору приблизно до положення кута в упорі, рис. 2.1.18 б) розпочато спад назад.



**Рис. 2.1.18. Оборот назад з упору ззаду**

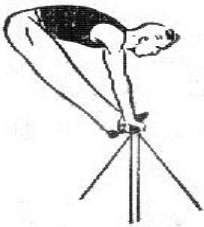


Пройшовши першу половину обороту в зігнутому положенні (рис. 2.1.18 в), слід в другій половині обороту (в момент коли спина і таз пройдуть вертикальне положення) рухом головою і плечима назад енергійно розігнути тулуб, утримуючи при цьому таз у перекладини (рис. 2.1.18 г). Одночасно з цим перехоплення кистями в упор і, докладаючи активне тяго-нажимне зусилля прямими руками на перекладину, вийти в упор ззаду (рис. 2.1.18 д, е).

*Страховка та допомога.* Викладач знаходиться попереду перекладини, збоку від того, хто займається, і підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою (у другій половині обороту) – під плече, допомагаючи виходу в упор ззаду. При виконанні обороту назад на високій перекладині викладач стає під перекладиною і, в разі відриву того, хто займається від перекладини, підтримує його двома руками, не даючи впасти на підлогу. Більш складним варіантом цього обороту є оборот назад прогнувшись.

## **6. Обороти опорою ступнями**

1. Оборот назад. З упору спереду махом ніг назад встати ступнями на перекладину між рук і, утримуючись в цьому положенні, випрямити ноги в колінних суглобах (максимально видаляючи цим центр ваги тіла від перекладини).



**Рис. 2.1.19. Обороти опорою ступнями.**

З цього вихідного положення для обороту почати падати назад, сильно впираючись ступнями випрямлених ніг в перекладину (рис. 2.1.19). Пройшовши першу половину обороту в такому положенні, слід на початку

другої половини обороту зігнути ноги в колінних суглобах, наближаючи тим самим центр ваги до перекладкини і збільшуючи кутову швидкість (тобто швидкість обертання всього тіла навколо перекладкини). Це і забезпечує вихід в початкове положення.

*Страховка та допомога.* Викладач стає попереду перекладкини, збоку від того, хто займається, і підтримує його однією рукою за зап'ястя, а іншою (у другій половині обороту) – під плече, допомагаючи виходу в початкове положення. Після обороту назад опорою ступнями легко виконуються: зіскок дугою, мах дугою з поворотом кругом в вис різним хватом, а також спад назад у вис зігнувшись.

У тому випадку, коли оборот назад опорою ступнями виконується з вихідного положення упору стоячи зігнувшись ноги нарізно, можна, зробивши три чверті обороту (обов'язково з прямими ногами), відпустити руки і, піднімаючи тулуб вгору, зіскочити вперед в стійку спиною до перекладкини. Якщо в другій половині обороту (в момент, коли голова знаходиться під перекладною) зняти ноги з перекладкини і направити їх точно вгору з одночасним розгинанням в тазостегнових і плечових суглобах, то можна вийти в стійку на кистях. В цьому випадку обороти назад опорою ступнями легко з'єднуються з великими оборотами назад.

2. Обороти вперед опорою ступнями виконуються з того ж вихідного положення (тобто з упору стоячи зігнувшись) тільки хватом знизу і рух починається не назад як у попередньому обороті, а вперед. Техніка виконання обороту вперед опорою ступнями нічим не відрізняється від спорідненого йому обороту назад. При обороті вперед зіскок виконується назад з відпуском рук і поштовхом ногами в останній чверті обороту. Обороти вперед опорою ступнями легко з'єднуються з великими оборотами вперед. Для цього, виконуючи оборот вперед опорою ступнями,

слід на початку останньої чверті обороту відштовхнутися ногами від перекладини, вийти в стійку на кистях і почати великий оборот.

## **2.2. Основи техніки, методика навчання та страхування на паралельних брусах**

Бруси є одним з основних гімнастичних снарядів. Обсяг вправ на цьому снаряді надзвичайно різноманітний, що дозволяє використовувати їх при заняттях з групами самої різної підготовленості – від новачка і до майстра гімнаста.

Вправи на брусах розвивають силу, спритність, точну координацію рухів і тому є дуже цікавими. Залежно від рівня підготовки тих, хто займається, можна виконувати вправи на низьких брусах, на брусах різної висоти, на середніх і на високих брусах. Для початківців хлопців, а також для дівчат середньої підготовленості (включаючи другий розряд) характерні вправи на низьких брусах. Крім того, для гімнасток всіх розрядів характерні вправи на брусах різної висоти (різновисоких брусах), а для інших юнаків і для жінок високої кваліфікації характерні вправи на середніх, а іноді і на високих брусах.

### **2.2.1. Виси, упори, розмахування, підйоми, оберти, перекиди, повороти, махи ногами.**

#### **ВИСИ**

Виси на брусах можуть бути поперек і поздовжньо, змішані і прості, хваті – за одну жердину і за обидві, зовні і всередині. Незважаючи на те, що вправи в висах не типові для паралельних брусів, все ж для дитячих та юнацьких груп, а також для початківців груп хлопців і дівчат, в разі необхідності, можна підібрати велике число вправ в вісах змішаних, а також простих.

## 1. Виси змішані

*Виси стоячи і лежачи (різними хватками за одну і обидві жердини) можна виконувати наступними способами: спереду, ззаду, боком, поздовжньо, поперек, всередині, зовні, на зігнутих і прямих руках.*

Виси присівши (різними хватками) виконуються спереду, ззаду, поздовжньо і впоперек.

Виси завісою на брусах (різними хватками) виконуються на одній і двох жердинах, поздовжньо і впоперек, всередині і поза, однією і двома ногами, з відпуском рук, зігнувшись і прогнувшись, завісою зігнутими в колінах ногами, навшпиньки, п'ятами, на жердинах.

## 2. Виси прості

Прості виси виконуються: спереду, ззаду, зігнувшись, прогнувшись, поздовжньо, поперек, різними хватками, з різними положеннями ніг. До цієї ж групи вправ належать: вис кутом, горизонтальний вис ззаду і спереду.

## УПОРИ

### 1. Упори змішані

*Сіди виконуються:* на стегно, ноги разом, поза, усередині, ноги нарізно, за кистями, перед кистями, поздовжньо, поперек, на одній, на обох жердинах, хватом за обидві жердини. Упори лежачи виконуються на кистях, на передпліччях, на руках; ноги при цьому перебувають в положенні «нарізно» на жердинах. До цієї ж групи належать упори лежачи поздовжньо спереду, ззаду, боком, на зігнутих руках, зігнувши ноги назад, ноги нарізно.

Упори стоячи на колінах виконуються: поздовжньо, поперек, на ближній жердині, на далекій, хватом за ближню, за дальню, опорою на одну, опорою на дві жердини.

Упори присівши виконуються: на одній і на двох ногах, на одній і обох жердинах, поздовжньо, поперек,

хвatom за одну і обидві жердини, з різними положеннями вільної ноги, перед кистю, за кистю.

## **2. Упори прості**

*Прості упори мають такі різновиди:* упор, упор на передпліччях, упор на руках, упор на руках ззаду, горизонтальні упори, стійки, напівшпагат і шпагат (поздовжньо на одній жердині і поперек – на обох), «міст».

### **РОЗМАХУВАННЯ**

Розмахування на брусах виконується в акцентах на передпліччях, кистях і руках. Розмахування як самостійна вправа зустрічається тільки на початкових етапах навчання, а в подальшому виступає вже тільки як елемент, що забезпечує переміщення тіла того хто займається з одного положення в інше.

*Послідовність вивчення способів розмахування рекомендується наступна:* в упорі на передпліччях, в упорі на кистях, в упорі на руках.

При вивченні розмахування необхідно дотримуватися суворої послідовності у збільшенні амплітуди маху. Потрібно стежити за тим, щоб при переміщенні ніг вперед плечі йшли назад і навпаки. Однак – при розмахування на передпліччях потрібно уникати надмірного зменшення і збільшення ліктьового кута. При розучуванні розмахування необхідно одночасно опановувати і зіскоками, подібними за своєю структурою з розмахуванням.

*Основні зіскоки, що відносяться до цієї групи:*

1. З упору на коліні зіскок прогнувшись махом іншою ногою назад.
2. Махом вперед зіскок кутом.
3. Махом назад зіскок прогнувшись.
4. Із сиду на стегні махом вперед зіскок боком через обидві жердини.
5. Махом вперед зіскок боком.

6. Махом назад зіскок боком.
7. Зіскок кутом з поворотом усередину на 90 і 180 °.
8. Зіскок прогнувшись з поворотом в однойменну сторону на 180 °.
9. На кінцях переворот вперед (прогнувшись) на зігнутих руках.
10. На кінцях переворот вперед (прогнувшись) на прямих руках.
11. З стійки на плечах переворот боком.
12. З стійки на кистях переворот боком.
13. Із стійки на кистях поздовжньо на одній жердини зіскок: прогнувшись з поворотом навколо однієї руки.

Слід мати на увазі, що зіскоки після розмахування вимагають особливо ретельної страховки.

### ПІДЙОМИ

Найменш важкими підйомами на брусах є підйоми махом вперед, махом назад і розгинанням.

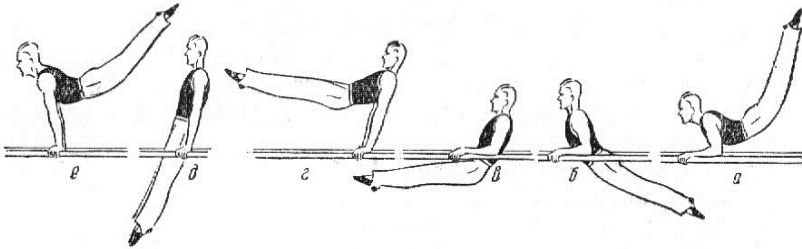
Навчання підйомів рекомендується починати з підйому махом вперед в сід ноги нарізно, виконуваного після розмахування в – упорі на передпліччях.

*Послідовність в оволодінні цими підйомами наступна:* 1) підйом махом вперед з упору на передпліччях; 2) підйом махом назад з упору на передпліччях; 3) підйом розгинанням з упору на руках; 4) підйом махом вперед з упору на руках; 5) підйом махом назад з упору на руках; 6) підйом розгинанням з вису зігнувшись.

#### **1. Підйом махом вперед з упору на передпліччях**

Під час розмахування в упорі на передпліччях слід, підходячи до крайньої точки маху назад намагаючись поставити плечі в положення, близьке до стрімкого (рис. 2.2.1 а). Переміщаючись вперед з крайньої точки маху назад до моменту проходження вертикального положення,

треба зберегти невеликий прогин тіла (рис. 2.2.1 б). Після проходження зазначеного положення гімнаст згинає ноги в тазостегнових суглобах. Коли ноги пройшли за вертикальну лінію приблизно  $45^\circ$ , утворивши з тулубом кут біля  $130^\circ$  (рис. 2.2.1 в), необхідно енергійно скоротити м'язи спини і задньої поверхні нижніх кінцівок.



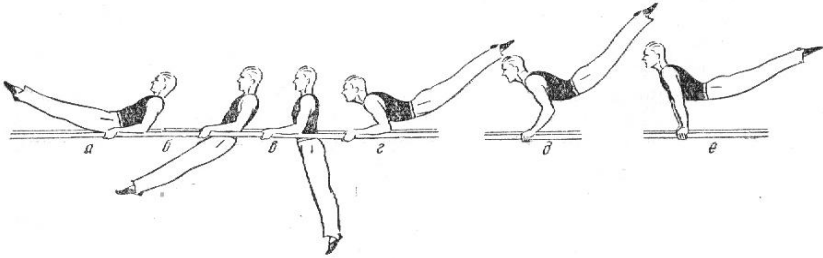
**Рис. 2.2.1. Підйом махом вперед з упору на передпліччях**

Це призводить до деякого гальмування руху ніг і до різкого ривка тазом вперед-догори. Ривок тазом в поєднанні з активним «включенням» рук і плечового поясу забезпечує перехід в упор на кистях (рис. 2.2.1 г, д, е). Успішному завершенню підйому сприяє одночасне переміщення вперед-догори ніг, тазу і плечового поясу.

*Страховка та допомога.* Стояти збоку, підтримуючи однією рукою під плече, а іншою – під спину, пропускаючи свою руку між жердинами.

*Підготовчі вправи:* а) махом вперед сід ноги нарізно з подальшим випрямленням рук; б) підйом махом вперед в сід ноги нарізно; в) підйом махом вперед в сід на праву (ліву) жердину.

2. Підйом махом назад з упору на передпліччях. Для виконання цього підйому необхідно зробити великий мах вперед (рис. 2 а); пройшовши вертикальне положення (рис. 2.2.2 б, в), усилити мах енергійним просуванням ніг назад догори (рис. 2.2.2 г).



**Рис. 2.2.2. Підйом махом назад з упору на передпліччях**

Не доходячи до крайньої точки маху назад, слід почати різке розгинання рук з одночасним поданням плечового поясу вперед (рис. 2.2.2 д) і вийти в упор на прями руки (рис. 2.2.2 е).

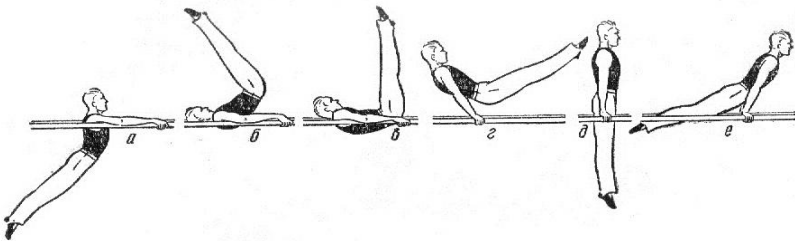
Найтипівішими помилками при виконанні цього підйому є: згинання спини і піднімання тазу догори, а також пізніше «включення» в активну роботу рук.

*Страховка та допомога:* стояти збоку, підтримуючи однією рукою під плече, а іншою – під живіт або стегно, пропускаючи свою руку знизу між жердинами.

*Підготовчі вправи:*

- а) розмахування в упорі на передпліччях;
- б) підйом махом назад в упор стоячи на коліні.

3. Підйом розгинанням з упору на руках. Зробивши розмахування в упорі слід махом вперед (рис. 2.2.3 а) перейти в упор на руках зігнувшись, намагаючись підняти таз можливо вище рівня жердин (рис. 2.2.3 б).



**Рис. 2.2.3. Підйом розгинанням з упору на руках**



Після цього треба негайно почати зворотний рух ногами, розгинаючись в тазостегнових суглобах і намагаючись підняти ноги якомога вище. До моменту проходження ногами вертикального положення (над жердинами) швидкість руху стоп досягає свого максимуму (рис. 2.2.3 в). У цей момент необхідно різко загальмувати рух ніг, викликаючи таким чином реактивний рух плечового поясу догори і вперед (рис. 2.2.3 г).

Незабаром після початку гальмування руху ногами, розгинання в тазостегнових суглобах припиняється і починається невеликий згинальний їх рух. Це відбувається як за рахунок руху ніг, так і за рахунок руху плечового поясу. Прискоренню ж руху плечового поясу догори сприяють активні зусилля рук. Безпосередньо за гальмуванням руху ногами голова робить особливо різкий нахил вперед, що в даний момент як і в плечовому поясі, є вже як би реакцією на гальмування ніг. Одночасно із зазначеним вище припиненням розгинанням ніг в тазостегнових суглобах припиняється і підйом тазового поясу догори, і в подальшому опусканню його донизу відбувається дуже повільно. Це дає можливість зберегти досить високе положення тіла в момент завершення підйому. Випрямлене і можливо більш високе положення тіла є найкращим дозволом завдання підйому розгинанням, так як такий стан найбільш доцільно для ув'язки даної вправи з будь-яким іншим.

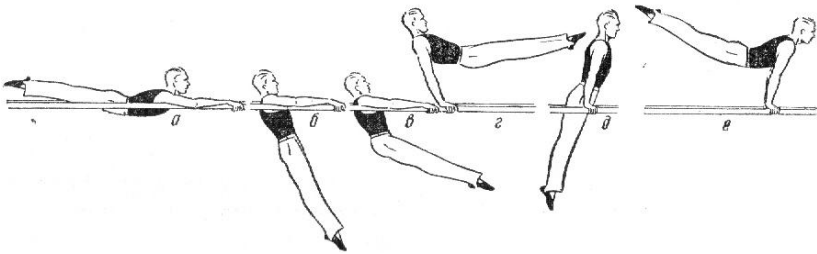
*Страховка та допомога.* Стояти збоку, однією рукою підтримувати або підштовхувати під спину або під таз, а іншою – під плече або під груди. Для надання надійної страховки починати розучування на низьких брусах.

Підвідні вправи:

а) з сиду ноги нарізно перекид вперед в сід ноги нарізно;

- б) підйом розгинанням в сід ноги нарізно;
- в) підйом розгинанням в сід на одну жердину.

4. Підйом махом вперед з упору на руках. Набравши мах в упорі на руках, слід на крайній точці маху назад довести своє тіло до рівня жердин, маючи незначний прогин в поперекової частини (рис. 2.2.4 а). Звідси починається перша стадія руху. До кінця першої стадії, тобто аж до моменту коли тіло проходить вертикальне положення, швидкість його руху нарощується.



**Рис. 2.2.4. Підйом махом вперед з упору на руках**

З початком другої стадії швидкість руху тулуба починає поступово зменшуватися, а швидкість руху ніг продовжує збільшуватися і досягає своєї межі в той момент, коли тулуб пройде за вертикальне положення приблизно  $20^\circ$  (рис. 2.2.4 б). Після проходження вертикалі відбувається спочатку незначне згинання ніг в тазостегнових суглобах, (рис. 2.2.4 в). Це згинання створює найбільш вигідні умови для максимального підйому за рахунок придбаної кінетичної енергії, так як наближає загальний центр ваги тіла до точок опори і таким чином зменшує момент інерції. Коли тулуб пройде половину шляху між вертикальним становищем і площиною жердин (приблизно  $45^\circ$  за вертикаль), ноги починають гальмуватися за рахунок енергійного скорочення м'язів задньої поверхні ніг, що сприяє реактивному збільшенню швидкості руху тазу і всього тулубу догори. До цього

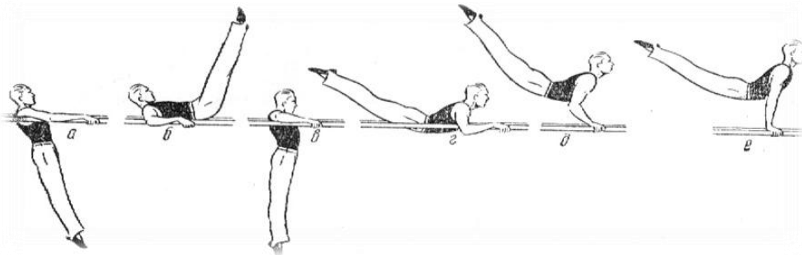
додається рух голови вперед, активне скорочення – м'язів спини, а також м'язів, що приводять плечі, що відчувається суб'єктивно як «ривок» тазом і грудьми догори. «Ривок» тазом відбувається з рухом головою одночасно, а плечовий пояс включається з (невеликим відставанням). Максимальної сили цей ривок досягає на початку і поступово згасає, закінчуючись до моменту наближення тулубу до площини жердин. Підйом завершується в момент самого початку зворотного руху ніг донизу (рис. 2.2.4 г, д, е).

*Страховка та допомога.* Стояти збоку і підтримувати, а в разі потреби і підштовхнути під спину.

*Підготовчі вправи:*

- а) підйом махом вперед з упору на передпліччях;
- б) підйом махом вперед в сід ноги нарізно;
- в) підйом ривком з упору на руках.

5. Підйом махом назад з упору на руках. З полумахів (найчастіше) приймається положення упору зігнувшись, з якого слід почати розгинатися, одночасно просуваючи вперед плечовий пояс (рис. 2.2.5 а, б, в).



**Рис. 2.2.5. Підйом махом назад з упору на руках**

Висококваліфіковані гімнасти при розгинанні тіла намагаються вище винести вперед-вгору таз; менш кваліфіковані – залишають таз майже на рівні жердин.

При проходженні вертикалі, тіло виявляється вже випрямленим, навіть злегка прогнутим (рис. 2.2.5 в).

Високо кваліфіковані гімнасти незабаром після проходження вертикалі активно включають руки і починають підйом плечового поясу; початок цього підйому супроводжується приведенням плечей (рис. 2.2.5 г). Підйом завершується при активних зусиллях рук; (рис. 2.2.5 д, е). При цьому висококваліфіковані гімнасти завершують підйом ще при русі ніг догори.

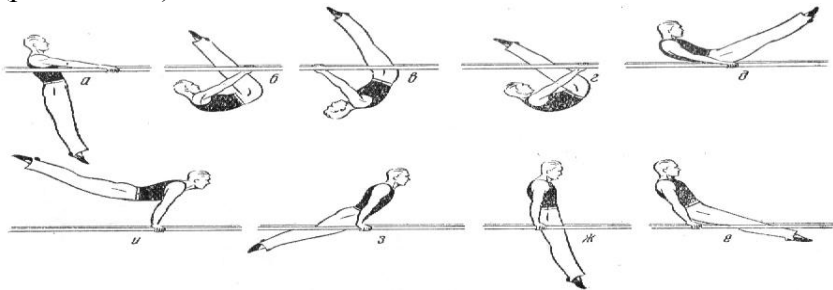
*Підготовчі вправи:*

а) з упору на передпліччях підйом махом назад і зіскок прогнувшись;

б) з упору на передпліччях підйомом махом назад в стійку на плечах;

в) з упору на руках підйом махом назад і зіскок прогнувшись.

6. Підйом розгинанням з вису. Виконується з розбігу, а також з стрибка в вис кутом або з стрибка в вис зігнувшись. Увійшовши всередину брусів, взятися зсередини за жердини і піднятися так, щоб кисті знаходилися прямовисно над ступнями; підстрибнути вгору так, щоб плечі піднялися вище жердин (рис. 2.2.6 а) і при зворотному русі прийняти положення вису зігнувшись (рис. 2.2.6 б).



**Рис. 2.2.6. Підйом розгинанням з вису**

Продовжуючи маховий рух по дузі в тому ж напрямку далі, необхідно знову зробити розгинання в тазостегнових суглобах, підбиваючи таз до лінії жердин

(рис. 6 в). Досягнувши крайньої точки руху вперед, починається рух тіла в зворотному напрямку і згинання ніг в тазостегнових суглобах (рис. 2.2.6 г).

Коли руки будуть в стрімкому положенні (під жердинами) тазостегновий кут доходить до мінімуму (50 – 40°). У цьому місці закінчується перша частина руху – нарощування кінетичної енергії. Швидкість, створена в цій стадії, буде тим більше, чим вище буде піднято тіло при підстрибуванні на початку руху і чим вільніше і ширше будуть згинання та розгинання ніг в тазостегнових суглобах.

Згинання та розгинання ніг в тазостегнових суглобах дають позитивні результати лише в тому випадку, якщо вони відбувається плавно, в темпі з рухом всього тіла по дузі, тобто коли найвища точка збігається з максимальним розгинанням, а найнижча точка збігається з максимальним згинанням.

З найбільш низького положення при русі вперед починається друга частина руху – використання кінетичної енергії. На початку цієї частини руху слід плавно розігнути ноги в тазостегнових суглобах, використовуючи м'язові зусилля і наблизити тим самим тіло до осі обертання. Завдяки цьому наближенню зберігається придбана в першій частині швидкість обертання, яка і дозволяє гімнастові перейти з вису в упор.

У той момент, коли плечі підійдуть до площини жердин, розгинання майже закінчується. Для того, щоб в результаті підйому розгинанням отримати гарний мах в упорі, необхідно підйом робити так, щоб таз, переміщаючись вгору, описував дугу над точками хвату (рис. 2.2.6 д, е).

Остаточний вихід в упор, тобто у вертикальне положення (рис. 6 ж), здійснюється в значній мірі і в силу того, що опускаються вниз ноги сприяють підйманню

догори тулуба. Правильно виконаний підйом розгинанням (як і інші підйоми) повинен супроводжуватися вільним махом тіла (рис. 2.2.6 з, і).

*Страховка і допомога.* Стоячи з боку, підтримувати, а в разі потреби допомагати під стегно і під спину.

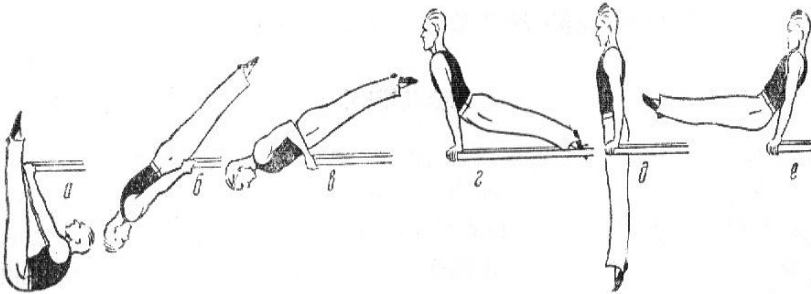
*Підготовчі вправи:*

а) підйом розгинанням в упор на руках з стрибка і з розбігу;

б) підйом розгинанням в сід ноги нарізно на кінцях жердин з розбігу;

в) підйом розгинанням на кінцях жердин.

7. Підйом переворотом. Типовим для брусів є підйом переворотом на кінцях обличчям з брусів з вису стоячи або після розмахування у висі кутом. З вису стоячи хватом зовні або всередині підстрибнути догори і перейти у вис зігнувшись (рис. 2.2.7 а).



**Рис. 2.2.7. Підйом переворотом на кінцях жердин**

До моменту проходження рук через вертикальне положення внизу (до кінця першої половини руху) слід мати вже певну кінетичну енергію. Пройшовши плечима  $20-30^\circ$  за зазначене положення, «треба різко прогнутися, посилаючи ноги назад-догори (рис. 2.2.7 б). Це прогинання сприяє значному наближенню всього тілу до точок хвату і забезпечує перехід в положення упору. У момент наближення до горизонтального положення слід різким

коротким рухом перехопити руки з положення вису в положення упору (рис. 2.2.7 в) і далі дати вільний мах тілу вперед (рис. 2.2.7 г, д, е).

*Страховка та допомога.* Стояти збоку, підтримуючи однією рукою за передпліччя, а іншою, в разі необхідності, підтримати або підштовхнути під плече.

*Підготовчі вправи:*

а) з вису стоячи поздовжньо хватом за одну жердину, підйом переворотом в упор лежачи;

б) підйом переворотом на кінцях обличчям назовні в сід ноги нарізно.

## ОБОРОТИ

*Обороти на брусах виконуються за таким же принципом, як і на перекладині:* в першій половині руху гімнаст, падаючи назад вниз, набирає кінетичну енергію, а в другій половині руху зберігає значну кутову швидкість, використовуючи отриману кінетичну енергію.

*Основні вправи:*

**1. Оборот вперед з сиду ноги нарізно.** У першій половині руху слід, зблизивши руки перед собою, впасти вперед. У момент проходження вертикального положення вниз швидко зігнутися, опускаючи голову на груди, і, спираючись руками о жердину, вийти в упор.

### **2. Оборот назад з упору на кінцях**

Перша половина руху: з упору спад у вис зігнувшись – виконується так само як і зазвичай, а друга половина обороту – так само як підйом переворотом на кінцях.

### **3. Оборот назад з упору в упор на руках**

*Страховка та допомога.* Стояти збоку і підтримувати знизу під груди або живіт.

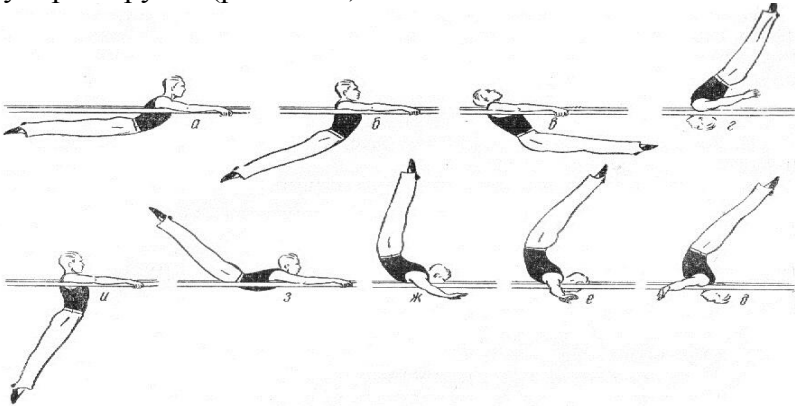
## ПЕРЕКИД

За своєю структурою перекиди схожі з оборотами. Різниця між ними полягає в тому, що в перекидах

найчастіше в першій половині руху тіло піднімається догори за допомогою сили або маху, а в другій половині падає майже пасивно в силу власної ваги.

*Основні вправи:*

1. Перекид вперед в сід ноги нарізно з сиду ноги нарізно.
2. Перекид вперед зігнувшись в сід ноги нарізно з стійки, на плечах.
3. Перекид вперед прогнувшись в упор на руках зі стійки на плечах.
4. Перекид назад прогнувшись в упор на руках зі стійки на плечах.
5. Перекид назад прогнувшись після розмахування в упорі на руках (рис. 2.2.8).



**Рис. 2.2.8.** Перекид назад прогнувшись після розмахування в упорі на руках

*Страховка.* Стояти збоку і підтримувати під груди або живіт.

*Підготовчі вправи:* перекиди на підлозі і на різних гімнастичних приладах відповідної труднощі.

### ПОВОРОТИ

Повороти на брусах виконуються на махі вперед, на махі назад і в поєднанні з підйомом. Повороти



здійснюються почерговим або одночасним відпуском рук. Основні особливості виконання поворотів були розглянуті раніше.

*Основні вправи:*

1. Махом вперед поворот почерговим перехопленням руками. При цьому повороті ноги не повинні виходити вище жердин.

2. З упору – махом вперед поворот в упор на руках. При цьому повороті ноги неодмінно повинні піднятися вище жердин.

3. З упору – махом вперед поворот в упор.

*Страховка і допомога.* Стояти збоку і підтримувати знизу під груди або живіт.

## МАХИ НОГАМИ

*Махи ногами на брусах діляться на чотири групи:*

махи ногами в упорі лежачи поздовжньо; махи ногами на кінцях брусів; махи ногами в упорі; зіскоки махами ногами.

**Махи ногами в упорі лежачи поздовжньо.** Ці махи нагадують перемахи на перекладині. Рухи ніг тут пов'язані з передачею ваги тіла на одну з ніг, в той час як інша робить маховий рух.

*Основні вправи:*

1. Перемахи і кола.

2. Перемахі двома вправо і вліво з упорі лежачи поздовжньо в упор на передній жердині.

3. Схрешення в упорі лежачи поздовжньо.

4. Перемах ніг нарізно з упору лежачи в упор на передню жердину.

**Махі ногами на кінцях брусів.** Махи ногами на кінцях брусів виконуються зі стійки на підлозі обличчям до брусів в упор або в стійку на підлозі. Розучувати ці махи потрібно на низьких брусах і потім переходити на середні.

*Основні вправи:*

1. Перемахи назовні і всередину.
2. Різнойменні перемахи назовні і всередину.
3. Стрибок перемах ноги нарізно в упор (назовні і всередину).

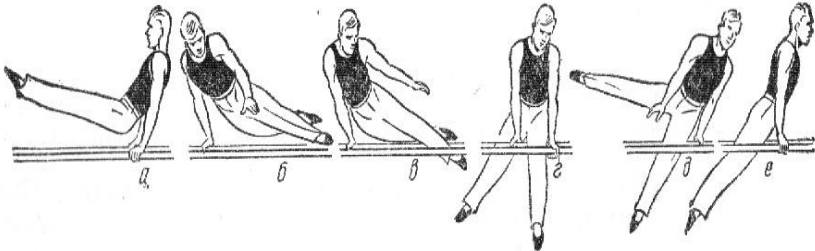
**Махи ногами в упорі.** Ці махи виконуються з поворотами і без поворотів, однією і двома ногами. Основні особливості виконання їх такі ж, як і на коні.

*Основні вправи:*

1. Махом вперед одноіменні перемахи торкаючись.
2. Махом назад однойменні перемахи торкаючись.
3. Махом назад різнойменні перемахи торкаючись.
4. Махом вперед одноіменні перемахи торкаючись.

Ті ж махи ногами, але з поворотами, наприклад:

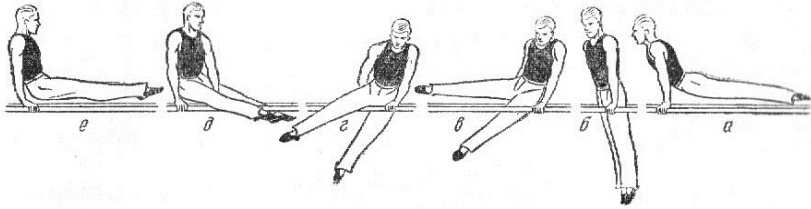
1. Коло правою над правою жердиною з поворотом наліво кругом з перехопленням по черзі руками (рис. 2.2.9).



**Рис. 2.2.9. Махи ногами в упорі**

2. Коло правої по лівій жердині з поворотом наліво кругом (рис. 2.2.10).

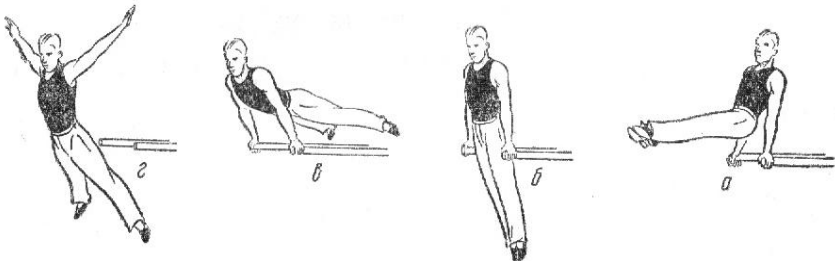
**Зіскоки махами ногами.** Зіскоки махами ногами є найбільш ефектним закінченням вправи на брусах. Вони можуть виконуватися з різних положень: в середині брусів і на кінцях, і повинні закінчуватися стійким приземленням з подальшим чітким відходом від приладу.



**Рис. 2.2.10. Коло правої по лівій жердині з поворотом наліво кругом**

*Основні зіскоки:*

1. Перемах однієї над одноіменною жердиною вперед і зіскок кутом в різнойменну сторону.
2. Зіскок боком через обидві жердини.
3. Зіскок кутом через обидві жердини з упору.
4. Зіскок прогнувшись через обидві жердини махом назад з поворотом кругом.
5. Розмахування в упорі і зіскок кутом назад через обидві жердини з перехопленням однією рукою в зворотний хват.
6. На кінцях обличчем з брусів махом назад перемах однією ногою і зіскок.
7. На кінцях обличчем з брусів зіскок ноги нарізно (рис. 2.2.11).



**Рис. 2.2.11. На кінцях обличчем з брусів зіскок ноги нарізно**

8. На кінцях обличчем з брусів з упору на передпліччях підйом махом назад і зіскок ноги нарізно.

9. На кінцях обличчям з брусів з упору на руках підйом махом назад і зіскок ноги нарізно.

10. На кінцях обличчям до брусів зіскок ноги нарізно назад.

11-15. З упору лежачи поздовжньо зіскок боком, кутом, зігнувши ноги, ноги нарізно і зігнувшись.

16. З стійки на кистях на кінцях брусів зіскок ноги нарізно.

17. З стійки: на кистях поздовжньо на одній жердині зіскок, зігнувши ноги.

*Страховка та допомога.* В більшості зіскоків виявляються шляхом підтримки за одне плече і руку.

### **Силові вправи**

На брусах зустрічається відносно багато силових вправ – від дуже простих до надзвичайно складних, що вимагають виняткової майстерності і дуже великої сили.

#### *Основні вправи:*

1. Підйом завісою силою на кінцях в сід ноги нарізно.

2. Підйом силою по черзі руками з упору на руках.

3. Сійка на плечах з сиду ноги порізно.

4. Підйом силою на кінцях по черзі руками.

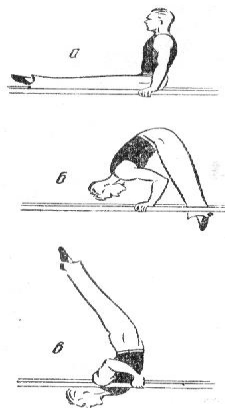
5. Підйом силою на кінцях одночасно руками.

6. Сійка на плечах силою з кута в упорі (рис. 2.2.12).

7. Сійка на руках силою з упору на руках ззаду.

8. Сійка на кистях силою зігнувшись з кута в упорі (рис. 2.2.13).

9. Сійка на кистях силою прогнувшись з упору на лікті.



**Рис. 2.2.12.**  
**Сійка на плечах**

10. Сійка на кистях силою зі сійки на плечах.

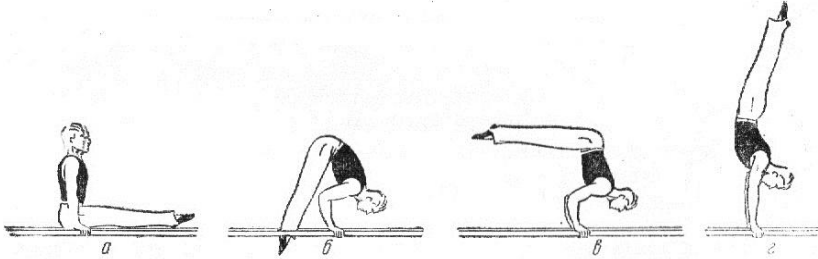


Рис. 2.2.13. Сійка на кистях силою зігнувшись з кута в упорі

11. Сійка на кистях силою зігнувшись через упор на прямих руках (рис. 2.2.14).

12. Сійка на кистях силою прогунвшись з упору.

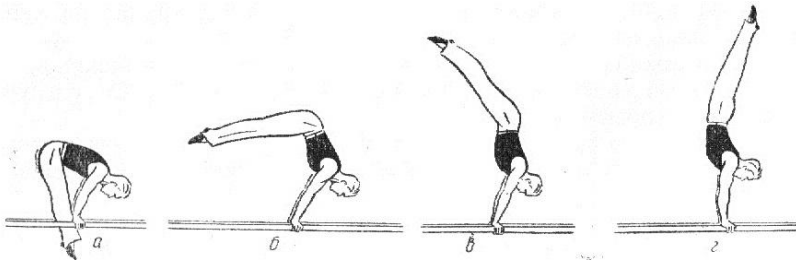


Рис. 2.2.14. Сійка на кистях силою зігнувшись через упор на прямих руках

## РОЗДІЛ 3

### ЕЛЕМЕНТАРНІ АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ

#### **3.1. Основи техніки, методика навчання та страхування акробатичних вправ**

Акробатичні вправи, так само як і вправи спортивної гімнастики, є цікавими, і заняття ними сприяють залученню все більшої і більшої кількості дітей та молоді в фізкультурний рух нашої країни. Акробатичні вправи розвивають силу, спритність, специфічну витривалість, сміливість і рішучість, швидкість, тренують рівновагу, покращують орієнтування в просторі. Вони добре готують до оволодіння новими складними рухами. Багато вправи з обертанням не є важкими і тому цілком можуть застосовуватися з метою підготовки до оволодіння вправами на приладах.

Різноманіття і доступність акробатичних вправ дає можливість займатися ними з дітьми, підлітками та дорослими. Заняття акробатичними вправами можна проводити в будь-якому приміщенні, на будь-якому майданчику, при нескладному обладнанні або зовсім без нього. Видовищність акробатичних вправ дозволяє включати їх і в програми гімнастичних виступів. Акробатичні вправи класифікуються за такими ознаками:

1. Вправи з обертанням: а) переكاتи, б) перекиди, в) перевороти, г) сальто.

2. Вправи з рівноваги: а) стійки, б) стояння і підтримки, в) парні вправи, г) піраміди.

3. Вправи на снарядах: а) на трампліні, б) на підкидній дошці, в) на гімнастичних колесах, г) на подкидної сітці, д) на обертових в гойдалках.

### 3.1.1. Перекати, перекиди, перевороти, сальто, вправи з обертами. Вправи з обертанням.

#### ПЕРЕКАТИ

Перед вивченням перекатів необхідно засвоїти угруповання: в присіді, ставлячи ступні паралельно, на відстані 10-15 см. (рис. 3.1.1), сидячи і лежачи (рис. 3.1.2) перекат назад. *Вихідне положення.* Упор присівши, ноги нарізно (на ширині 10 – 15 см., ступні паралельно).

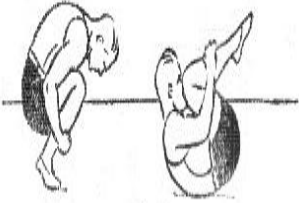


Рис. 3.1.1. Рис. 3.1.2.  
Угруповання

*Виконання.* Взяти груповання і перекотитися назад до торкання потилицею підлоги. Зворотним перекатним рухом повернутися в початкове положення.

Виконувати з різних вихідних положень.

#### Перекат в сторону

Перекат в сторону виконується з положення лежачи, сидячи, упору присівши, випаду, з кроку і з розбігу. Основні різновиди перекату в сторону: перекат в сторону прогнувшись (навколо поздовжньої осі) і перекат в сторону в групованні.

#### Перекати в сторону прогнувшись

Виконується з положення лежачи на спині або на животі.

#### Перекати в сторону в групованні

*Вихідне положення.* Упор присівши, ноги нарізно на ширині 20-25 см.

*Виконання.* Переносити вагу тіла на ліву ногу до тих пір, поки тіло буде виведено з рівноваги і почне падати вліво. У цей момент нахилити голову вперед, згрупуватися і зробити перекат, перш за все, послідовно торкаючись

мату передпліччям і плечем лівої руки, лівим боком, спиною і правим боком, а потім, відпустивши захоплення за ноги, спираючись кистями на мат. Повернувшись у вихідне положення, підняти голову прямо. Після вивчення перекаату з місця можна приступити до вивчення його з кроку і з розбігу, виконуючи два або більше перекаату поспіль і ускладнюючи вправу з'єднанням з іншими вправами.

### **Перекаат вперед**

Перекаат вперед є найбільш важким. Його можна виконувати з різних вихідних положень, вивчати слід лише після освоєння перекаатів назад і в сторону.

*Вихідне положення.* Сійка на колінах, зігнути руки в ліктях, долоні вперед.

*Виконання.* Сильно прогинаючись і подаючись вперед, поки тіло буде виведено з рівноваги, послідовно торкнутися мату стегнами, животом і грудьми. Наприкінці руху голову повернути вліво або вправо. Зворотним перекаатним рухом повернутися в положення упору лежачи на стегнах, в кінці руху руки випрямити. При виконанні перекаату тулуб тримати прогнутим, в момент дотику мату стегнами руки не витягати і не спиратися ними.

*Страховка.* Стояти збоку, однією рукою підтримувати під плече, іншою під стегно (великий палець збоку стегна).

Приклади з'єднань перекаатів:

1. Перекаат назад, зворотним перекаатних рухом присідання й стрибок вгору.

2. Те ж, що і вправа 1, але стрибок вгору з поворотом кругом в упор присівши і перекаат назад.

3. Перекаат вліво прогнувшись і перекаат вліво в групуванні.

4. Перекаат вліво і вправо.

5. Перекаат назад в сійку на лопатках.



6. Перекат вправо (вліво) з кроку і з розбігу закінчити стрибком вгору. Те ж, з поворотом на 90, 180 і 360°.

7. Перекат вправо і перека́т назад, зворотним рухом присід й перека́т вліво.

## ПЕРЕКИДИ

### Перекиди вперед

#### Перекид вперед з місця

*Основні вихідні положення:*

1. Упор присівши (спираючись на обидві і одну руку); 2. упор присівши на одній нозі, іншу назад; 3. упор стоячи зігнувшись, ноги разом і нарізно; 4. упор стоячи на одному і двох колінах; 5. стоячи на одній нозі, іншу вперед з захопленням за гомілковостопний суглоб; 6. стоячи в положенні випаду вперед; 7. упор лежачи; 8. стійка на голові; 9. стійка на передпліччях; 10. стійка на кистях і ін.

*Вихідне положення.* Упор присівши.

*Виконання.* Розгинаючи ноги і переставляючи руки вперед, передати вагу тіла на руки, відштовхнутися ногами і, опустивши голову і поступово згинаючи руки, зробити перекид вперед; в момент торкання мату спиною згрупуватися і триматися руками до тих пір, поки вага тіла перейде повністю на ноги (рис. 3.1.3.). При виконанні перекиду вперед звертати увагу на те, щоб тілу повідомлявся поступальний рух вперед, щоб після передачі ваги тіла на руки таз не піднімався занадто вгору, так як основний рух його має бути вперед. Момент опускання голови вперед визначається початком згинання рук.



**Рис. 3.1.3.**

**Упор присівши**

Необхідно домагатися м'якого і рівномірного обертання тіла, особливо після перекидання через голову, звертаючи увагу на «щільність» угруповання.

### **Політ-перекид**

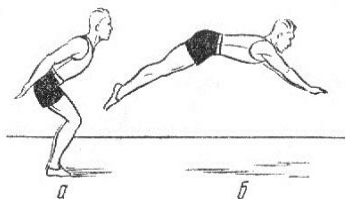
Положення без опори тіла є характерним для цього виду перекиду. Політ-перекид виконується з місця і з розбігу. Друга фаза перекиду (при різних положеннях тіла в просторі) виконується в угрупованні.

### **Політ-перекид з місця**

*Початкове положення.* Полуприсід, невеликий нахил вперед, руки назад (рис. 3.1.4 а).

*Виконання.* Стрибаючи вперед-вгору, енергійно змахнути руками вперед-вгору.

Досягнувши максимальної висоти зльоту, голова і руки опускаються вниз (рис. 3.1.4 б).



**Рис. 3.1.4.**

**Політ-перекид з місця**

Після торкання слідує рух, як при звичайному перекиді вперед.

### **Політ-перекид з розбігу**

На останньому кроці розбігу зробити стрибок з однієї ноги на дві і з одночасним змахом руками вперед-вгору відштовхнутися ногами і далі слідує рух, як при польоті-перекиді з місця. При виконанні перекиду на велику висоту після невеликого розбігу поштовх і робота рук направляються більше вгору, а при виконанні перекиду зі збільшенням довжини польоту необхідно збільшувати швидкість розбігу, а поштовх ногами і взмах руками направити більш вперед. Приступаючи до навчання перекиду вперед, необхідно ретельно підготувати м'язи і зв'язки рук і шиї. При вивченні польоту-перекиду повторити перекид вперед з місця, віддаляючи місце опори

руками і поступово перейти до польоту. При навчанні не слід давати високих злетів, так як при цьому сильно збільшується навантаження на руки. Політ-перекид можна ускладнювати, виконуючи його через перешкоду.

*Приблизна послідовність навчання перекиду вперед:*

1. З упору присівши перекид вперед в положення лежачи на спині, в сід зігнувши ноги, вупор присівши.
2. З упору присівши на одній нозі, іншу назад (мал. 3.1.5), перекид вперед.
3. Перекид вперед з поворотом кругом (права чи ліва схрестно, рис. 3.1.6).

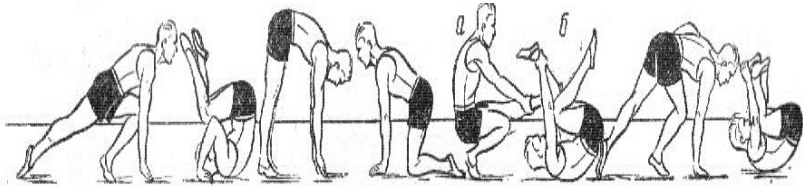


Рис.3.1.5 Рис.3.1.6 Рис.3.1.7 Рис.3.1.8 Рис. 3.1.9 Рис.3.1.10 Рис.3.1.11.  
Різновиди перекиду вперед

4. З упору стоячи зігнувшись (ноги разом або нарізно, рис. 3.1.7) перекид вперед.
5. З стійки на випаді вперед перекид вперед.
6. З упору стоячи на колінах (рис. 3.1.8) перекид вперед.
7. З упору лежачи перекид вперед.
8. Перекид вперед у довжину.
9. Перекид вперед з кроку і декількох кроків.
10. Перекид вперед з захопленням за гомілку двома руками (рис. 3.1.9).
11. Перекид вперед з кроку поштовхом однією ногою.
12. Перекид вперед опорою на одну руку (рис. 3.1.10).

13. Перекид з партнером: а) удвох, взявшись під руки, б) удвох і втрьох з захопленням за гомілковостопні суглоби.

14. З положення упору стоячи ноги нарізно зігнувшись, руки долонями на голову, на пояс, на груди і т. д. перекид вперед без опори руками.

15. З положення сидячи права чи ліва схресно, хватом за вшпіньки перекид вперед (рис. 3.1.11).

16. Політ-перекид з місця і з кроку.

17. Політ-перекид з розбігу.

*Приклади з'єднань перекидів вперед:*

1. Перекид вперед і стрибок з поворотом кругом.

2. Два, три і більше перекиду вперед.

3. Перекид вперед і перекид вперед в довжину.

4. Перекид вперед з різних стійок (на голові, на голові і передпліччях, на кистях).

5. Перекид вперед і політ-перекид.

6. Перекид вперед, перекид в довжину і політ-перекид.

7. Перекид вперед в стійку на кистях і зі стійки на кистях перекид вперед і стрибок вгору.

8. Перекид вперед і переворот вперед з опорою на руки і голову.

### **Перекидом назад**

Перекиди назад виконуються в угрупованні, зігнувшись і прогнувшись (через плече і через голову).

### **Перекид назад (в угрупованні)**

*Вихідне положення.* Упор присівши, ноги нарізно.

*Виконання.* Нахил вперед, згруппуватися і без зупинки виконати перекид назад до торкання мату спиною і долонями (пальці повернути до плечей, рис. 3.1.12). Подальшим рухом назад, незначно розгинаючи ноги в колінах опустити ноги на мат за голову з одночасним розгинанням рук. Для успішного виконання перекиду

і виключення при цьому больових відчуттів в області ший і голови треба стежити за своєчасним розгибанием рук (на початку опускання ніг за голову).



**Рис. 3.1.12.**  
**Перекид назад в угрупованні**

### **Перекид назад зігнувшись**

Виконується через голову і через плече.

*Вихідне положення.* Основна стійка. Виконання. Нахилиючись вперед і опускаючись назад, сісти з прямими ногами, спираючись при цьому руками об підлогу. Не зупиняючи руху назад і не згинаючи ніг в колінах, прийти в упор лежачи зігнувшись, спираючись долонями за плечима пальцями до них. Потім опустити прямі ноги назад за голову ближче до рук, розігнути руки. Після випрямлення рук, коли основний тягар тіла перейде на ноги, поштовхом рук вийти в основну стійку. Техніка виконання перекиду назад зігнувшись через плече відрізняється тим, що при перевертанні через голову опорою є плече і руки (при опорі на праве плече голову нахилити вліво).

*Страховка та допомога:* стояти на одному коліні збоку, у місця перевероту через голову, однією рукою допомогти під спину, іншою – підтримати під плече.

### **Перекид назад прогнувшись**

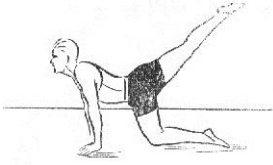
Виконується через плече і через голову. Початок цього перекиду через плече також, як при перекиді зігнувшись, але після торкання лопатками підлоги слід розігнутися вгору. Виходячи в стійку на плечі, руки розвести в сторони, прогнутися і перекотитися по передній поверхні тулуба і ніг, випрямити руки, підняти голову.

Виконання цього перекиду через голову відрізняється від попереднього більш енергійним розгинанням і виходом в стійку на зігнуті або прямі руки.

*Приблизна послідовність навчання перекиду назад:*

1. З упору присівши перекид назад в упор стоячи на колінах.

2. З упору присівши перекид назад в упор стоячи на одному коліні (рис. 3.1.13).



**Рис. 3.1.13.**

**Перекид назад на коліно**

3. З упору присівши перекид назад в упор присівши.

4. З сиду перекид назад в упор присівши і в упор присівши на одній нозі, іншу назад.

5. Те ж, в упор присівши (одна нога схрестно) з поворотом кругом.

6. З упору сидячи перекид назад зігнувшись в упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно і разом.

7. З упору присівши перекид назад у довжину (розгинаючи ноги і не піднімаючи тіло вгору).

*Приклади з'єднань перекидів назад:*

1. Перекид назад, закінчивши його стрибком з поворотом кругом, і перекид назад в упор присівши.

2. Перекид вперед з захопленням під руки в упор присівши схрестно, з випрямленням, опускаючи руки, поворот кругом назовні і перекиди назад (в різних варіантах).

3. Перекид вперед і перекид назад в з'єднанні.

4. Перекид вперед і перекид вперед в довжину.

5. Перекид вперед схрестно з поворотом кругом в упор присівши і перекид назад зігнувшись.

6. Перекид вперед, випрямляючи, стрибок з поворотом кругом і перекид вперед.

7. Перекид вперед і перекат назад в стійку на лопатках.

8. Перекид вперед (один, два і більш) в стійку на голові з опорою на руки.

9. Перекид вперед, закінчивши його стрибком вгору, і перекид назад в упор стоячи на одному коліні.

10. Перекид вперед в стійку на кистях і з неї перекид вперед.

## ПЕРЕВОРОТИ

Перевороти виконуються: з місця і з розбігу; вперед з опорою на руки і голову, в сторону з опорою на руки, вперед з опорою на руки і назад з опорою на руки.

### **Переворот вперед з опорою на руки і голову**

Чи не розгинаючись в тазостегнових суглобах і переходячи з верхньої частини чола на потиличну частину голови, почати рух тіла назад. Коли центр ваги вийде з площі опори і тіло буде падати на спину, різко розігнутися вперед-вгору. Слідом за цим зробити поштовх руками, після якого тіло перевертається в повітрі.

Приземлення на вшпиньки, ближче до місця опори руками. При приземленні прогин зберігається, голова нахилена назад, руки вгору. Коли вага тіла перейде на ноги, випрямитися, руки опустити вниз.

*Страховка і допомога.* Стояти збоку на одному коліні, однією рукою підтримувати під спину ближче до лопаток, інший – захопити за плече.

Приблизна послідовність навчання переворотів з опорою на руки і голову:

1. Переворот вперед з опорою на руки і голову з місця на зігнуті ноги з допомогою товариша і без допомоги.

2. Те ж, з кроку поштовхом однієї і махом іншою ногою.

3. Два і більш перевороту вперед з опорою на руки і голову з місця і з кроку.

4. Переворот вперед на прями ноги, з опорою на руки і голову за допомогою і без допомоги.

5. З'єднання з іншими вправами.

### **Перевороти в сторону**

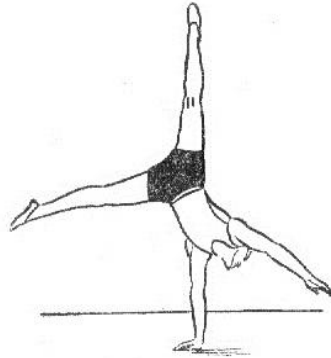
Виконуються з місця і з розбігу. Починати вивчення слід на місці, а потім переходити до виконання з розбігу.

### **Переворот вліво (вправо) з місця**

*Вихідне положення.* Стійка ноги нарізно (трохи ширше плечей), руки в сторони.

*Виконання.* Перенести вагу тіла на праву ногу, ліву в сторону (на 5-10 см. від мату), тулуб нахилити вправо.

Швидко переносячи вагу тіла на ліву ногу, різко нахилити тулуб вліво, ліву руку поставити на мат на лінії лівої «ноги пальцями назад, одночасно зробити правою ногою помах вліво-вгору, з початком взмаху штовхнутися лівою ногою вліво-вгору, після поштовху лівою ногою тяжкість тіла переходить на ліву руку (рис. 3.1.14), а далі, в момент виходу тіла в стійку на кистях ноги нарізно (ширше), підставляється права рука, на одній лінії з лівою, відстань між руками трохи ширше плечей. У фазі руху вага тіла (після стійки на плечах) переходить на праву руку, права нога, а потім і ліва послідовно опускаються на мат на лінії правої руки.



**Рис. 3.1.14.**

**Переворот вліво (вправо) з місця**



### **Переворот вліво (вправо) з розбігу**

Перед вивченням перевороту з розбігу треба спочатку навчитися виконувати попередній стрибок на місці (підскок). Для цього слід поставити ступні паралельно на відстані до 10 см і стрибнути вперед-вгору на найслабшою нозі (наприклад, правої) з одночасним змахом руками також вперед-вгору; в момент стрибка іншу (ліву) ногу трохи зігнути вперед, ступня на відстані 10 – 15 см від мату. Приземлитися на праву ногу, а ліву ногу поставити перед нею на відстані півкроку, перенести вагу тіла на ліву ногу, руки опустити вниз, а тулуб злегка нахилити, вперед.

Після освоєння цього стрибка (підскоку) з місця приступити до вивчення його з кроку і з розбігу, а потім, не зупиняючись, виконувати переворот, як з місця.

*Страховка та допомога.* При виконанні перевороту вліво стояти з боку спинитого хто виконує вправу в положенні ноги нарізно. Після виходу в стійку на кистях взяти того хто займається, лівою рукою зверху схресно над правою за поперек з лівого боку, правою рукою з іншого боку.

*Приклади з'єднань переворотів:*

1. Переворот в сторону з поворотом на  $90^\circ$  і рівновагу на одній нозі, іншу назад.

2. Переворот в сторону і поворот (приставляючи ногу) на  $90^\circ$ , руки назад, поштовхом двома ногами політ-перекид, закінчити рух стрибком вгору.

3. Переворот вліво і переворот вправо з поворотом направо на правій нозі, махом назад однією і поштовхом іншою стійка на голові з опорою на руки.

4. Переворот в сторону і поворот на одній нозі на  $270^\circ$  з падінням в упор лежачи на зігнутих руках, іншу ногу назад.

5. Переворот в сторону, другим переверотом стійка на кистях.

6. З розбігу переворот в сторону і переворот в сторону з опорою на одну руку.

7. Переворот в сторону і бічну рівновагу.

### **Переворот вперед (с опорою на руки)**

Переворот вперед з опорою на руки виконується з місця, з кроку і розбігу, поштовхом однієї і двома ногами.

Після розбігу зробити підскок. Ногу, якої зроблений поштовх, поставити вперед на відстані кроку, тулуб нахилити вперед і, не сповільнюючи темпу руху, поставити руки на мат на ширині плечей, на відстані кроку від стоячої попереду ноги. Енергійним взмахом однієї і поштовхом іншою ногою вийти в стійку на кистях, поєднуючи обидві ноги.

Проходячи через стійку, сильно відштовхнутися руками. Після невеликого польоту в повітрі, перевертаючись через голову, приземлитися на вшпиньки злегка зігнутих ніг, тіло прогнуто, голова відкинута назад, руки вгору.

### **Переворот вперед з почерговою опорою руками**

Встати на праву ногу, ліву вперед, руки вперед-вгору. Опустити ліву ногу на мат на відстані півкроку від правої, різко нахилитися вперед і поставити ліву руку на одній лінії з лівою ногою (приблизно в півкроку від неї). Енергійним махом правої і поштовхом лівої ноги, вийти в стійку на кистях; з виходом в стійку на кистях поставити праву руку перед лівою на 15 – 25 см. Після цього права нога опускається назад і займаючийся, пройшовши через проміжне положення «мосту» з опорою на одну ногу, випрямляється в початкове положення. У момент вставання з «мосту» треба сильно прогнутися в поперек і значно подати таз вперед.

*Страховка та допомога.* Стояти збоку біля місця постановки рук, в момент перевероту через голову підтримувати того хто виконує вправу однією рукою під спину, іншою рукою захопити за плече і супроводжувати до кінця руху, поки він встане на ноги.

*Приблизна послідовність навчання переверотів з опорою на руки:*

1. Сійка на кистях поштовхом однієї і махом іншою ногою з місця (зі страховкою товаришем, який стоїть збоку) і опускання у вихідне положення.

2. З розбігу підскок і сійка на кистях.

3. Переверот вперед з опорою на руки з місця, з кроку і розбігу, через товариша, який стоїть на четвереньках.

4. Переверот вперед з розбігу з поясом для страховки за допомогою двох товаришів.

5. Те ж, що вправа 4, але без поясу, з допомогою товариша, що стоїть збоку.

6. Переверот вперед на зігнуті і прямі ноги без страховки.

7. Те ж, але поштовхом двома ногами з розбігу.

8. Переверот вперед з місця з почергової опорою руками за допомогою товариша і без допомоги.

9. Переверот вперед з розбігу на одну ногу, іншу вперед.

10. Переверот вперед з місця поштовхом однієї і махом іншою ногою.

### **Переверот назад**

Перед вивченням перевероту назад треба попередньо вивчити «стрибок з рук на ноги».

Для цього слід встати в сійку на кистях, злегка зігнути ноги в колінах, прогнутися, передаючи вагу тіла назад і різко згинаючись в тазостегнових суглобах, зробити рух ногами вниз; в момент торкання підлоги ногами

розігнутися, руки разом з тулубом направити вгору і зробити енергійний поштовх ногами.

При правильному виконанні цієї вправи стрибок вгору повинен вийти в темпі (без зупинки) і вище, ніж його можна виконати з основної стійки, що дуже важливо при виконанні декількох переворотів назад і перевороту з поворотом.

Після оволодіння цим стрибком можна приступити до вивчення перевороту назад.

Вихідне положення: Стійка ступні паралельно на відстані 10 – 15 см., руки вниз (рис. 3.1.15 а).

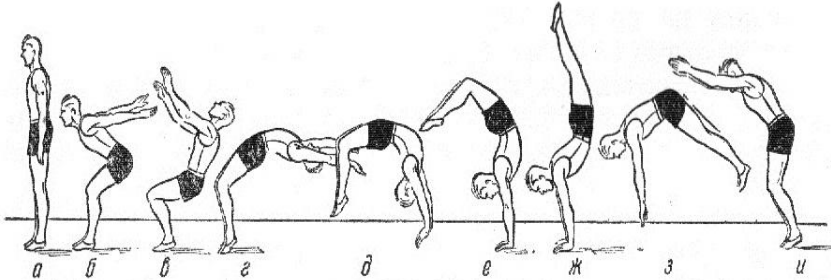


Рис. 3.1.15. Переворот назад

*Виконання.* Відводячи руки назад, напівприсісти з незначним нахилом вперед (рис. 3.1.15 б). Відхиляючись назад, послати руки дугами вперед-вгору-назад, одночасно енергійно відштовхнутися, голова і тулуб при цьому різко відкидаються назад (рис. 3.1.15 в).

Поштовх ногами проводиться після взмаху руками назад. Все це рух створює обертання тіла (назад), в результаті якого після невеликого дугоподібного руху в повітрі (рис. 3.1.15 г, д) тіло перевертається через стійку на кистях (рис. 3.1.15 е, ж) і далі без втрати швидкості нога різко опускаються на мат на відстані кроку від рук; відштовхнувшись руками від мату, прийти на ноги (рис. 3.1.15 з, і) і прийняти основну стійку.

При польоті тіла по високій дузі (після перевероту) ноги часто опускаються на мат майже одночасно з руками, обертальний рух припиняється і з'єднати переверот з іншими стрибками в темпі дуже важко. Тому при навчанні перевероту назад необхідно стежити за правильними, координованими рухами руками, ногами, тулубом і головою (на початку руху).

*Страховка.* На початку навчання кращий спосіб страховки за допомогою ручного пояса. Без нього, стоячи збоку на одному коліні, підтримувати однією рукою під попереk, іншою – під плече.

*Приблизна послідовність навчання перевероту назад:*

1. Півприсід руки назад, розгинаючи ноги в колінах, змахнути руками вгору.

Виконувати за допомогою товариша, який підтримує однією рукою за шию ззаду, іншою – під спину.

2. З стійки на кистях, стрибок на ноги.

3. Переверот назад з місця за допомогою ручного пояса.

4. Те ж, за допомогою товариша.

5. Переверот назад без допомоги.

*Приклади з'єднань перевероту назад:*

1. Переверот назад закінчити стрибком з поворотом кругом в півприсід і політ-перекид.

2. Переверот назад в упор стоячи зігнувшись і перекид назад прогнувшись через стійку на кистях.

3. Переверот назад в рівновагу на одній нозі.

4. Два і більш перевероту назад з місця і з розбігу.

5. З місця переверот назад і сальто назад у групуванні.

### **Переверот з поворотом**

Цей переверот є вправою, що з'єднує розбіг з переверотом назад і іншими стрибками. Після

невеликого, але енергійного розбігу зробити підскок на правій нозі (рис. 3.1.16 а), ліву поставити на мат попереду правої на відстані кроку (рис. 3.1.16 б) і, не зупиняючись (рис. 3.1.16 в), поставити ліву руку (пальцями назад) на одній лінії з лівою ногою.

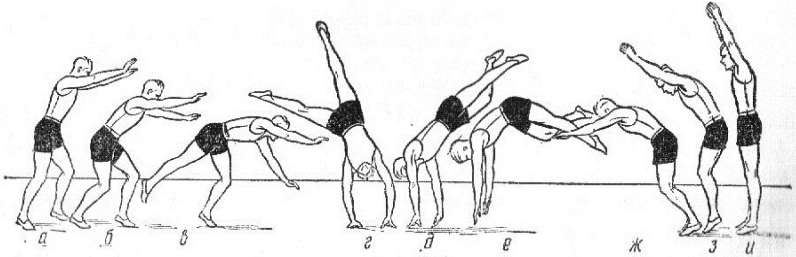


Рис. 3.1.16. Переворот боком з поворотом

Енергійним поштовхом лівою і помахом правою ногою вийти в стійку на кистях: з початком виходу в стійку на кистях поставити праву руку попереду лівої на одній лінії з нею або незначно лівіше, на відстані 25-30 см. (рис. 3.1.16 г), ноги з'єднати; одночасно повернувшись наліво без перестановки рук (рис. 3.1.16 д) і швидко опускаючи злегка зігнуті в колінах ноги (рис. 3.1.16 е), приземлитися якомога ближче до рук, обличчям у бік розбігу і підняти руки вгору (рис. 3.1.16 ж, з, і).

### САЛЬТО

Сальто виконується на підлозі з місця і з розбігу, на спеціальних приладах і з приладів (наприклад, на підкидній сітці, з трампліну) і за допомогою підкидання партнером.

#### Сальто вперед з розбігу

Після сильного розбігу на останньому кроці зробити стрибок з однієї ноги на дві і енергійним взмахом зігнутих рук вперед-вгору зробити стрибок вгору. Не доходячи до максимальної висоти зльоту, швидким рухом руками вперед-вниз, нахилиючи тулуб і голову вперед, згрупуватися. Цими рухами тіла повідомляється обергальний рух вперед, в результаті чого тіло

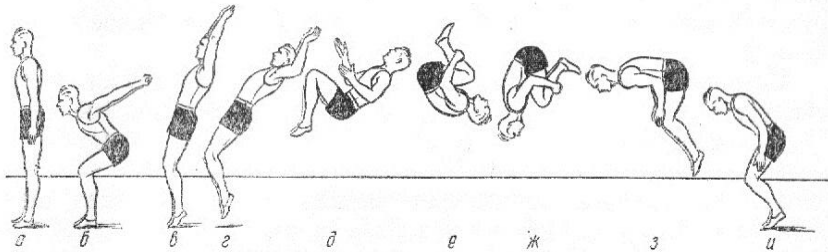
перевертається в повітрі через голову. Коли тіло пройде положення спиною до підлоги, відпускаючи захоплення руками за гомілки, той хто займається переходить на легко зігнуті ноги. Необхідно розучувати цю вправу за допомогою ручного пояса. Слід уникати початкового розучування його за допомогою підкидання партнером або виконання цієї вправи з трампліну.

Приблизна послідовність навчання сальто вперед:

1. Розбіг і стрибок з однієї ноги на дві; те ж, але стрибок в угрупованні.
2. Сальто вперед зі страховкою на поясі.
3. Сальто вперед з розбігу зі страховкою на поясі і товаришем.
4. Самостійне виконання сальто вперед.
5. Сальто вперед з трампліну зі страховкою і без неї.
6. Те ж, з підкиданням партнером за гомілку.

#### **Сальто назад.**

*Вихідне положення.* Сійка ноги нарізно на відстані 10-15 см., ступні паралельно (рис. 3.1.17 а).



**Рис. 3.1.17.** Сальто назад з місця

*Виконання.* Злегка згинаючи ноги в колінах і відводячи руки назад з нахилом вперед (рис. 3.1.17 б), зробити стрибок вгору з одночасним взмахом вперед-вгору руками, зігнутими в ліктьових суглобах (рис. 3.1.17 в, г). Не доходячи до максимальної висоти зльоту, згрупуватися (рис. 3.1.17 д, е) і одночасно зробити ривок головою назад, в результаті чого тіло перевернеться в повітрі через голову

(рис. 3.1.17 є, ж), пройшовши горизонтальне положення, розгрупуватися (рис. 3.1.17 з), випрямитися і приземлитися на злегка зігнуті ноги (рис. 3.1.17 і), в темпі зробити стрибок вгору.

*Приблизна послідовність навчання сальто назад:*

1. На місці стрибок вгору з захопленням руками за гомілки.

2. Те ж, за допомогою товариша, що стоїть збоку ззаду, який в найвищій точці зльоту підтримує того хто займається однією рукою за шию, іншою – під спину.

3. Сальто назад з місця на поясі для страховки з піднесення (до 0,5 м.).

4. Те ж, без піднесення.

5. Те ж, зі страховкою без пояса і самостійно.

6. З розбігу переворот з поворотом і стрибок вгору в угрупованні.

7. З розбігу сальто назад з поясом; те ж, зі страховкою товариша і самостійно.

8. Сальто назад з піднесення (до 1 м.) зі страховкою і самостійно.

9. Сальто назад з місця з трампліну.

10. Сальто назад за допомогою підкидання партнером.

*Приклади з'єднань сальто:*

1. З місця сальто назад у групуванні і стрибок прогнувшись.

2. З місця сальто назад у групуванні і перекид.

3. З місця сальто назад у групуванні і стрибок вперед в стійку на кистях.

До розучування з'єднань можна приступати після засвоєння окремих його елементів, частини з'єднання або більш легких з'єднань. Основними єднальними елементами є переворот з поворотом і переворот назад. Тому вони повинні бути освоєні особливо добре і виконуватися



абсолютно без напруги. Ці стрибки повинні виконуватися з прискоренням, тобто кінець їх повинен бути більш стрімким, ніж початок.

При правильному виконанні з'єднання, окремі частини тіла повинні рухатися в напрямку обертання, але ні в якому разі не навпаки (наприклад, частою помилкою при виконанні з'єднання після стрибка з рук на ноги і перевероти назад є рух руками від підлоги до тулуба; такий рух рук перешкоджає обертальному руху на початку перевероту назад).

Поєднуючи окремі елементи з обертанням в одну сторону, слід ці елементи «перекручувати» і, навпаки, при з'єднанні елементів з обертанням в різні боки – «недокручувати».

При правильному виконанні з'єднання опорна фаза повинна бути мінімальною за часом, а комбінація елементів повинна закінчуватися найвищим і ефектним стрибком.

**3.1.2. Вправи з рівноваги (стійки), стояння і підтримки.** Сійки виконуються силою і махом. На нерухомій опорі рівновагу в сійках утримує той, хто виконує вправу, а у партнера (в кистях, на голові, на ногах і т. д.) – балансуванням нижнього.

#### ОДИНОЧНІ СІЙКИ

##### **Сійка на лопатках**

*Вихідне положення.* Упор сидячи.

*Виконання.* Лягти на спину, підняти прямі або зігнуті ноги вгору (в кінці руху ноги випрямити), кистями впертися під поперек (великими пальцями зовні) і спертися плечима на мат, незначно розгортаючи лікті назовні.

При правильному виконанні сійки на лопатках тулуб і ноги складають одну пряму лінію (рис. 3.1.18 а).

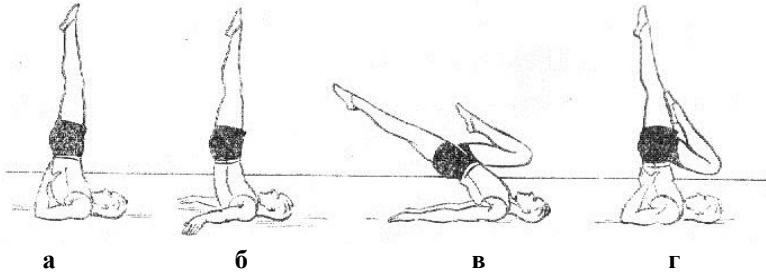


Рис. 3.1.18. Різновиди стійок на лопатках

Ускладнювати можна різними положеннями рук і ніг, наприклад: опорою на одну руку, іншу назад; руки назад, тримаючи тіло вертикально (рис. 3.1.18 б); або похило зі згинанням однієї ноги (рис. 3.1.18 в); руки вниз, ноги схресно; ноги нарізно – правий (лівий) назад, ліва (права) вперед; зігнувши одну ногу (рис. 3.1.18 г); зігнувши ноги назад і т. д.

*Страховка та допомога.* Стояти збоку, підтримувати за стегно і гомілку. Надання допомоги сприяє виправленню помилок, дає можливість тому хто займається відчувати правильне положення в стійці на лопатках.

### СТІЙКА НА ГОЛОВІ

Стійка виконується силою, поштовхом однієї і махом іншої і поштовхом двома ногами з вихідних положень: упору присівши на одній нозі, іншу назад; упору присівши; упору стоячи на одному і двох колінах; упору стоячи зігнувшись; упору стоячи зігнувшись ноги нарізно.

*Вихідне положення.* Упор присівши на одній нозі, іншу назад.

*Виконання.* Поштовхом однією і махом іншою ногою вийти в положення стійки, спираючись на руки і голову. Вшпіньки витягнути, тіло повинно бути помірно прогнутим, тяжкість тіла рівномірно розподілена на руки і голову (рис. 3.1.19 а).

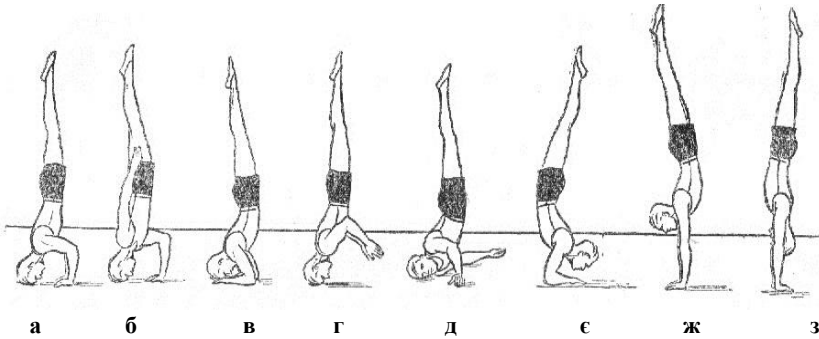


Рис. 3.1.19. Різновид стійок

Руки ставити трохи ширше плечей, пальцями до голови, голову попереду рук, верхньою частиною лоба на мат, між плечем і передпліччям прямий кут, а три точки опори (головою і обома кистями) утворюють рівносторонній трикутник.

Стійку на голові можна також виконувати: з опорою однією рукою, інша уздовж тіла (рис. 3.1.19 б); з опорою передпліччя на мат, а головою на кисті, покладені одна на іншу, долонями вгору (рис. 3.1.19 в); без опори руками (рис. 3.1.19 г). При цьому положення ніг може бути найрізноманітнішим: ноги нарізно, права вперед, ліва назад і, навпаки, кутом по відношенню до тулуба, скрестно, зігнувши ноги, зігнувши ноги назад і інші.

### Стійка на плече

*Вихідне положення.* Стійка на правому коліні, ліва нога назад, спертися правим плечем і головою на мат, голову нахилити вліво, руки прямі, права рука вправо вперед, ліва рука вліво-вперед.

*Виконання.* Поштовхом правої і махом лівою ногою вийти в стійку на плечі, ноги з'єднати. Після виходу в стійку зберігати вертикальне положення тулуба (рис. 3.1.19 д).

*Страховка.* Стояти збоку зі сторони плеча, на якому виконується стійка. У разі падіння вперед на живіт підтримати однією рукою під стегно, іншою рукою під гомілку знизу. При падінні на спину, підтримати за гомілки ніг.

Однак з самого початку навчання необхідно орієнтувати того хто займається на самострахування: 1. При падінні вперед опуститися на груди, зберігаючи прогин, і зробити переكات; 2. При падінні на спину зігнути ноги і переكاتом вперед лягти на спину (або встати на ноги).

### **Стойка на передпліччі**

*Вихідне положення.* Упор стоячи на коліні, іншу ногу назад, опора передпліччя паралельно, на ширині плечей.

*Виконання.* Поштовхом однієї і махом іншою ногою, вийти в стійку і з'єднати ноги. Тулуб має бути помірно прогнути, голова злегка нахилена назад. Стежити за правильним положенням плечей і передпліч: кут між плечем і передпліччям повинен бути прямий або наблизитися до нього (рис. 3.1.19 е).

### **Стойка на кистях**

Для виконання стійки на кистях потрібна хороша фізична підготовленість і систематичне тренування. Стойка на кистях виконується: махом однієї і поштовхом іншою ногою, силою і поштовхом двома ногами. Для виконання стійки махом найзручніше вихідне положення упор присівши на одній нозі, іншу назад, руки на ширині плечей, пальці нарізно; для виконання стійки силою або поштовхом двома зручніше присідання й упор стоячи зігнувшись, ноги нарізно або разом. Після виходу в стійку необхідно утримати тіло у вертикальному положенні, з'єднавши ноги (рис. 3.1.19 ж). При розучуванні стійки на кистях головна увага звертати на прямолінійність і

нерухомість стійки. Більш пряма стійка (рис. 3.1.19 з) найбільш стійка (особливо якщо вона виконується на партнері) і найбільш економна. Врівноважувати себе в стійці на кистях потрібно головним чином відповідним натиском на пальці або протилежний край долонь, а також відведенням голови назад при падінні вперед і напруженому витягуванні вшпиньок при падінні назад. Слід утримуватися для утримання рівноваги в стійці від переставлення рук з одного місця на інше (ходьба на руках), так як в подальшому це може негативно вплинути на виконання стійки, особливо з партнером.

При достатньої фізичної підготовленості стійка на кистях силою виконується впевненіше, ніж махом або поштовхом, де необхідна велика точність рухів.

Ускладнення в стійці на кистях досягаються: а). різним становищем ніг – ноги нарізно (рис. 3.1.20), ноги нарізно – одна вперед, інша назад (рис. 3.1.21), кутом (рис. 3.1.22), б). згинанням, розгинанням рук, в). різним розташуванням рук (одна відносно іншої), г). перенесенням тяжкості на одну руку, опусканням руки (стійка на одній руці), д). з'єднання з іншими вправами.

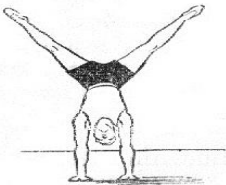


Рис. 3.1.23

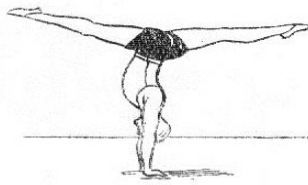


Рис. 3.1.24

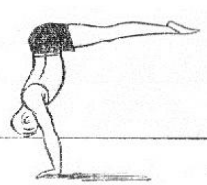


Рис. 3.1.25.

#### Різновиди стійок на кистях

На початку навчання необхідно користуватися допомогою товариша або тренера, або виконувати стійку з опорою ногами об гімнастичну стінку. Але цим не слід зловживати. В міру оволодіння займаються правильним положенням рук, тулуба і ніг, допомогу слід з кожним заняттям зменшувати, а потім припинити.

### Стійки удвох

Стійки з партнером виконуються в положеннях: лежачи, стоячи і сидячи, спираючись на коліна партнера, на ступні, на плечі, на кисті, на голову, в положенні комбінованої опори – на кисть і голову, на коліна і кисть і інші. До вивчення стійок удвох слід приступати після оволодіння одиночними стійками на підлозі. Спочатку треба проходити найбільш легкі стійки з партнером, який лежить на спині, а потім з стоячим партнером.

**Стійка на плечах і руках, спираючись на руки і коліна партнера, що лежить.** Виконується поштовхом однієї і махом іншою ногою, поштовхом двома, силою із зігнутими і прямими ногами і руками.

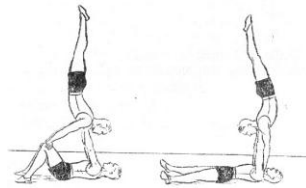
*Вихідне положення.* Той хто знаходиться знизу – лежить на спині, зігнуті ноги поставлені ступнями на підлогу на ширину плечей, руки вперед. Хто зверху – випад правої (лівої) вперед опорою руками на коліна лежачого партнера (знизу) (рис. 3.1.26).

*Виконання.* Поштовхом однієї і махом іншою ногою вийти в стійку на плечах і руках, ноги з'єднати. Тулуб помірно прогнутий (рис. 3.1.26 а).

**Стійка на кистях, спираючись на груди партнера, що лежить.** Найлегше виконується поштовхом однієї або двома ногами.

*Вихідне положення.*

Нижній – лежить на спині, ноги нарізно, руки вперед. Верхній – стоїть біля плечей нижнього, обличчям до його ніг в положенні випаду вперед, спираючись на груди нижнього.



а

б

Рис. 3.1.26.

Стійки на кистях в плечах

*Виконання.* Поштовхом однієї і махом іншою ногою верхній виходить в стійку на кистях на грудях нижнього. Нижній підтримує верхнього за плечі (рис. 3.1.26 б).

**Стійка на кистях, спираючись на кисті партнера, що лежить.** Виконується поштовхом двома, зігнувши ноги; силою, згинаючи руки і ноги; з прямими ногами зігнувшись і з прямими руками і ногами прогнувшись.

*Вихідне положення.* Нижній – лежить на спині, ноги нарізно, руки вперед. Верхній – стоїть біля плечей нижнього, обличчям до ніг, взявшись за його долоні і злегка напівприсівши (рис. 3.1.27).



Рис. 3.1.27.

Різновиди стійок на кистях

*Виконання.* Поштовхом двома ногами верхній виходить в стійку на кистях. Хто з низу врівноважує верхнього рухами рук вперед і назад (рис. 3.1.27 а).

**Стійка на кистях, спираючись на ступні партнера, що лежить**

*Вихідне положення.* Нижній – лежить на спині, ноги вперед нарізно, руки вниз. Верхній – варто ноги нарізно над нижнім, обличчям до його ніг, взявшись за ступні і злегка напівприсівши.

*Виконання.* Поштовхом двома ногами верхній виходить в стійку на кистях на ступнях нижнього (рис. 3.1.27 б).

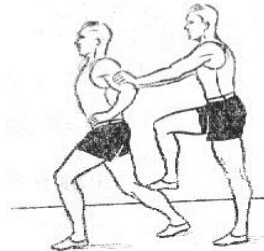
### **Стійка на кистях, спираючись навколішки партнера, що стоїть**

*Вихідне положення.* Нижній – півприсід, ноги нарізно трохи ширше плечей. Верхній – стоїть збоку і спирається на коліна нижнього.

*Виконання.* Верхній поштовхом однієї і махом іншою ногою виходить в стійку на кистях. Нижній, тримаючи за тулуб на рівні попереку, допомагає верхньому виконати стійку, а потім відхиляється трохи назад випрямляючи руки (рис. 3.1.27 в).

### **Стійка на голові, спираючись на спину і руки партнера, що стоїть**

*Вихідне положення.* Нижній – невеликий випад правої (лівої) вперед, руки на поясі, ліктями назад. Верхній – стоїть позаду нижнього, взявшись за руки (вище ліктьових суглобів) і поставивши ступню на верхню частину гомілки ближньої ноги партнера (рис. 3.1.28).



**Рис. 3.1.28.** Початок виконання

*Виконання.* Поштовхом однією ногою верхній виходить в упор на лікті і далі, поставивши голову на шию і верхню частину спини нижнього, виконує стійку на голові (рис. 3.1.29).



**Рис. 3.1.29.**

**Кінцеве виконання**

### **Стійка на плече, спираючись на плече партнера, що стоїть**

*Вихідне положення.* Нижній – півприсід, ноги нарізно, руки вперед (бере верхнього за тулуб на рівні попереку).

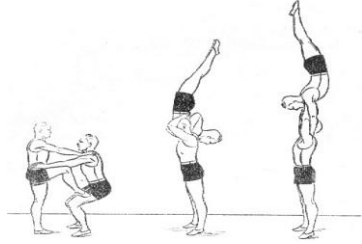
Верхній – стоїть обличчям до нижнього, поклавши руки на плечі і поставивши ступню йому на стегно (рис. 3.1.30). Виконання. Поштовхом ногою верхній, згинаючи руки і ставлячи плече на плече нижнього,



виходить в стійку на плечі. Нижній допомагає вийти в стійку і утримувати її (рис. 3.1.31). Може виконуватися поштовхом двома ногами з підлоги.

### **Стійка на кистях, спираючись на плечі партнера, що стоїть**

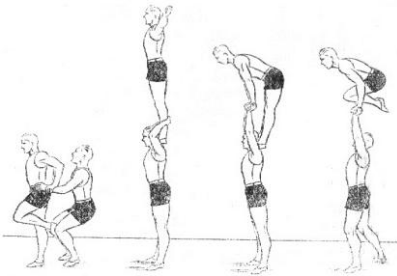
Виконується майже так само, як стійка на плечах. Різниця в тому, що нижній як в вихідному положенні так і при виході в стійку на кистях тримає верхнього за плечі (рис. 3.1.32).



**Рис. 3.1.30. Рис. 3.1.31. Рис. 3.1.32.**  
Різновиди стійок в плечах

### **Стійка на кистях, спираючись на кисті партнера, що стоїть**

*Вихідне положення.* Нижній – півприсід, ноги нарізно трохи ширше плечей, руки вперед. Верхній – стоїть спиною до нижнього, взявшись за кисті і поставивши ступню йому на стегно (рис. 3.1.33).



**Рис.3.1.33. Рис.3.1.34. Рис.3.1.35. Рис.3.1.36.**

Початок виконання стійки на кистях, спираючись на кисті партнера

*Виконання.* Поштовхом ногою і за допомогою нижнього верхній стає йому на плечі (рис. 3.1.34), руки в сторони і, взявшись за кисті

(рис. 3.1.35), виходить в стійку на кистях силою, зігнувши ноги (рис. 3.1.36, початок).

## **СТОЯННЯ ТА ПІДТРИМКИ**

Стояння на партнері і підтримки складають значну групу вправ. Вони виконуються в положеннях партнера стоячи, сидячи та лежачи; на його колінах, на грудях, на спині, на плечах, на голові, в кистях, на ступнях.

### Стояння навколiшках партнера.

Стояння на колiшках у партнера виконуються по черговi постановкою нiг на колiна i стрибком верхнього в положення спиною i обличчям до нижнього, захопленням однiєї i двома руками за руки (рис. 3.1.37 i 3.1.38) i подальшим перехопленням за стегна (рис 3.1.39).

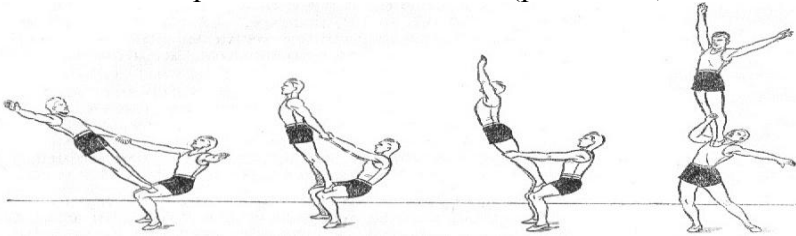


Рис. 3.1.37.

Рис. 3.1.38.

Рис. 3.1.39.

Рис. 3.1.40.

Рiзновиди стояння навколiшках партнера

### Стояння на грудi партнера

*Вихiдне положення.* Верхнiй – сидить на одному плечi нижнього, ноги зiгнутi, ступнi на його грудях. Нижнiй стоїть, виставивши одну ногу вперед, i захоплює руками за гомiлковостопнi суглоби зверху ступень.

*Виконання.* Верхнiй, випрямивши ноги, встає на груди нижнього, пiднявши одну руку вгору, iншу – в сторону. Нижнiй хватом обома руками за гомiлковостопнi суглоби або однiєю рукою за гомiлки, а iншу вiдводючи в бiк, утримує верхнього (рис. 3.1.40).

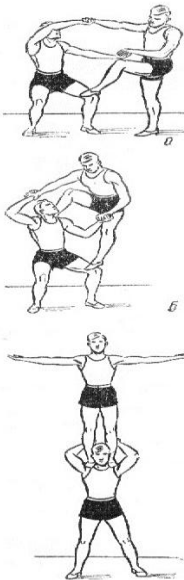


Рис. 3.1.41.

Стояння на плечах на плечi збоку, вставанням навколiшки стоячого партнера

### Стояння на плечах партнера

Перед вивченням стоянь на плечах необхідно освоїти один або кілька способiв, пiднятися на плечi. Пiднятися на плечi збоку, вставанням навколiшки стоячого партнера.

*Вихідне положення.* Нижній – стоїть в півприсіді, ноги нарізно, захоплює руки верхнього, який стоїть збоку, долонним хватом (однойменно). Верхній – ставить ліву (праву) ногу на ліве (праве) стегно нижнього (трохи вище колінного суглоба, рис. 3.1.41 а).

*Виконання.* Нижній за руки підтягує верхнього на себе і вгору. Верхній, переносячи вагу тіла на ліву ногу, випрямляє її і далі, спираючись на руки нижнього, ставить праву ногу на праве плече нижнього (рис. 3.1. 41 б), а ліву на ліве і, з'єднавши п'яти, злегка зігнувши ноги в колінах, стає на плечі нижнього, руки в сторони. Нижній захоплює руками зовні за гомілки верхнього, нижче підколінної западини, верхній випрямляє ноги (рис. 3.1.41 в).

### **Піднятися на плечі стрибком, стоячи попереду партнера**

*Вихідне положення.* Верхній – стоїть спиною до нижнього. Нижній – стоїть ноги нарізно, захоплює руки верхнього долонним хватом і, напівприсіді, незначно розводить руки верхнього в сторони (рис. 3.1.42).

*Виконання.* Верхній стрибає вгору і, спираючись прямими руками на кисті нижнього, встає йому на плечі.

### **Піднятися на плечі стрибком, стоячи позаду партнера**

*Вихідне положення.* Нижній – невеликий випад вперед, нога, що стоїть ззаду, спирається стопою і злегка зігнута в коліному суглобі, руки зігнуті в ліктях, кисті над плечима, долоні вгору, пальцями назад. Верхній – стоїть позаду, захоплює руки нижнього долонним хватом, спираючись однією ногою (однойменно) на верхню частину гомілки нижнього (рис. 3.1.43).

*Виконання.* Верхній, натискаючи на ногу і кисті нижнього і відштовхуючись іншою від підлоги, стрибає вгору (за сприяння нижнього) і встає на плечі.

## СТОЯННЯ НА КИСТЯХ

Стояння на кистях виконується на прямих і зігнутих руках нижнього, знаходиться в положенні лежачи, сидячи або стоячи.

### Стояння на кисті партнера, лежачи на спині

*Вихідне положення.* Нижній – лежить на спині, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, тильною стороною лежать на маті на рівні голови. Верхній – встає ступнями на долоні рук нижнього.

*Виконання.* Верхній, злегка напівприсіди, стрибає вгору; в момент стрибка нижній випрямляє руки вперед і утримує верхнього (рис. 3.1.44).

Цю вправу можна виконувати при стоянні верхнього обличчям і в іншу сторону.

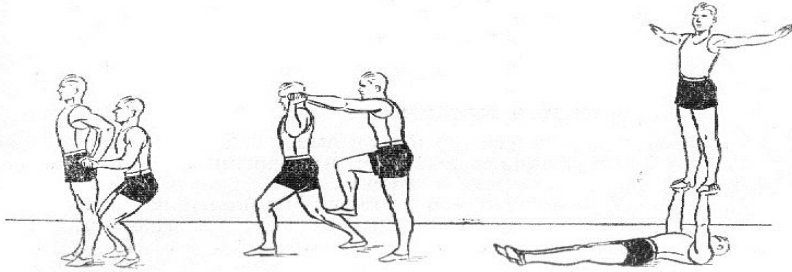


Рис. 3.1.42.

Підйом на плечі стрибком

Рис. 3.1.43.

Стояння на кистях партнера

Рис. 3.1.44.

## ПІСЛЯМОВА

Розробка даного посібника викликана потребою удосконалення освітнього процесу з гімнастики.

Автори посібника запропонували впровадити в освітній процес з фізичного виховання основи техніки і методики навчання воркауту – одного з нетрадиційних напрямків гімнастики.

Саме воркаут – це сучасна система фізичних вправ для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку і вдосконалення рухових здібностей сучасної молоді.

Цей посібник є необхідним методичним матеріалом для проведення практичних занять з теорії та методики викладання гімнастики в закладах вищої освіти, а також методичним і практичним матеріалом для модулю «Гімнастика» з дисципліни «Фізичне виховання» та «Теорії і методики викладання гімнастики».

Посібник розглядає введення єдиних вимог до проведення гімнастичних вправ з воркауту на практичних заняттях, посилення вимогливості викладацького складу до студентів в правильному й чіткому виконанні гімнастичних вправ, що сприятимуть подальшому підвищенню якості освітнього процесу й підготовки студентів до самостійної педагогічної діяльності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб. / Ю. М. Саямі, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.: іл.
2. Гімнастична термінологія: навчально-методичний посібник / В. Х. Фоменко, О. М. Школа, О. В. Фоменко. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2015. – 180 с.
3. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навчальний посібник / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
4. Журавин М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. выс. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. – Минск: Академия, 2002. – 436 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 196 с.
6. Лящук Р. П. Гимнастика: навчальний посібник. / Р. П. Лящук, А. В. Огністий. Ч. 1. – Тернопіль: ТДПУ, 2000. – 164 с.
7. Марченко Ю. П. Стройові та загальноорозвиваючі вправи і методика навчання: метод. рекомендації. / Ю. П. Марченко, І. А. Терещенко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 62 с.
8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: навчальний посібник. / Н. Є. Пангелова. – Освіта України, 2010. – 294 с.
10. Самостійна робота студентів з курсу «Теорія і методика фізичного виховання»: метод. посіб. для студ. Ін-ту фіз. виховання і спорту / Т. Т. Ротерс. – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2008. – 73 с.

11. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 220 с.

12. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

13. Термины и понятия в сфере физической культуры: Первый международный конгресс. Федеральное агентство по физической культуре и спорту Российской Федерации; СПГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб, 2007. – 428 с.

14. Термінологічний словник з предмета «Фізичне виховання і спорт». / А. П. Гетьман, В. М. Солодков. – Харків: ТОВ «Одіссей», 2004. – 64 с.

15. Фізичне виховання. Модуль «гімнастика»: навч.-метод. посіб. / О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко. – Харків: ХГПА, 2015. – 118 с.

16. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О. В. Фоменко. – Харків: ХГПА, 2014. – 70 с.

17. Формування здорового способу життя української молоді і перспективи. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.

18. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов ВУЗов. / А. Г. Фурманов. – Минск, Тесей, 2003. – 528 с.

19. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – 406 с.

20. Хоули Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Хоули, Френкс Б. Дон. – К.: Олимпийская лит-ра, 2004. – 375 с.

21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

22. Школа О. М. Історія фізичної культури: навч. посібник. / О. М. Школа, В. В. Золочевський. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. – 262 с.

23. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – 192 p.

24. DeGeus E. J. C., Van Doornen L. J. P., Orlebeke J. F. Regular exercise and aerobic fitness in relation to psychological make-up and physiological stress reactivity // *Psychosomatic Medicine*. – 1993. – № 55. – P. 347-363.

25. Falsetti H. Heart Rite Response and Calories Burned in a Spinning Class. – New York: Simon & Shuster, 1999. – 417 p.

26. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, New York: Simon & Shuster, 2004. – 253 p.

27. Howley E. T. Don Franks B. Health fitness Instructor's Handbook. – Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1998. – 538 p.

28. Martinsen E. W. Physical activity and depression: clinical experience // *Acta Psychiatr. Scand.* – 1994. – Suppl. 377. – P. 23-27.

29. Nicholl J. P., Coleman P. and Brazier J. E. Health and Healthcare Costs and Benefits of Exercise // *Pharmaco Economics*. – 1999. – № 5. – P.109-122.

30. Pinckney C. Callanetics. Das erfolgreichste Grundprogramm. – Goldmann Verlag, 1995. – 254 p.

31. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger, Z. Barabasz – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. – 90 p.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

*Автори:*

**С. М. Чешейко** – вчитель ЗОШ № 78 м. Києва, заслужений учитель України

**Н. С. Кравченко** – вчитель Червоноградської ЗОШ І–ІІІ ступенів № 1 м. Червонограда Львівської області, заслужений учитель України

**Л. А. Галенко** – вчитель гімназії № 38 м. Києва, учитель-методист

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА  
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
для загальноосвітніх навчальних закладів  
5-9 класи  
Варіативний модуль**

### ГІМНАСТИКА

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

## 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Історія розвитку гімнастики. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання. Правила техніки безпеки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку гімнастики; <b>н а з и в а є</b> фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i>  вправи з предметами;         танцювальні кроки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки
<b><i>Стрибки</i></b>	
<p><i>Опорний стрибок;</i></p> <p><i>стрибки через скакалку</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення; стрибки через скакалку (4×30 стрибків)</p>
<b><i>Лазіння</i></b>	
<p><i>Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми</p>
<b><i>Рівновага</i></b>	
<p><b>Дівчата:</b>  – <i>вправи у стані рівноваги</i> (колода, висота 95–100 см)</p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с.</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>
<i>Акробатика</i>	
<p><b>Хлопці:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>стійка на голові і руках із зігнутими ногами;</i></li> <li>– <i>«міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;</i></li> <li>– <i>два перекиди вперед зліто.</i></li> </ul> <p><b>Дівчата:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>два перекиди вперед зліто;</i></li> <li>– <i>«міст» із положення стоячи (з</i></li> </ul>	<p><b>Учень:</b></p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.</li> </ul>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>допомогою) – <i>перехід в упор присівши</i></p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ:  в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.</p>
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b>  – <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;</p> <p>– <i>вправи на перекладині (низькій):</i> махом однієї поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор; махом</p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>назад зіскок.</p> <p><b>Дівчата:</b>  – вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині (висота 95 см);  – поштовхом двох ніг в упор;  – опускання вперед у вис присівши</p>	<p>рук в упорі від підлоги;  <b>в и к о н у</b> є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переверотом в упор – махом назад зіскок – о. с.;  підтягування у висі на високій перекладині.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у</b> є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с;   підтягування у висі лежачи згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
------------------------------------	--

## 2 рік вивчення

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<i><b>Теоретичні відомості</b></i>	
<p>Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки.</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>н а в о д и т ь</b> приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами;  <b>п о я с н ю є</b> значення корегувальної гімнастики для формування постави; <b>х а р а к т е р и з у є</b> історію розвитку гімнастики в Україні; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<i><b>Спеціальна фізична підготовка</b></i>	
<i>Стройові вправи і прийоми;</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>виконує:</b> стройові вправи і прийоми;



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>вправи з предметами;</i></p> <p><i>підстрибування вгору з упору присівши;</i></p> <p><i>різновиди стрибків;</i></p> <p><i>танцювальні кроки</i></p>	<p>загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки,</p> <p>танцювальні кроки</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (хлопці – способом «зігнувши ноги»;</p> <p><i>дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»);</i></p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	стрибки зі скакалкою
<i>Лазіння</i>	
<i>Лазіння по вертикальному канату</i>	<b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату в три прийоми
<i>Рівновага</i>	
<p><b>Дівчата</b> - вправи у стані рівноваги (колода, висота 100–105 см)</p>	<p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, хлопок у долоні під нею – мах правою ногою, хлопок у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись;</p> <p><b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p>
<i>Акробатика</i>	
<p><b>Хлопці:</b> – стійка на голові і руках (з допомогою); – стійка плавця, довгий перекид уперед.</p> <p><b>Дівчата:</b> – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень</p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о.с.</p> <p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> махи в упорі;</p> <p><i>вправи на перекладині (низькій та високій):</i> перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90°.</p> <p><b>Дівчата:</b> <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i></p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переверотом в</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<ul style="list-style-type: none"> <li>– розмахування у висі на верхній жердині;</li> <li>– вис присівши;</li> <li>– вис лежачи;</li> <li>– махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню;</li> <li>– сід на лівому(правому) стегні;</li> <li>– зіскок з поворотом на 90°</li> </ul>	<p>упор – перемах правою  – спад у вис завісом – підйом завісом у сід  верхом – перемах  правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.;  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см); згинання та розгинання рук в упорі від підлоги</p>

### 3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Правила техніки безпеки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>х а р а к т е р и з у є</b> розвиток гімнастики в Україні;</p> <p><b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми,</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</i></p> <p><i>перетягування каната; вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>ритмічна гімнастика; танцювальні вправи</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> стройові вправи і прийоми;</p> <p>загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів;</p> <p>перетягування каната; вправи для формування та корекції постави;</p> <p>комплекси ритмічної гімнастики;</p> <p>танцювальні вправи</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> опорні стрибки способом «ноги нарізно», «зігнувши ноги» (козел у довжину, висота 90–105 см);</p> <p>стрибки зі скакалкою</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Лазіння</i>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату у два чи три прийоми</p>
<i>Рівновага</i>	
<p><b>Дівчата:</b> <i>вправи у стані рівноваги (колода, висота 105–110 см)</i></p>	<p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. <b>з а с т о с о в у є</b> самострахування під час виконання гімнастичних</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	вправ;
<i>Акробатика</i>	
<p><b>Хлопці:</b>  – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i>  – <i>перекид назад в упор стоячи ноги нарізно.</i></p> <p><b>Дівчата:</b>  – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i>  – <i>перекид назад у напівшагат</i></p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид вперед – довгий перекид вперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом вперед упор присівши – перекид назад у напівшагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	упор присівши – о. с.
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i>  – вихід в упор поштовхом двома;  – перемах правою (лівою) в сід на стегні;</p> <p><i>на перекладині (високій та низькій):</i>  – підйом переворотом в упор поштовхом двома.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i>  – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині;  – з сиду на стегні зіскок з поворотом на 180°</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ:    вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>рук в упорі від підлоги.  <b>з а с т о с о в у є</b>  самострахування під час виконання гімнастичних вправ</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.  підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  <b>з а с т о с о в у є</b></p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
	самострахування під час виконання гімнастичних вправ

#### 4 рік вивчення

<b><i>Теоретичні відомості</i></b>	
<p>Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні.</p> <p>Страхування під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Правила техніки безпеки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>наводить приклади та характеризує</b> різновиди гімнастики, що культивуються в Україні;  <b>пояснює</b> значення самострахування під час виконання фізичних вправ;  <b>дотримується</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<b><i>Спеціальна фізична підготовка</i></b>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми, повороти в русі;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи;</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>виконує</b> стройові вправи і прийоми; повороти в русі; перешикування;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><i>перетягування каната;</i></p> <p><i>елементи ритмічної, художньої гімнастики;</i></p> <p><i>танцювальні вправи;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості та сили</i></p>	<p>загальнорозвивальні вправи в парах, з гімнастичними лавами, з набивними м'ячами;</p> <p>перетягування каната;</p> <p>елементи ритмічної, художньої гімнастики;</p> <p>танцювальні вправи; вправи для розвитку гнучкості та сили</p>
<b>Стрибки</b>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> опорні стрибки через козла висотою 100–110 см (<i>хлопці</i> – у довжину способом «ноги нарізно»; <i>дівчата</i> – в ширину способом «ноги нарізно»);</p> <p>стрибки зі скакалкою</p>
<b>Лазіння</b>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> лазіння по</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	канату в два прийоми
<i><b>Рівновага</b></i>	
<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги (колода – висота 110 см), перемінний крок</i></p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів – вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою – упор стоячи на лівому коліні, хват руками за колоду – праву ногу вниз – махом правої зіскок вигнувшись</p>
<i><b>Акробатика</b></i>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>стійка на руках (з допомогою);</i></p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – стійка на голові і руках</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p><b>Дівчата:</b> <i>рівновага на одній нозі</i></p>	<p>– упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о.с</p> <p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: рівновага на одній нозі, руки в сторони – упор присівши – 2 перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с.</p>
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>вправи на паралельних брусах:</i> з упору на передпліччях махом уперед, сід ноги нарізно; з сиду ноги нарізно</p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<p>перемах у середину; махом назад – зіскок;  <i>вправи на низькій перекладині:</i>  – вис на підколінках;  – вис зігнувшись;  – вис вигнувшись;  – опускання в упор присівши через стійку на руках.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см): з вису присівши поштовхом двома упор на верхній жердині</i></p>	<p>передпліччі – махом уперед, сід ноги нарізно – перемах у середину – мах назад – зіскок – о. с.</p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – вис на підколінках – вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о. с. підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис на верхній – з</p>



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>розмахування вигинами вис присівши – поштовхом двома упор на верхній – спад у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180° – о. с.; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>

### 5 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Оптимальний руховий режим. Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму під час занять гімнастикою. Правила техніки</p>	<p><b>Учень, учениця:</b> х а р а к т е р и з у є гімнастику, як засіб розвитку фізичних якостей;</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
безпеки	<p><b>в и з н а ч а є</b> оптимальний руховий режим; <b>д о т р и м у є т ь с я</b> правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>
<b>Спеціальна фізична підготовка</b>	
<p><i>Стройові вправи і прийоми;</i></p> <p><i>загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;</i></p> <p><i>вправи для формування та корекції постави;</i></p> <p><i>вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості;</i></p> <p><i>вправи на координацію рухів;</i></p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b> <b>в и к о н у є:</b> стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи;</p> <p>вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера;</p> <p>вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>вправи на координацію рухів;</p> <p>елементи ритмічної</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	гімнастики, хореографії, аеробіки
<b><i>Стрибки</i></b>	
<p><i>Опорні стрибки;</i></p> <p><i>стрибки зі скакалкою</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> опорні стрибки  <i>(хлопці</i> – стрибок через гімнастичного козла в довжину висотою 105–115 см способом «ноги нарізно»); <i>дівчата</i> – стрибок у присід – зіскок вигнувшись через гімнастичного коня чи козла в ширину висотою 100–110 см);  стрибки зі скакалкою</p>
<b><i>Лазіння</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>лазіння по вертикальному канату</i></p>	<p><b>Учень:</b>  <b>в и к о н у є</b> лазіння по канату без допомоги ніг</p>
<b><i>Рівновага</i></b>	
<p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи у стані рівноваги, вивчені у попередніх класах (колода, висота 110 см)</i></p>	<p><b>Учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – руки в сторони – перемінний крок з правої, коло</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	руками вниз – перемінний крок з лівої, коло руками вниз – мах правою, руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – поворот направо (наліво) – зіскок вигнувшись ноги нарізно
<i>Акробатика</i>	
<p><b>Хлопці:</b> <i>переворот у сторону;</i></p> <p><b>Дівчата:</b> «міст» нахилом назад (з допомогою); встати з «моста», переворот у сторону.</p>	<p><b>Учень:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – переворот в сторону – поворот на 90° – стійка на руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с;</p> <p><b>Учениця:</b> <b>в и к о н у є</b> орієнтовні</p>

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
	<p>комбінації елементів вправ: переворот в сторону – поворот на 90° – в. п. – о. с.– упор присівши – два перекиди уперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» нахилом назад (з допомогою) – о. с. з «мосту» (з допомогою)</p>
<b><i>Виси та упори</i></b>	
<p><b>Хлопці:</b>  <i>вправи на паралельних брусах:</i>  згинання і розгинання рук в упорі на брусах;  <i>вправи на перекладині:</i>  підйом силою;  підйом переворотом в упор.</p> <p><b>Дівчата:</b>  <i>вправи на різновисоких брусах та</i></p>	<p><b>Учень, учениця:</b>  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ вивчених у попередніх класах;  <b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ: із вису підйом силою або переворотом в упор – махом назад зіскок, руки в сторони –</p>

<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів</b>
<i>низькій перекладині (висота 95 см)</i>	<p>о.с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.</p> <p><b>Учениця:</b></p> <p><b>в и к о н у є</b> орієнтовні комбінації елементів вправ, вивчених у попередніх класах; підтягування у висі лежачи; згинання та розгинання рук в упорі лежачи</p>

## Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	3	4
		Дівч. у висі лежачи	до 3	3	6	8
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 4	4	7	10
		Дівч. від лави	до 4	4	6	8
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	3	5
		Дівч.	до 5	5	7	10
Піднімання тулуба в сід за 30 с	Хл.	до 10	10	20	28	
	Дівч.	до 9	9	18	27	
2 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 2	2	4	5
		Дівч. у висі лежачи	до 4	4	8	12
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 6	6	10	14
		Дівч. від лави	до 5	5	7	9
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	6
		Дівч.	до 6	6	8	11
Піднімання тулуба всід за 30с	Хл.	до 11	11	19	29	
	Дівч.	до 10	10	18	28	
3 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	5	7
		Дівч. у висі лежачи	до 5	4	10	15
	Згинання та розгинання рук	Хл. від під-	до 9	9	14	18

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівень компетентності				
			низький	середній	достатній	високий	
	в упорі лежачи (кількість разів)	логи					
		Дівч. від лави	до 6	6	9	12	
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	4	7	
	Піднімання тулуба в сід за 30 с	Дівч.	до 7	7	9	12	
		Хл.	до 12	12	20	30	
4 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	6	8	
		Дівч. у висі лежачи	до 5	5	12	16	
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	до 10	10	15	20	
		Дівч. від лави	до 7	7	10	13	
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	Хл.	до 2	2	5	8	
		Дівч.	до 8	8	10	13	
	Піднімання тулуба в сід за 30с	Хл.	до 13	13	21	31	
		Дівч.	до 12	12	20	30	
	5 рік	Підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	до 3	3	7	10
			Дівч. у висі лежачи	до 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		Хл. від підлоги	до 12	12	18	25	
		Дівч. від лави	до 8	8	12	15	
Нахил уперед з положення сидячи (см)		Хл.	до 2	2	5	9	
		Дівч.	до 9	9	11	14	
Піднімання тулуба в сід за 30с		Хл.	до 14	14	22	32	
		Дівч.	до 13	13	21	31	



**Обладнання та інвентар, які потрібні для вивчення модулю «Гімнастика»**

<b>№ пор.</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Кількість, шт.</b>
1	Гімнастичний козел	1
2	Гімнастичний міст	1
3	Гімнастичний мат	6
4	Канат	2
5	Гімнастична лава	6
6	Гімнастична колода	1
7	Перекладина	1
8	Низька колода	1
9	Паралельні бруси	1
10	Різнорисокі бруси	1
11	Скакалки	30
12	Гантелі розбірні	10
13	Гімнастичні палиці	30
14	Шведські драбини	8
15	Канат для перетягування	1
16	Ваги	1
17	Еспандери	6
18	Динамометр	1

## Додаток Б

**ЗАЛКОВИЙ КОМПЛЕКС  
ВІЛЬНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  
для студентів 1 курсу (база 9 класів)**

**Послідовність виконання елементів:**

Вихідне положення - основна стійка.

З основної стійки - упор присівши.

З упору присівши - упор лежачи

З упору лежачи - згинання та розгинання рук 3 рази.

З упору лежачи - стрибок уперед в упор присівши.

З упору присівши - перекид (кувилок) уперед у сід у групуванні.

З сиду в групуванні - стійка на лопатках.

Зі стійки на лопатках - перекид (кувилок) назад через плече в напівшпагат.

З напівшпагату - стрибок в упор присівши.

З упору присівши - стрибок вгору прогинаючись.

**Критерії оцінювання**

Оцінка	Критерії
12	Виконання вправ без зупинок та помилок.
11	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками.
10	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
9	Виконання вправ із зупинками, в одному елементі невелика неточність.
8	Виконання вправ із зупинками, у двох елементах невелика неточність.
7	Виконання вправ із зупинками, у трьох елементах невелика неточність.
6	Невпевнене виконання комплексу, неточності у

	виконанні елементів.
5	Невпевнене виконання комплексу, невміння виконати один елемент.
4	Невпевнене виконання комплексу, невміння виконати два елементи.

**ЗАЛКОВИЙ КОМПЛЕКС  
ВІЛЬНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  
для студентів 1 курсу (база 11 класів) та 2 курсу  
(база 9 класів)**

**Послідовність виконання елементів:**

Вихідне положення - основна стійка.

З основної стійки - упор присівши.

З упору присівши - упор лежачи

З упору лежачи - згинання та розгинання рук 3 рази.

З упору лежачи - стрибок уперед в упор присівши.

З упору присівши - перекид (кувилок) уперед у сід у групуванні.

З сиду в групуванні - стійка на лопатках.

Зі стійки на лопатках - перекид (кувилок) назад через плечі в напівшпагат.

З напівшпагату - стрибок в упор присівши.

З упору присівши - стрибок вгору прогинаючись.

**Критерії оцінювання**

Оцінка	Критерії
5	Виконання вправ без зупинок та помилок.
4	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
3	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.

**ЗАЛКОВИЙ КОМПЛЕКС  
ВІЛЬНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  
для студентів 2 курсу (база 11 класів) та 3 курсу  
(база 9 класів)**

**Послідовність виконання елементів:**

- Вихідне положення - основна стійка,  
 З основної стійки - «старт плавця»,  
 Зі старту плавця - довгий перекид (кувирок) уперед в упор присівши,  
 З упору присівши - стійка на лопатках,  
 Зі стійки на лопатках - перекатом уперед, упор присівши, встати в стійку ноги нарізно правою (лівою),  
 Зі стійки ноги нарізно правою (лівою) - переверот у сторону в стійку ноги нарізно, руки в сторони,  
 Зі стійки ноги нарізно, руки в сторони - основна стійка.

**Критерії оцінювання**

Оцінка	Критерії
5	Виконання вправ без зупинок та помилок.
4	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
3	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.

**ЗАЛКОВИЙ КОМПЛЕКС  
ВІЛЬНИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ  
для студентів 3-4 курсу (база 11 класів) та 4 курсу  
(база 9 класів)**

**Послідовність виконання елементів:**

- Вихідне положення - основна стійка.  
 З основної стійки - «старт плавця».

Зі старту плавця - довгий перекид уперед в упор присівши.

З упору присівши - перекид назад в упор присівши.

З упору присівши - лягти на спину й виконати «міст».

З «мосту» - повертаючи вправо (вліво) встати в стійку ноги нарізно правою (лівою).

Зі стійки ноги нарізно правою (лівою) - переверот убік у стійку ноги нарізно, руки в сторони.

Зі стійки ноги нарізно, руки в сторони - основна стійка.

### **Критерії оцінювання**

Оцінка	Критерії
5	Виконання вправ без зупинок та помилок.
4	Виконання вправ без помилок, з невеликими зупинками, в одному елементі невелика неточність.
3	Невпевнене виконання комплексу, неточності у виконанні елементів.

(Збірник залікових комплексів за Грищенко Л.К.,  
Журавльовою І.М., 1997 р. ).

Навчальне видання

**ФОМЕНКО** Олена Валеріївна  
**ШКОЛА** Олена Миколаївна  
**ФОМЕНКО** Валерій Харитонович

**ВОРКАУТ.  
ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА  
НАВЧАННЯ**

Навчальний посібник