

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**  
Відділення музичного мистецтва та фізичної культури  
Циклова комісія теорії та методики фізичного виховання

*Л.Є.Северіна*

## **Акробатичні вправи**

*(техніка виконання та методика навчання)*

*методична розробка*

**Луцьк, 2023**

УДК 372.879 (07)

С28

Затверджено на засіданні циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, протокол № 6 від 20.02.2023

Схвалено до друку рішенням методичної ради Луцького педагогічного фахового коледжу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, протокол № 9 від 20.03.2023

**Рецензенти:**

**Н. Г. Денисенко** – заслужений учитель України, доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури

**О. Л. Дишко** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури

Северіна Л. Є. Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): методичні рекомендації. Луцьк, 2023. 30с.

*У методичних рекомендаціях представлено практичний та методичний матеріал з освітнього компонента «Гімнастика з методикою викладання» (змістовий модуль «Засоби гімнастики») для здобувачів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Висвітлена методика навчання акробатичним вправам дасть можливість студентам самостійно закріплювати, повторювати, вдосконалювати навички практичного матеріалу.*

*Адресовано студентам фахової передвищої освіти у підготовці до проведення уроків з гімнастики (основних акробатичних вправ) у закладах загальної середньої освіти під час педагогічної практики.*

© Северіна Л. Є., 2023

© Луцький педагогічний фаховий коледж

КЗВО«Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, 2023

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Класифікація акробатичних вправ .....	6
Акробатичні стрибки .....	8
Закономірності техніки виконання окремих вправ .....	9
Особливості техніки виконання акробатичних зв'язок та комбінацій .....	13
Основи техніки виконання та методика вивчення акробатичних вправ .....	14
Література та джерела.....	30

## ВСТУП

Акробатичні вправи є засобом фізичного виховання та широко використовуються на уроках фізичної культури. Ці вправи розвивають силу, спритність, почуття простору і сміливість. Разом з тим для занять акробатикою непотрібні спеціальні прилади; досить мати кілька матів або яму наповнену поролоном.

Акробатика це самостійний вид спорту, а акробатичні вправи є невід'ємною частиною спортивної гімнастики. За допомогою акробатичних вправ розвиваються фізичні якості, які необхідні для виконання вправ на гімнастичних приладах та опорних стрибках. Вони також становлять основу вільних вправ. Щоб перейти до вивчення складних акробатичних вправ, слід навчитись виконувати найпростіші елементи, які становлять основу акробатичних вправ, і поступово готуватись до виконання найскладніших переворотів, сальто тощо. Під час навчання акробатичних вправ необхідно суворо дотримуватись дидактичних принципів навчання: послідовність, доступність та інше.

Акробатичні елементи об'єднані в групи і розміщені згідно зростаючої складності. Описані тільки основні вправи, а різновидності перераховуються в послідовності, рекомендованій для їх вивчення. Вказуються на специфічні особливості виконання і засвоєння вправ, а також на можливі помилки.

Для успішного оволодіння акробатичними вправами необхідно будувати навчальний процес так, щоб попередньо засвоєні дії допомагали в розумуванні наступних більш складних, а перехід від вивчення однієї вправи до наступної був поступовим. Крім того, слід використовувати підготовчі та підвідні вправи, які полегшують процес навчання.

**Підготовчі вправи** повинні готувати організм учнів до засвоєння елемента. Необхідно, щоб підготовчі вправи сприяли розвитку тих м'язових груп, які виконують основну роботу в даній вправі. Потрібно прагнути до того, щоб підготовчі вправи за структурою та характером м'язової роботи були подібні до основної вправи.

**Підвідні вправи** слід підбирати за принципом подібності динамічних стереотипів в основних частинах вправи. Тому основні дії руху, який вивчається, і підвідних вправ повинні бути максимально схожими. Кращий результат досягається лише тоді, коли в підвідних вправах зустрічається дія, яка є складовою основної вправи.

В практиці вивчення акробатичних вправ не існує чіткої схеми цього процесу. Це пояснюється тим, що порядок вивчення залежить від ряду факторів: статі, віку, підготовленості, індивідуальних особливостей тощо. Визначити порядок вивчення акробатичних вправ може лише сам викладач для окремої групи, а в деяких випадках – і для кожного учня. В процесі вивчення акробатичних вправ існують лише загальні засади, які зводяться до наступного:

- по-перше, потрібно говорити не про послідовність вивчення всіх акробатичних вправ в загальному, а про порядок вивчення вправ кожної окремої структурної групи;

- по-друге, потрібно визначити, яка із структурних груп простіша (в цілому), а яка складніша.

При вивченні акробатичних вправ використовують переважно два методи: цілісної вправи і вивчення вправи за частинами. Ці методи взаємопов'язані. Тому необхідно говорити лише про деякі переваги того чи іншого методу розучування окремих акробатичних вправ.

## КЛАСИФІКАЦІЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

### Акробатичні вправи

**Акробатичні вправи** – гімнастичні вправи, що виконуються на акробатичній доріжці або гімнастичному помості.

До спеціальної термінології акробатичних вправ належать:

**Групування** - зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, голова опущена, захват за гомілки). *Групування* – підготовча вправа для вивчення перекатів, перекидів, сальто. Її виконують з різних вихідних положень: основної стійки, упору присівши, сидячи, лежачи на спині.

**Перекат** – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторони; групуванні, зігнувшись і прогнувшись. На початкових етапах навчання перекази використовуються як самостійні вправи і як підготовчі для вивчення більш складних. Вони використовуються також як з'єднуючі елементи в деяких зв'язках вільних вправ

**Перекид** (вперед, довгий, із стрибка, назад, назад через стійку на руках, через плече і т.д.) – обертальний рух тіла з послідовною опорою і перевертанням через голову. Вони виконуються вперед назад; в групуванні, зігнувшись і прогнувшись. Перекиди вперед можуть виконуватись і стрибком, тобто з фазою польоту після поштовху ногами. З допомогою перекидів вдосконалюються функція вестибулярного апарату, орієнтування в просторі, навички самострахування. Особливе значення цих вправ полягає в тому, що вони готують спортсменів до вивчення акробатичних стрибків типу сальто.

**Перекид вбік** (вперед, назад) – рівномірний обертальний рух тіла з повним перевертанням (з опорою руками) без фази польоту.

**Місток** – дугоподібне, максимально прогнуте тіло виконавця спиною до опори.

**Шпагат** (поздовжній, поперечний) – положення сидячи з максимально

розведеними ногами з опорою одною рукою або без опори.

**Напівшпагат** – аналогічне положення але із зігнутою попереду ногою.

**Стійка на лопатках** (на голові і руках, на руках, на руці) – вертикальне положення тіла ногами вгору.

**Темповий підскік (вальсет)** – невелике підстрибування на маховій нозі, інша – вперед-донизу, руки вгору.

**Курбет** – стрибок назад з рук на ноги.

**Підйом розгином** – швидкий підйом на руки або стрибок на ноги, що виконаний з упору зігнувшись на лопатках розгинанням тулуба.

**Перевороти** (вперед, назад, вбік) – обертальні рухи тіла з повним обертанням з опорою руками (головою і руками, з однією або двома фазами польоту. Перевороти – обертальні рухи тіла з послідовним торканням перевертанням через голову і проміжною опорою руками. Переворот – елемент акробатики, у якому потрібно перевернутись через голову з допомогою рук. До цієї групи відносяться такі перевороти:

- а) перевороти, для яких характерна наявність однієї або двох фаз, виконуються вони вперед і назад з місця:
  - переворот вперед звичайний - виконавець повинен стати на руки, поштовхом від рук на ноги через голову і стати на ноги. (Майже завжди виконується з розбігу для зручності);
  - через «міст» (повільний вперед і назад) - виконавець повинен стати на руки перевернутися, перейти у місток і потім відштовхнутися руками та прийти в стійку на одну бо дві ноги (виконується повільно);
  - переворот назад (фляк) – обертальний рух тіла назад після відштовхування ногами, фазою польоту, опорою на руки і другою фазою польоту до приземлення. Під час виконання виконавець повинен стрибнути на руки, перевернутись через голову і поштовхом прийти в основну стійку.
- б) перевороти вбік (колесом), характеризуються повільним рівномірним

обертанням з почерговою опорою руками або однією рукою без фази польоту; виконуються з місця вперед і назад з різних вихідних положень.

**Рондат** – переворт з послідовним відштовхуванням ногами і руками та приземленням на дві ноги.

**Сальто** вперед (назад, у групуванні, з прогином, з піруетом, боком, подвійне) - вільне (без опорне) обертання тіла в повітрі вперед, назад або в повним перевертанням через голову. Деякі види сальто виконуються з поворотами, тобто з одночасними обертаними рухами навколо двох осей: поперечної і поздовжньої.

**Пірует** – обертання тіла без опори навколо поздовжньої осі.

### **Акробатичні стрибки**

Виконання акробатичних стрибків, як і будь-яких інших рухів людини, обумовлено різними законами природи. Знання хімії, фізики, біомеханіки, анатомії, фізіології та інших наук покращує їх вивчення. Проте вивчити кожен рух зі всіх позицій одночасно неможливо. Реально у кожному конкретному випадку розглянути лише одну сторону явища, враховуючи, що вона не єдина. Аналізуючи техніку виконання акробатичних стрибків, зупинимося лише на механічних закономірностях.



## ЗАКОНОМІРНОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ОКРЕМИХ ВПРАВ

Аналіз техніки виконання акробатичної вправи дозволяє визначити основу її виконання, дії у кожній фазі стрибка, характер роботи м'язів, завдяки чому обертається тіло виконавця і що він має зробити для збільшення швидкості обертання або, навпаки, для її зниження. Уміння аналізувати техніку акробатичних стрибків необхідно викладачу для правильної організації процесу навчання, для підбору відповідних підготовчих і підвідних вправ, для підбору вправ спеціальної фізичної підготовки учнів і для вивчення ними (перш за все) ведучих дій навику.

Кожна вправа складається з головних і другорядних рухів. Перші – визначальні для даної вправи, від них залежить виконання вправи в цілому; вони відрізняють її від інших подібних вправ і складають її технічну основу. Це ведучі ланки динамічного рухового навику. Другорядні компоненти техніки або другорядні ланки динамічного стереотипу рухового навику не відіграють вирішальної ролі, хоча і впливають на хід виконання вправи. Таким чином, значення різноманітних рухів (дій) в навиків нерівноцінні.

В кожному акробатичному стрибку можна виділити підготовчі основні і заключні дії.

**Підготовчі дії.** Ці дії готують спортсмена до раціональної виконання основних дій. Завершивши їх, він повинен опинитись в вихідному положенні, зручному для виконання основних дій.

Вихідне положення може бути статичним (при виконанні стрибка з місця) або динамічним (при виконанні стрибка з розбігу або в комбінації після попереднього стрибка). В статичному вихідному положенні тіло володіє прихованим запасом енергії, схожої до енергії попередньо стиснутої пружини: В динамічному тілі володіє ще і енергією руху, або кінетичною енергією. Враховуючи, що в другому випадку енергії значно більше, тому і з динамічного вихідного положення виконують більш складні стрибки з високим польотом і відносно значною швидкістю обертання.

**Основні дії.** Від характеру цих дій залежить виконання стрибки в

цілому, тому що вони складають технічну основу кожного акробатичного стрибка. Основні дії складаються з таких фаз відштовхування, перевертання і підготовки до приземлення.

**Відштовхування** – опорна, найбільш відповідальна фаз основних дій спортсмена. Всі рухи людини, в тому числі й акробатичні стрибки, виконуються завдяки скороченню м'язів. В безопорних положеннях м'язові скорочення проявляються тільки внутрішніми силами. Єдиною зовнішньою силою (якщо не враховувати опір повітря) є постійно діюча сила тяжіння, величина і напрям дії якої не залежать від м'язових скорочень. Внутрішні сили не можуть змінити кількість руху системи. Отже, в фазі польоту тіло виконавця, яке отримало поступальний і обертовий рух під час опори, рухається тільки за рахунок дії сили тяжіння інерції зовнішнього центру ваги тіла рухається по кривій, а тіло обертається відносно однієї або декількох осей, які проходять через його ЗЦВ. В опорному положенні завдяки м'язовим скороченням можуть виникати ні тільки внутрішні, але і зовнішні сили. Цими силами визначається інерція траєкторія руху тіла (його ЗЦВ) і створюється початкове обертання.

Під час відштовхування дуже великого значення набуває робота руху тих ланок тіла, тому що для фази відштовхування характерне використання закону збереження кількості руху (для збільшення польоту в фазі перевертання). Докладаючи м'язові зусилля під час відштовхування, спортсмен передає додаткову кількість руху деяким не опорним ланкам тіла, збільшуючи швидкість їх руху. Потім, скорочуючи м'язи-антагоністи, він різко знижує швидкість руху тих ланок тіла. Загальна кількість руху системи (сума кількості руху окремих ланок) залишається незмінною тому, що в безопорній, внутрішні сили змінити його не в змозі. Ось чому зниження швидкості одних ланок тіла приводить до відповідного зростання швидкості других, тобто кількість руху одних ланок тіла збільшується за рахунок активного гальмування других.

Гальмування може бути і неактивним. Наприклад, виконуючи

підйомом розгином з плечей, спортсмен різко розгинається в кульшових суглобах, направляючи ноги під кутом догори. В кінці розгинання швидкість руху ніг падає, перерозподіляючись на інші ланки тіла (таз, тулуб, плечі). Завдяки цьому виконавець переходить в політ на ноги, збільшуючи його додатковим поштовхом руками від опори. Ноги ніби «тягнуть» за собою тіло спортсмена.

Те саме спостерігається і в стрибку зі взмахом руками під час виконання різноманітних сальто. Під час відштовхування ногами виконавець (за рахунок м'язових зусиль) швидко виконує взмах вгору, тобто надає їм додаткової кількості руху. Разом із закінченням відштовхування швидкість руху рук падає, а це приводить до збільшення кількості руху, отриманого тілом завдяки поштовху ногами, і збільшення висоти стрибка. Із закінченням відштовхування розпочинається фаза основних дій спортсмена перевертання.

**Перевертання.** Отримавши в фазі відштовхування деякий рух вгору і обертання, спортсмен прагне збільшити кутову швидкість (згідно з законом збереження моменту кількості руху). Якщо під час обертання в безопорній фазі спортсмен зігнеться, зменшивши тим самим відстань більшості точок тіла від осі обертання, отже, і момент інерції свого тіла, тоді збільшиться кутова швидкість обертання. Прикладом може служити сальто в групуванні. В момент опори виконавець надає своєму тілу початкового обертання, а потім в польоті групується. Ці дії зменшують момент інерції тіла і відповідно збільшують кутову швидкість, що дозволяє виконати одне і навіть більше повних обертань (подвійне, потрійне сальто). Подібне використання закону збереження моменту кількості руху спостерігається під час виконання майже всіх акробатичних вправ, але не так очевидно, тому що спортсмен зменшує момент інерції свого тіла не так значно.

Момент інерції тіла в фазі перевертання зменшується:

- ✓ згинанням ніг в колінних і кульшових суглобах і опускання рук (перевертання в групуванні);

- ✓ згинанням ніг в кульшових суглобах і опусканням (перевертання зігнувшись);
- ✓ прогинанням тіла і опусканням рук (перевертання прогнувшись);
- ✓ опусканням рук (перевертання з прямим тілом).

Завершивши перевертання, спортсмен розпочинає готуватись до приземлення.

**Підготовка до приземлення** не завжди зовнішньо чітко виражена. Інколи спортсмен повинен лише зорієнтуватись і підготуватись до зустрічі з опорою. Проте в більшості випадків і цій фазі основних дій спортсмен зменшує кутову швидкість за рахунок збільшення моменту інерції свого тіла. Якщо стрибок виконується окремо, то необхідно по можливості зменшити кутові швидкість, щоб стійко приземлитись. В цьому випадку для збільшення моменту інерції виконавець стрибка розгинається і піднімає руки. Якщо ж стрибок виконується на початку або в середині комбінації, тоді спортсмен прагне зберегти кутову швидкість і по можливості не збільшувати момент інерції. В цьому випадку підготовка до приземлення полягає в тому, щоб прийняти положення тіла, вигідне для приземлення.

**Заключні дії.** Ці дії спрямовані на успішне завершення стрибка і виконуються в момент приземлення. Якщо стрибок виконується окремо, тобто в зупинку, тоді заключні дії направлені на збереженні рівноваги. З моменту торкання до опори розпочинається фаза амортизації (найбільш важлива фаза заключних дій) – згинання ніг в колінних суглобах. При цьому м'язи-розгиначі виконують поступальну роботу, забезпечуючи м'яке приземлення.

Якщо стрибок виконується в з'єднанні, тоді заключні дії першого стрибка будуть підготовчими для наступного і виконуватимуть це завдання.

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ЗВ'ЯЗОК ТА КОМБІНАЦІЙ

Не дивлячись на велику різноманітність поєднання акробатичних вправ у зв'язку, можна встановити деякі загальні положення щодо складання і виконання комбінацій з акробатичних вправ.

Перш за все потрібно із вивчених вправ скласти акробатичні зв'язки, а лише потім включати їх в комбінації та композиції.

1. В комбінації акробатичних стрибків між окремими елементами не слід включати додаткові кроки, підскоки та не виправдані рухи руками.

2. В з'єднаннях між елементами не повинно бути зупинок.

3. Кінцеве положення попередньої вправи має бути вихідним для наступної.

4. Бажано, щоб у стрибковій комбінації остання зв'язка була оригінальна або останній стрибок був ефективним та складним.

5. Розбіг та всю комбінацію акробатичних стрибків необхідно виконувати по прямій лінії. Втрата напрямку руху погіршує зоровий ефект і приводить до зниження оцінки за виконання зв'язки.

6. Темп виконання стрибків в комбінації повинен поступово зростати, а останній стрибок має бути найскладнішим.

7. Визначаючи місце акробатичних вправ у комбінації, необхідно врахувати деякі особливості:

а) розпочати комбінацію складними стрибками, а закінчувати ефективними та оригінальними;

б) в середину комбінації слід включати стрибки відносно легші, які забезпечать збереження швидкості переміщення і створять відповідні умови для виконання завершального стрибка;

в) основні акробатичні стрибки, які хоче продемонструвати спортсмен, повинні знаходитись в кінці або ближче до завершення комбінації.

# ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ТА МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ

Подаємо орієнтовну послідовність навчання та техніку виконання  
акробатичних вправ:

## Групування



### Техніка виконання

В положенні сидячи зігнути ноги з легка розводячи коліна, взятися руками за середину гомілок, притиснути ноги до грудей, спину округлити, голову нахилити на груди до колін.

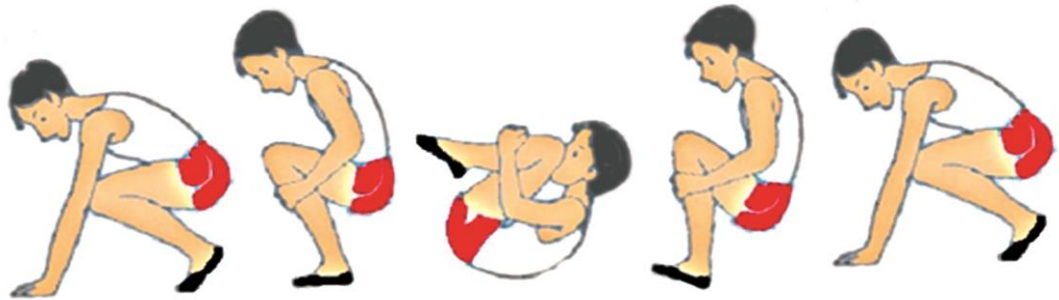
### Хід розучування

1. Групування стоячи на одній нозі на місці, виконати однією і другою ногою.
2. Групування сидячи.
3. Групування в присіді.
4. Групування лежачи на спині

### Можливі помилки

- Нецільне (неповне) групування

## Перекати



### Техніка виконання

Виконуються в групуванні назад і вперед з таких вихідних положень:

- лежачи на спині в групуванні;
- з сиду в групуванні;
- з присіду в групуванні;
- з упору присівши;
- з основної стійки;

Перекати назад і вперед вивчаються переважно з положення присіду в групуванні. Перекат назад виконується до опори потилицею на гімнастичний мат. Для виконання перекату вперед з цього положення ноги дещо посилати вперед, віддаляючи коліна від грудей а руками притиснути п'яти до тазу, плечі послати активно вперед за колінами, голову нахилити до грудей і прийти в присід, утримуючись руками за гомілки. Коліна повинні бути з легка розведені, щоб уникнути удару в них своїм лицем.

### Хід розучування

1. Групування стоячи на одній нозі на місці, виконати однією і другою ногою.
2. Групування сидячи, лежачи на спині, в присіді.
3. З сиду в групуванні перекат назад і перекатом вперед вихідне положення.
4. Те саме з присіду в групуванні, з упору присівши в групуванні.

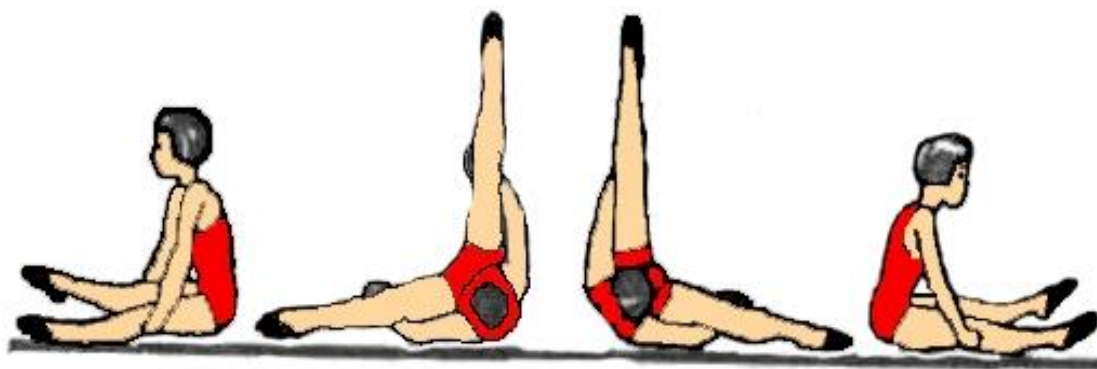
### **Можливі помилки**

- нещільне (неповне) групування;
- відхилення голови назад;
- з'єднання пальців рук під час групування;
- зупинка на спині (не округлена спина).

### **Допомога**

Стоячи з боку допомагати супроводжуючи виконання перекату, підтримуючи однією рукою під попереk, а другою під плече.

### **Коловий перекат**



### **Техніка виконання**

Із сиду ноги нарізно взятись руками за ноги, зовні під колінами лягти на правий бік і, піднімаючи ліву ногу лівою рукою, перекотитись на спину, потім - на другий бік і сісти ноги нарізно лицем в другу сторону. Під час виконання перекату тіло повертається кругом.

### **Хід розучування**

1. Вивчити захват руками.
2. Коловий перекат з допомогою.
3. Самостійне виконання.

### **Можливі помилки**

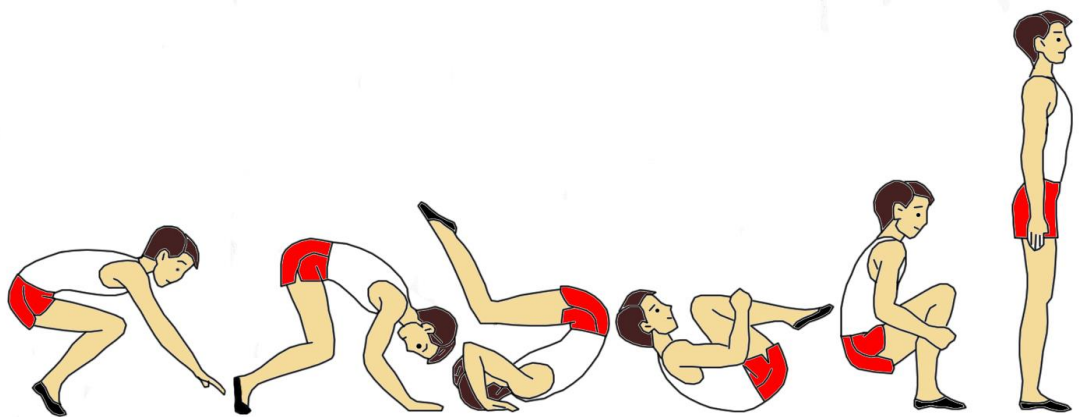
- розслаблення, відпускання захвату за ноги, згинання ніг, розгинання в кульшових суглобах;
- перевертання на спину, що приводить до не виконання перекату.



## Допомога

Повільна проводка. Слід активно допомогти учневі уточнити напрям згину і повільно провести по ходу вправи.

## Перекид вперед



## Техніка виконання

Із упору присівши, розгинаючи ноги поставити руки вперед, нагнути голову перевертаючись з легка згинаючи руки, відштовхнутись ногами і виконати перевертання через голову перевертаючись торкнутись лопатками опори, згрупуватись, перекатом вперед прийти в упор присівши.

## Хід розучування

1. З положення лежачи на спині зігнувшись виконати перекид вперед з групуванням.
2. Із стійки ноги нарізно поставити руки дещо спереду на опору, перенести вагу тіла на руки і силою виконати перевертання через голову до положення лежачи на спині зігнувшись. Скористатись допомогою.
3. З упору присівши перекид вперед на похилій площині. Можливе використання гімнастичного містка.
4. Самостійне виконання на акробатичній доріжці.
5. Серія перекидів вперед.

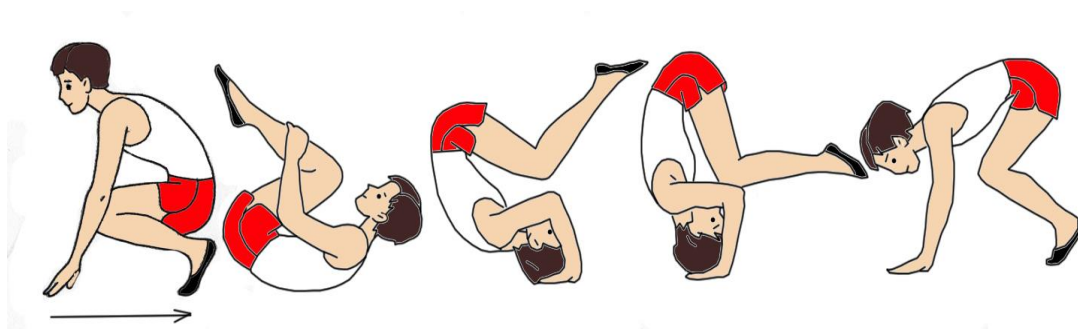
## Можливі помилки

- відсутність відчуття опори на руки;
- повільне перевертання і затримка в завершальній фазі перекиду;
- поштовх ногами вгору, а не вперед. Це приводить до удару шиєю в опору;
- опора головою на гімнастичний мат;
- не повне випрямлення ніг після поштовху і передчасне групування;
- неправильне групування;
- опора руками позаду після завершення перекиду;
- неправильне положення кистей під час опори (кисті не на ширині плечей або не на одній лінії).

## Допомога

Повільна проводка. Стоячи з боку повільно і провести по ходу вправи, одна рука на рівні шиї, а друга під стегном.

### Перекид назад



## Техніка виконання

З упору присівши перенести вагу тіла на руки, а далі, відштовхуючись руками, сісти ближче до п'ят, округлити спину, голову нахилити до грудей. Виконуючи перекид назад, захопити руками за гомілки (лікть притиснуті до тулуба) й активно підняти коліна до плечей, максимально збільшуючи швидкість обертання. Досягнувши опори на лопатки і потилицю, швидко поставити руки долонями на опору за плечима спираючись на руки перевернутись через голову, прийти в упор присівши

## Хід розучування

1. Групування в присіді.
2. Перекати назад і вперед.
3. З присіду перекат назад і постановка рук за плечима. Перекатом вперед повернутись у вихідне положення.
4. Перекид назад на похилій площині.
5. Перекид назад на акробатичній доріжці з допомогою.
6. Самостійне виконання.
7. Серія перекидів назад

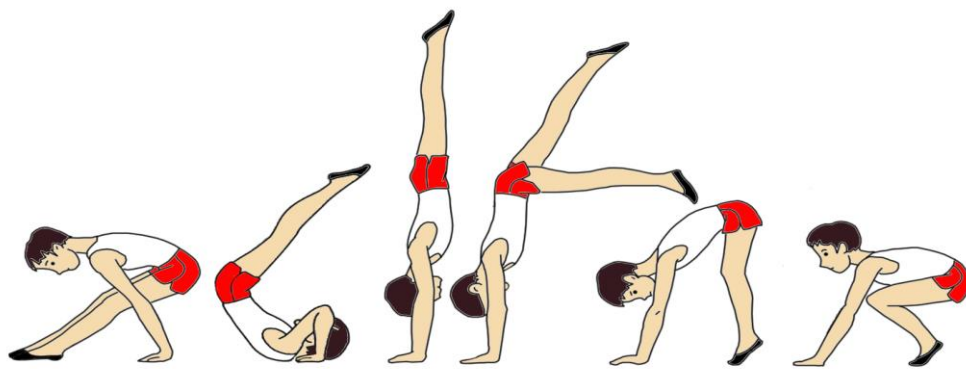
## Можливі помилки

- різке відведення голови назад;
- не щільне групування;
- не округлена спина;
- відсутній захват руками за гомілки; відхилення голови в сторону;
- несвоєчасна постановка рук;
- лікті розведені в сторони (або один лікоть);
- відсутня опора на руки під час обертання;
- передчасне розкриття групування;
- прихід на коліна після перевертання.

## Допомога

Стоячи з боку, допомогти однією рукою супроводжуючи виконання перекату утриманням під попереком, а другою під плече.

## Перекид назад через стійку на руках



## **Техніка виконання**

Виконується із сідю з нахилом уперед, переكات назад із прямими ногами, закінчуючи переكات зігнувшись, поставити руки біля плечей пальцями до плечей і швидко розігнутися ногами вгору, одночасно активно випрямляючи руки, по чергово опускаючи ноги назад, прийняти упор присівши.

## **Хід розучування**

1. Повторити стійку на руках із допомогою;
2. Із сідю з нахилом уперед переكاتом назад стійка на руках із допомогою й повернення у вихідне положення;
3. Із сідю з нахилом уперед перекид назад через стійку на руках із допомогою.
4. Сід із прямими ногами і перекид назад через стійку на руках із допомогою.
5. Перекид назад у стійку на руках на акробатичній доріжці з допомогою.
6. Самостійне виконання.

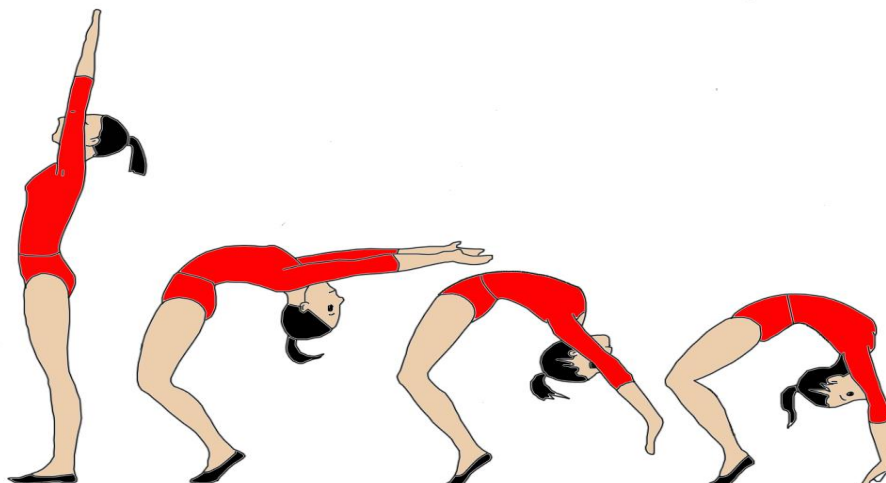
## **Можливі помилки**

- розгинання у кульшових суглобах відбувається не одночасно зі стійкою на руках;
- неправильна постановка рук;
- згинання ніг у стійці на руках.

## **Допомога**

Стоючи біля місця постановки рук, взяти за ноги, допомогти розігнутися в стійку на руках і надати допомогу при завершенні перекиду.

## «Міст» нахилом назад



### Техніка виконання

Виконують зі стійки ноги нарідно, руки вгору, нахиляючись назад, сильно подати таз уперед злегка згинаючи ноги в колінах, і повільно опуститися в положення «міст». При опусканні голову нахилити назад до відказу, і опуститись на прями напружені руки. Ставити руки на опору не згинаючи у ліктьових суглобах, на повну долоню, якомога ближче до ніг.

### Хід розучування

1. Стоячи спиною до гімнастичної стінки на відстані півкроку, нахил назад із захватом руками за рейку.
2. Те саме на більшій відстані та по черзі перехоплюючи руками рейки гімнастичної стінки, опуститися як найнижче.
3. «Міст» з положення лежачи на спині.
4. «Міст» нахилом назад з підтримкою.
5. Самостійне виконання.

### Можливі помилки

- опора на широко поставлені руки;
- опора на зігнуті руки;
- ступні ніг не повністю стоять на підлозі.

### Допомога

Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під лопатки, іншою під попереk.

## «Міст» і поворот кругом в упор присівши

### Техніка виконання

З положення «міст», переносячи вагу тіла на праву або ліву ногу, відштовхнутися лівою або правою рукою виконати поворот праворуч чи ліворуч. Повернувшись на 90 градусів, зігнутися та закінчити вправу в упорі присівши. Завершуючи поворот, опертися на ліву і праву руку повернути кисть правої і лівої руки у звичайне положення.

### Хід розучування

1. Повторити «міст» із положення лежачи на спині; з положення стоячи з допомогою.
2. У положенні «міст» навчитись переносити вагу тіла з руки на руку, по чергово, піднімаючи від підлоги.
3. «Міст» у поворот кругом в упор присівши з допомогою.
4. Самостійне виконання.

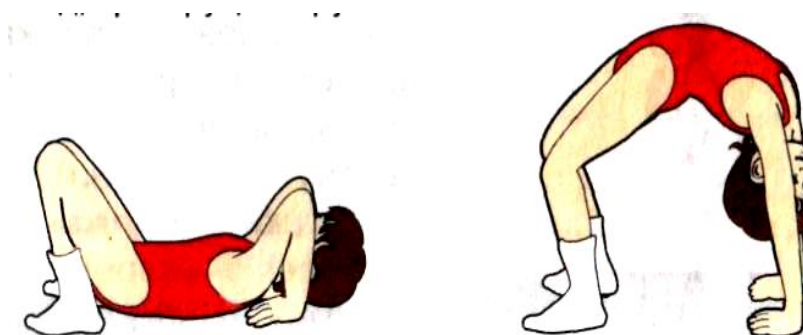
### Можливі помилки

- розпочати поворот без переносу ваги тіла на одну сторону;
- різке згинання руки (правої чи лівої) в сторону, в яку виконується поворот;
- відсутнє відштовхування рукою.

### Допомога

Підтримувати під попереком стоячи збоку.

### Міст (з положення лежачи на спині)



### **Техніка виконання**

З положення лежачи на спині руки біля плечей, долонями біля опори, ноги зігнуті, ступні на ширині плечей розгинаючи руки і ноги, відхиляючи голову назад (подивитись на руки) підняти тіло, прогнутись, вагу тіла перенести на руки, зберігаючи рівновагу, вивести таз і стегна вперед.

### **Хід розучування**

1. Виконати міст з положення лежачи на спині з допомогою.
2. Самостійне виконання.

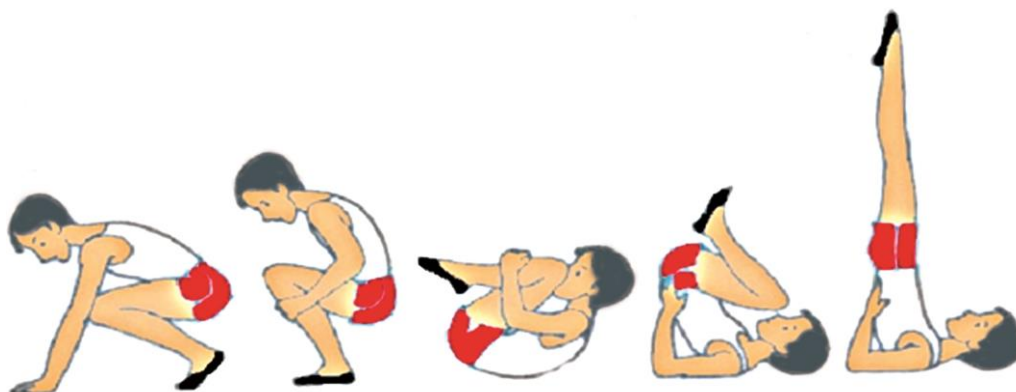
### **Можливі помилки**

- значне згинання рук і ніг;
- не виведені вперед таз і стегна, що призводить до падіння назад;
- голова нахилена вперед до грудей в положенні міст.

### **Допомога**

Стоячи збоку, підтримувати однією рукою під лопатки, іншою під попереk.

### **Стойка на лопатках.**



### **Техніка виконання**

З положення лежачи на спині підняти ноги якомога вище, руки підставити долонями під спину(ліктьї по можливості звести ближче один до одного для стійкості в утриманні тіла), прогнутись, направляючи ноги вертикально вгору.

## Хід розучування

1. Сійка на лопатках із зигнутими ногами.
2. Зафіксувати положення тазу, а також опори на верхні краї лопаток і голову.
3. З положення лежачи на спині підняти ноги якомога вище у сійку на лопатках з допомогою. Зафіксувати положення тіла в сійці.
4. Перекатом назад сійка на лопатках з опорою руками під спину.
5. Те саме, але з опорою всією довжиною рук на опору.

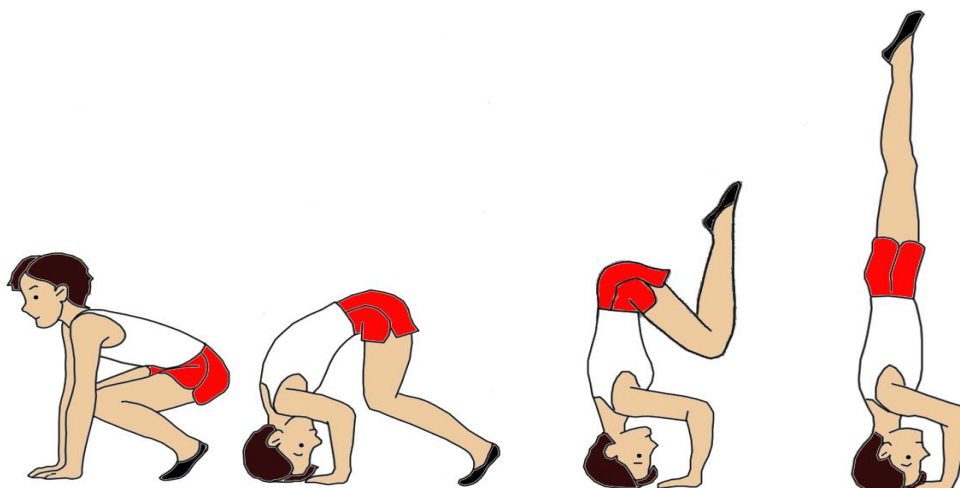
## Можливі помилки

- розведені лікті;
- округлена спина;
- зигнуті ноги;
- носки не відтягнуті.

## Допомога

Стоячи збоку, підтримувати за гомілки

## Сійка на голові і руках.



## Техніка виконання

З упору присівши, руки дещо ширше плечей, пальці вперед. , опираючись на долоні і пальці поставити голову (чільною частиною) на опору попереду рук голова і руки утворюють рівносторонній трикутник.



Випрямляючи ноги, вивести таз у вертикальне положення утримуючи рівновагу зігнути ноги і притиснути до грудей (носки відтягнуті). Далі повільно розігнути ноги вгору і злегка прогнутись, зафіксувати стійку.

### **Хід розучування**

1. Обпертися руками та головою на гору з 3-4 матів, виконувати нахили та колові рухи голови.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ноги на підвищенні).
3. Опора руками і головою на підвищення (гора з 3-4 матів), ноги на підлозі.
4. З упору присівши, руки на гірці матів; і утримувати рівновагу в стійці (спина пряма, торкаються підлоги)
5. З упору присівши стійка на голові з утримуванням в групуванні (не випрямляючи ноги).
6. Те саме, але зігнуті ноги колінами спираються на лікті.
7. Стійка на голові і руках біля гімнастичної стінки.
8. Стійка на голові зі страховкою.
9. Самостійне виконання стійки.
10. Виконання стійки на голові і руках силою з прямими ногами.

### **Можливі помилки**

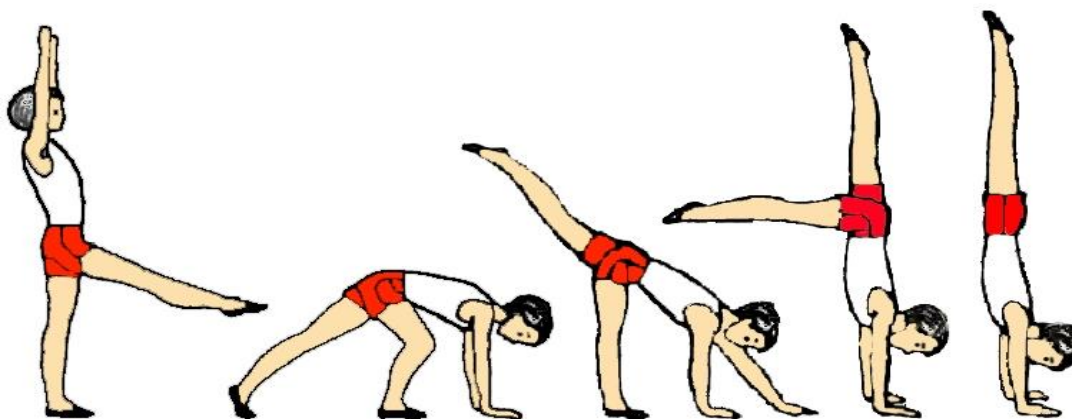
- руки на одній лінії з головою;
- широко поставлені руки розведені лікті;
- надмірне або не повне прогинання у спині;
- зігнуті ноги в колінних суглобах;
- опора лише на голові.

### **Допомога**

Стоячи з боку, підтримувати однією рукою за гомілку а другою - під спину.

В разі втрати рівноваги в стійці як засіб самострахування виконується перекид вперед.

## Стійка на руках.



### Техніка виконання

З В.п. руки вперед – ввєрх виконати широкий випад, нагнувшись вперед, впертися руками на ширині плечей махом однієї та поштовхом другої ноги, вийти в стійку на руках. З'єднавши ноги і зберігати балансування, випрямитися, дивитись на підлогу, злегка нахиливши голову назад.

### Хід розучування

1. Положення лежачи на спині і животі, руки в гору імітація положення тіла в стійці, те саме стоячи на ногах руки вгору.
2. Мах ногою назад з попередньою опорою руками на гімнастичну стінку.
3. Мах ногою назад (на килимі)
4. Стійка на руках махом однієї й поштовхом іншої з допомогою.
5. Стоячи на відстані двох кроків від стіни, кроком «поштовхової» ноги і махом іншої, стійка на руках, п'ятками обпертися об стінку.
6. Стійка на руках без допомоги та у зв'язках.

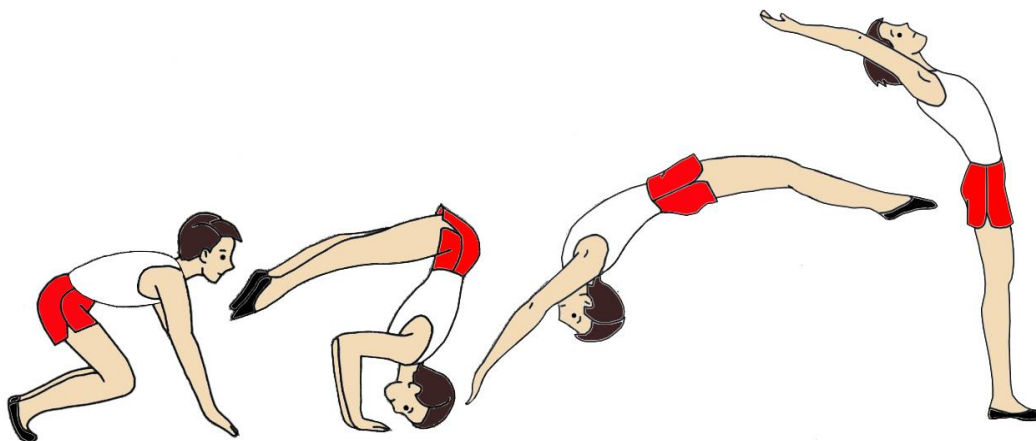
### Можливі помилки

- недостатній мах або поштовх ногами;
- зігнуті руки під час виконання стійки;
- надмірне або не повне прогинання у спині;
- надто широка постановка рук;
- тіло не випрямлене повністю, згинання в плечових або кульшових суглобах.

## Допомога

Стоячи з боку утримувати спочатку одну, а потім дві ноги і допомагати правильно включити плечі (одна лінія рук і тулуба)

### Переворот вперед з опорою на руки і голову



### Техніка виконання

З упору присівши поштовхом ніг стійка на голові і руках зігнувшись (ноги прямі). Втрачаючи рівновагу вперед, різко розгинаючись в кульшових суглобах, відштовхнутись руками, і стати на злегка зігнуті ноги. Поштовх руками відбувається в момент, коли тіло «пройде» стійку на голові і почне падати вперед.

### Хід розучування

1. Згинання і розгинання тулуба в кульшових суглобах в стійці на голові (ноги прямі).
2. Підйом розгином з упору лежачи на лопатках.
3. Підвищення з трьох матів.
4. Підйом розгином з положення стійки на голові зігнувшись (ноги торкаються матів): - втрата рівноваги в положенні зігнувшись; - розгин ногами.
5. Переворот вперед з опорою на голову з підвищення і з допомогою.
6. Те саме самостійно.

7. Виконання вправи на акробатичній доріжці з допомогою та самостійно.
8. Виконання перевероту з іншими елементами.

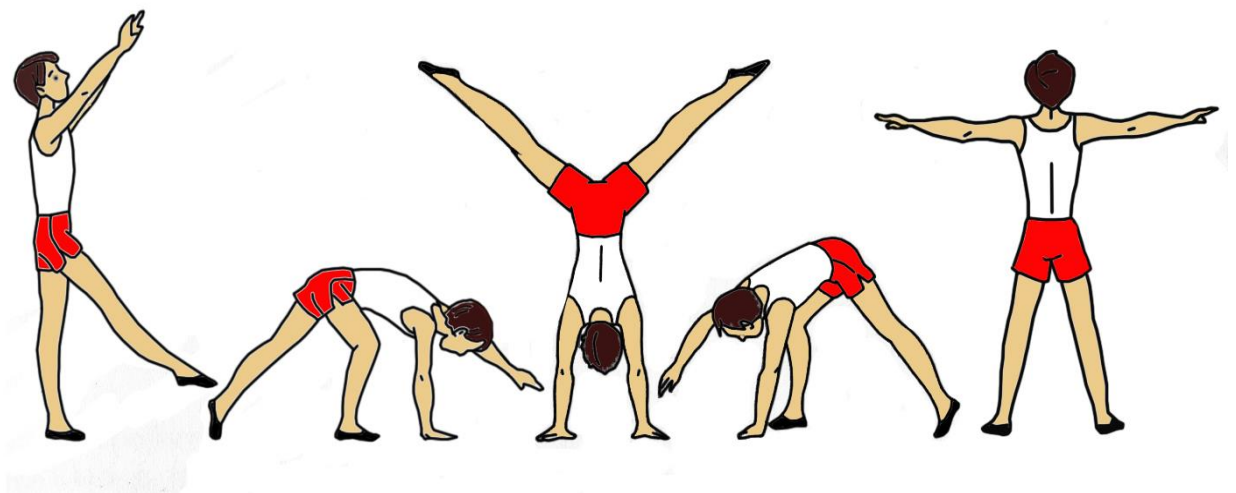
### Можливі помилки

- передчасний або пізній розгин;
- розгин зігнутими ногами;
- недостатнє прогинання;
- слабке відштовхування руками.

### Допомога

Стоячи з боку і допомагаючи однією рукою під спину, а другою-за стегно, допомагаючи розігнутись.

### Переверот боком



### Техніка виконання

Стоячи лицем до напрямку руху, руки підняти вгору, виконати крок вперед і нахилиючи тулуб, поставити ліву руку на підлогу. Без зупинки робити мах правою ногою назад і відштовхнутись лівою, поставити праву руку (кисть повернути до середини) на підлогу. В цей час виконується поворот тулуба наліво, а права нога активно продовжує рух і ставиться на підлогу за рахунок почергового поштовху лівою, а потім правою рукою і згинання правої ноги в кульшовому суглобі. Переверот завершується в стійку

ноги нарізно, руки в сторони. Слід зауважити, що ноги і руки ставляться на одній лінії зі збереженням приблизно однакової відстані між ними, ноги максимально розведені, тіло під час проходження стійки випрямлене.

### **Хід розучування**

1. Стійка на руках, ноги нарізно-перехід з руки на руку ( перенесення ваги тіла) з допомогою партнера, який підтримує зі сторони спини під стегно.
2. Те саме біля стіни самостійно.
3. Махом однієї поштовхом другою ногою стійка на руках ноги нарізно з поворотом. Партнер підтримує зі сторони спини захватом під стегна.
4. Із стійки ноги нарізно постановка махової ноги.
5. Переворот боком по похилій площині з допомогою.
6. Самостійне виконання на похилій площині.
7. Переворот боком на доріжці.
8. Серія переворотів боком.

### **Можливі помилки**

- недостатній мах і поштовх ногами;
- постановка ніг і рук не по одній лінії;
- надто вузька або широка постановка рук;
- одночасна постановка рук;
- згинання в кульшових суглобах;
- надмірне прогинання тіла;
- недостатньо розведені ноги;
- голова нахилена на груди під час переходу через стійку;
- з'єднання ніг в стійці;
- не достатньо виражений або відсутній перехід з руки на руку.

### **Допомога**

У всіх випадках стояти зі сторони спини і підтримувати під боки.

## ЛІТЕРАТУРА ТА ДЖЕРЕЛА

1. Бузюн О. І. Програмоване навчання в гімнастиці: Метод, реком. Луцьк: Вежа, 2001.48 с.
2. Бузюн О. І. Гімнастична термінологія: Посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 85 с.
3. Ковальчук Н. М. Вільні вправи - засіб розвитку культури рухів студенток: Метод, реком. Луцьк: Вежа, 2003. 48 с.
4. Ніколаєв Ю. М. Гімнастика: теорія та методика викладання: Навч. посіб. Луцьк: Вежа, 2001. 72 с.
5. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика: Навч.-метод, посіб. Львів: Українські технології, 2002. 114 с.
6. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
7. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). 4.2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. 212 с.
8. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики: Навч. посіб. Ч. 1. Харків: ОВС, 2004.414 с.
9. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/24622>
10. [https://studopedia.com.ua/1\\_422596\\_glava--metodika-navchannya-akrobaticnim-vpravam.html](https://studopedia.com.ua/1_422596_glava--metodika-navchannya-akrobaticnim-vpravam.html)