

ПЕРЕКИД – ЦЕ ТАК ПРОСТО

Сосіна В.Ю.

Львівський державний університет фізичної культури

Пригадую уроки фізкультури в школі. Я не любила гімнастику. Цю саму гімнастику, яку пізніше покохала на все життя, яка стала моєю професією і моїм головним захопленням.

Гімнастичні вправи виконувались «суворо регламентованим методом» без будь-якої різноманітності і видумки. Ми мріяли як скоріше здати залікові вимоги і позбутись «гімнастичного обов'язку».

Перекиди належали до цих вимог. Добре пам'ятаю, як більшість учнів, виконуючи цей елемент, ставали на голову, а потім падали спиною на твердий мат. Або передвчасне розкриваючи групування, сідали на маті не в змозі відірвати таз від підлоги. Чому такий ніби простий рух викликає стільки труднощів? Чому ми не вчимо відразу правильно виконувати цей елемент, міцно тримати групування і відштовхуватись ногами?

Відомо, що вміння правильно виконати перекид в різних ситуаціях є засобом самострахування і самозахисту. Перекид використовується в різних видах спорту як засіб фізичної підготовки, так і елемент спортивної техніки.

Тому так важно навчити учнів не просто виконувати перекид вперед, назад і в сторону, а озброїти їх цілим комплексом навичок володіння своїм тілом під час виконання цього елемента в різних умовах.

Перекиди займають значне місце в роботі з дітьми, як засіб виховання спритності, вестибулярної стійкості і сміливості. Для того, щоб навчання цій акробатичній вправі проходило цікаво і змістовно, треба якомога частіше змінювати вихідні та кінцеві положення, спосіб виконання, давати різні ігрові завдання, використовувати різноманітні прилади і предмети.

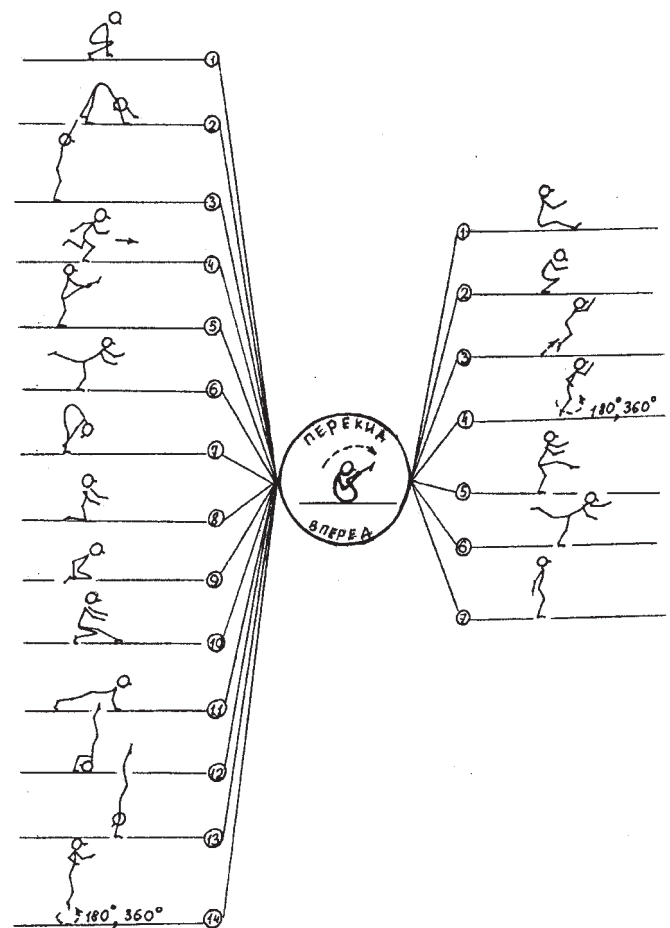
У цій статті зроблена спроба підійти до навчання перекидам з позиції «від традиційного — до незвичного і цікавого».

Перекид — це обертальний рух тіла з послідовним торканням підлоги і перевертанням через голову.

Перекид вперед виконується з упору присівши, руки спереду від носків. Нахилившись вперед, необхідно перенести вагу тіла на руки і відштовхуючись ногами, поступово зігнути руки. Це забезпечує поступовий і м'який перекид з потилиці на

спину. Пізніше потрібно руками захватити гомілку зігнутих ніг (групування) і утримати цю позицію до виконання повного перекиду.

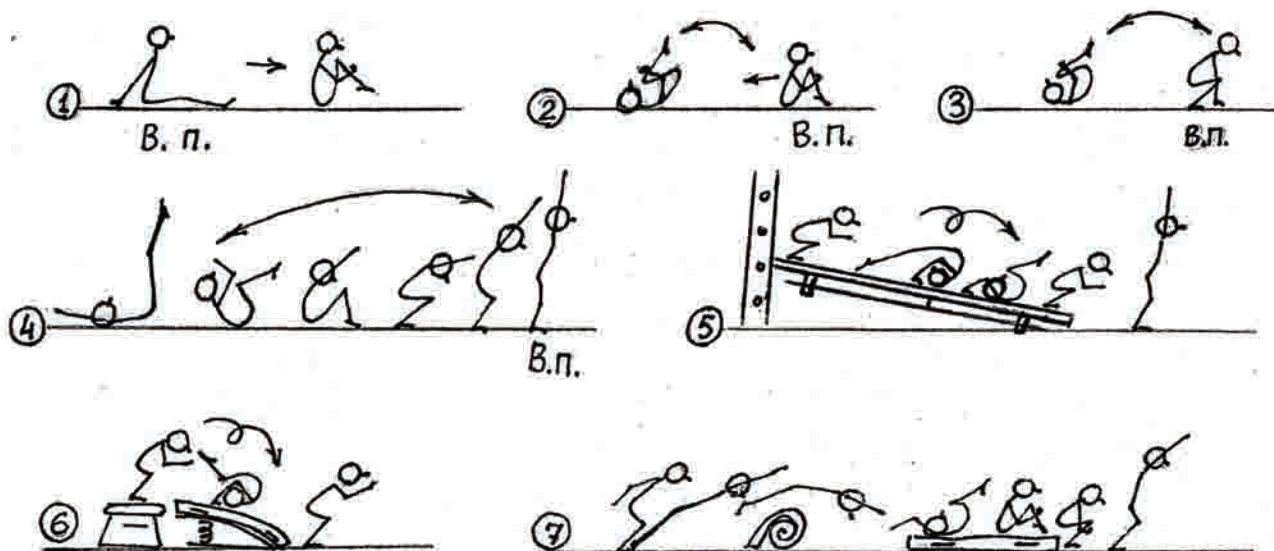
Відомо, що перекиди вперед виконуються з різних вихідних положень і в різні кінцеві положення (мал. 1).



Мал. 1. Способи виконання перекиду вперед

На малюнку 1 показано 14 вихідних положень, з яких можна виконувати перекид вперед:

1 — з упору присівши; 2 — з упору стоячи; 3 — зі стійки; 4 — з розбігу; 5 — зі стійки на одній, друга вперед, хватом за гомілку; 6 — з рівноваги на одній, друга назад; 7 — з нахилу з хватом; 8 — зі стійки на колінах; 9 — з сиді на п'ятках, з хватом руками за гомілки; 10 — з присіду на одній, друга вперед; 11 — з



Мал. 2. Методика навчання перекиду вперед

упору лежачи; 12 — зі стійки на голові і руках (з допомогою); 13 — зі стійки на руках (з допомогою); 14 — після стрибка вгору з поворотом на 180 і 360 град.

Перекид вперед можна виконувати в різні кінцеві положення:

1 — сід; 2 — присід або упор присівши; 3 — стрибок вгору; 4 — стрибок вгору з поворотом на 180 і 360 град.; 5 — стійка на одній, друга вперед; 6 — стійка на одній, друга назад; 7 — основна стійка (о. с.)

Щоб навчити правильно виконувати перекид вперед, потрібно перш за все навчити групуванню і вмінню міцно тримати його на протязі всього перекиду. Для цього можна використовувати вправи:

1) В. п. — сід. Виконати групування, міцно притискаючи коліна до грудей. Спочатку повільно, потім швидше (мал. 2. 1);

2) В. п. — сід зігнувши ноги, руками обхопити коліна. Перекат назад і вперед (мал. 2. 2);

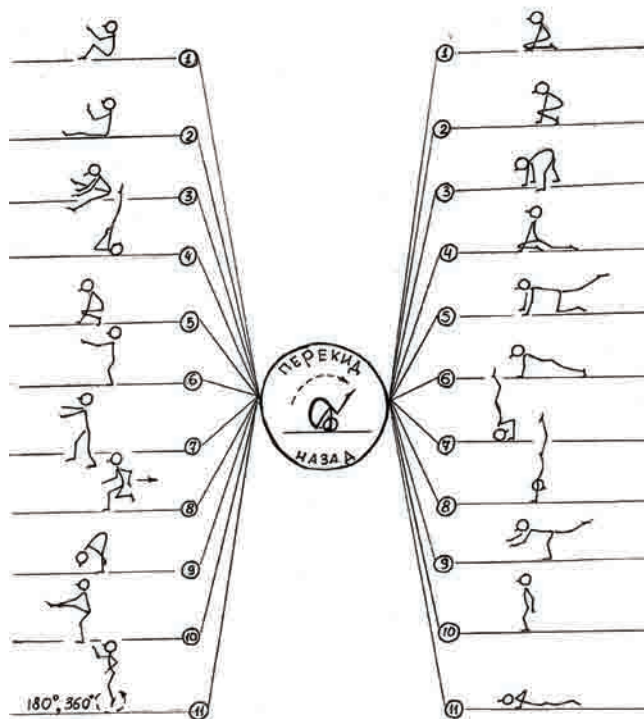
3) В. п. — упор присівши. Перекат назад — перекач вперед — в. п. (мал. 2. 3.)

4) В. п. — стійка, руки вгору. Присідаючи — перекач назад — перекач вперед — в. п.

З метою засвоєння самого перекиду можна використовувати метод виконання вправи в полегшених умовах (мал. 2. 5,6)

Пізніше, коли учні правильно засвоїли техніку виконання перекиду вперед, можна запропонувати виконати його через різні перешкоди: згорнутий мат (мал. 2. 7.), з зав'язаними очима, без опори руками (мал. 5) і інші.

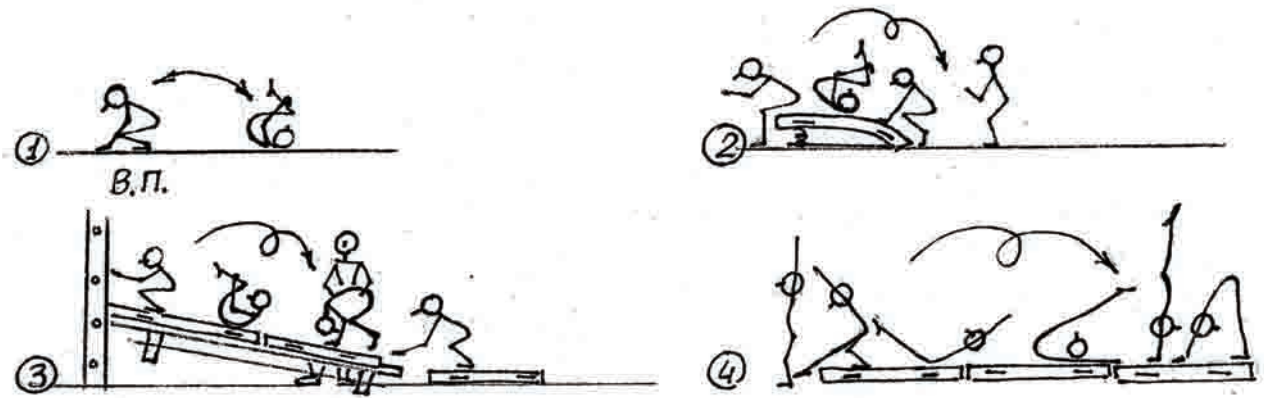
Перекиди назад виконуються з в. п. упор присівши. Опускаючись в сід, енергійно перекоотитися назад, захвативши руками ноги біля колінних суг-



Мал. 3. Способи виконання перекиду назад

лобів. У момент торкання потилицею мата, необхідно поставити руки біля голови пальцями ближче до плечей, і розгинаючи руки, сприяти перевертанню через голову. Одночасно з тим, зігнути ноги і прийняти положення упору присівши.

Перекиди назад так само виконуються з різних вихідних положень в різні кінцеві положення (мал. 3).



Мал. 4. Методика навчання перекиду назад

Вихідні положення: 1 — сид зігнувши ноги; 2 — сид; 3 — сид ноги нарізно; 4 — стійка на лопатках; 5 — упор присівши; 6 — о. с.; 7 — стійки ноги нарізно; 8 — біг назад; 9 — нахил з захватом; 10 — стійка на одній, друга вперед, хватом за гомілку; 11 — стрибок вгору з поворотом на 180 або 360 градусів.

Кінцеві положення: 1 — упор сидячи на колінах; 2 — упор присівши; 3 — упор стоячи; 4 — напівшпагат; 5 — упор стоячи на одній, друга назад; 6 — упор лежачи; 7 — стійка на голові і руках (з допомогою); 8 — стійка на руках (з допомогою); 9 — рівновага на одній, друга назад (вперед); 10 — о. с.; 11 — лежачи на животі.

Провідними вправами до виконання перекиду назад можуть бути:

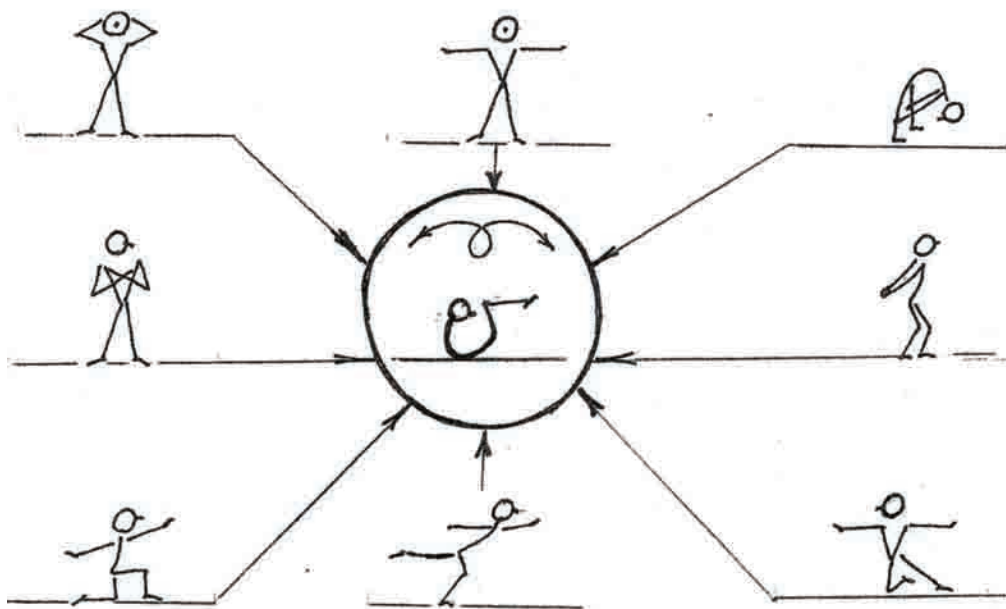
1. В. п. — упор присівши — перекид назад з утриманням положення групування — в. п. (мал. 4. 1).

2. Перекид назад з гімнастичного мостика, застеленого матами (мал. 4. 2).

3. Перекид назад на гімнастичній лаві, яка поставлена під нахилом і застелена матами (мал. 4. 3).

Після засвоєння підвідних вправ і самого перекиду можна спробувати виконати перекид назад через стійку на руках з допомогою вчителя (мал. 4. 4).

Подальше ускладнення умов виконання перекидів передбачає виконання їх без опори руками з різних вихідних положень (мал. 5), а також з зав'язаними очима.



Мал. 5. Способи виконання перекидів вперед і назад без опори руками

Закріпити засвоєні навички можна виконуючи перекиди вперед і назад в різних комбінаціях і з'єднаннях:

1. Перекид вперед — стрибок вгору — перекид вперед і т. д.
2. Те саме, але стрибок виконувати з поворотом на 180, 360 градусів.
3. Перекид назад — стрибок вгору — перекид назад і т. д.
4. Те саме, але стрибок виконувати з поворотом на 180, 360 градусів.
5. Перекид вперед в упор присівши ноги навхрест — поворот на 180 градусів — перекид назад в упор присівши ноги навхрест і т. д.
6. Перекид вперед в упор присівши ноги навхрест — поворот на 360 градусів — перекид вперед в упор присівши ноги навхрест і т. д.
7. Перекид вперед після пробігання в упорі на колінах.
8. Перекид вперед і назад з однієї ноги на одну ногу. Те саме з поворотами між перекидами.
9. Перекид назад в упор лежачи і перекид вперед.
10. Перекид назад в рівновагу на одній нозі, махом другої ноги — поворот на 180 градусів в рівновагу — перекид вперед або назад.
11. Перекид вперед з прямими ногами в положення лежачи на спині — «міст» — лягти на спину — сід з нахилом вперед — перекид назад.
12. Переворот вправо або вліво (колесо) — поворот — перекид вперед — стрибок вгору — перекид назад в упор присівши — поштовхом ніг — упор лежачи — перекид вперед.
13. Перекид вперед — стрибок вгору-вперед — перекид назад.
14. Перекид вперед — перекид назад перекид назад зігнувшись.
15. Перекид вперед зігнувшись в сід — поворот в упор лежачи — перекид вперед.
16. Перекид вперед з однієї ноги — перекид вперед ноги навхрест і поворот кругом — перекид вперед (назад) і стрибок вгору в групуванні — перекид вперед (назад) і стрибок вгору прогинаючись ноги нарізно.
17. Перекид вперед — стійка на голові — перекид вперед — встати.
18. Перекид назад в упор стоячи зігнувшись — силою стійка на голові і руках — перекид вперед — стрибок вгору прогинаючись.

Поєднання декількох перекидів з іншими рухами застосовується для перевірки набутих навичок і розвитку фізичних якостей, а також для вдосконалення їх в більш складних умовах.

З'єднання і комбінації складаються за принципом:

- збільшення кількості зроблених перекидів;

- поєднання перекидів з іншими гімнастичними та акробатичними елементами;

- включення в комбінації інших рухових дій або вправ (стрибки, стрибки з поворотами, повороти, біг та інші).

Припустимо, що учні вже навчилися робити перекиди і володіють цією навичкою досить добре. Чи варто припинити на цьому знайомство з цим елементом? Досвід роботи показує, що чим краще учні володіють руховою дією, тим більше можливостей для пошуку шляхів подальшого її вдосконалення. І звичайний перекид не є винятком.

Перекиди можна виконувати також в парах, трійках, четвірках і навіть цілою групою (по 5—7 чоловік). Нижче наведені приблизні вправи, які можна використовувати на уроках фізичного виховання за умови достатньо доброго володіння цією руховою дією.

Перекиди в парах

1. Перекиди вперед і назад з упору присівши боком один до одного:

- А — хватом ближніми руками;
- Б — покласти ближні руки на плечі партнера;
- В — хватом під лікті;
- Г — хватом дальніми руками;
- Д — руки навхрест перед собою;
- Е — руки навхрест за спиною;
- Ж — руки навхрест хватом за гомілку

партнера.

2. Партнери стоять один за одним. Другий — стоячи ноги нарізно в нахилі, руки між колін. Перший хватом партнера за руки допомагає йому виконати перекид вперед.

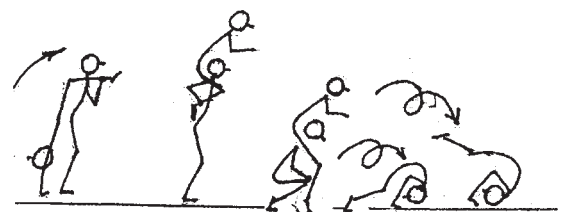
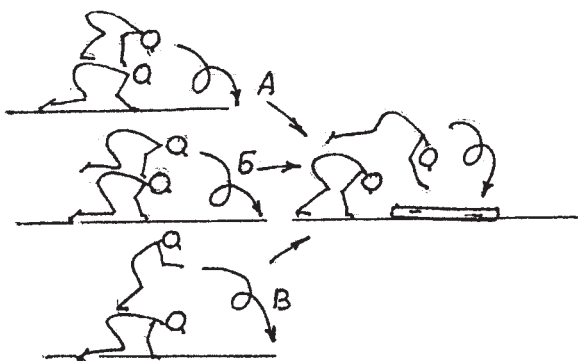
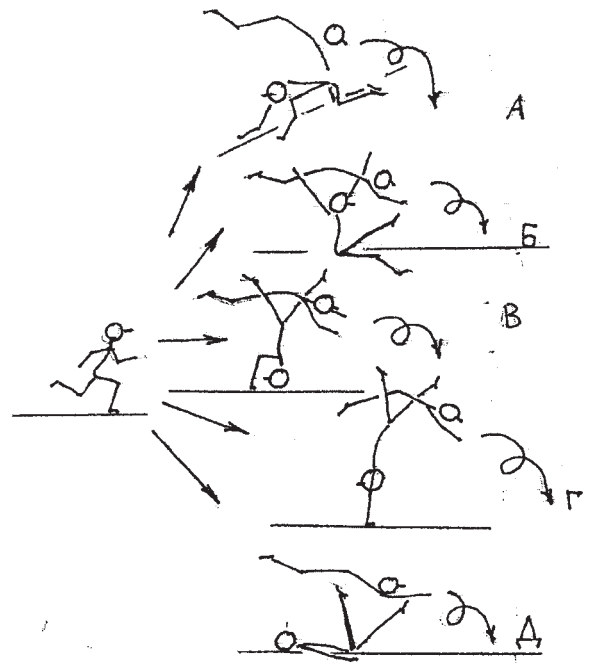
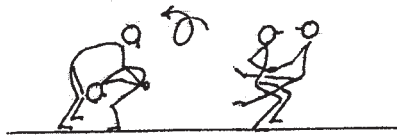
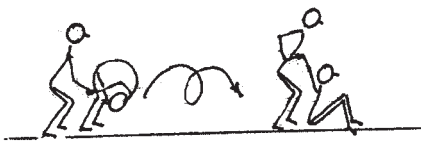
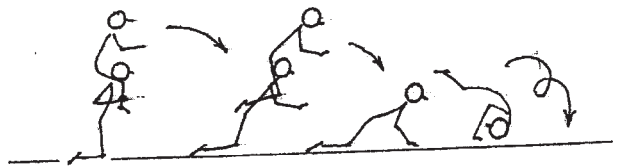
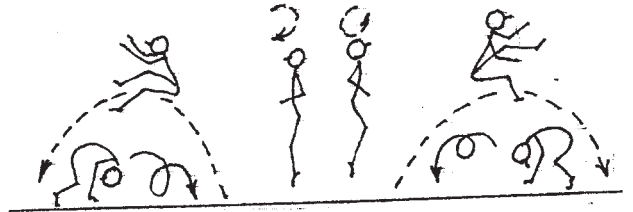
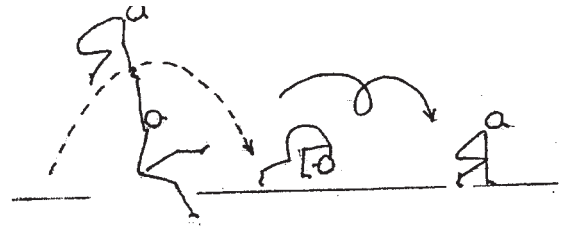
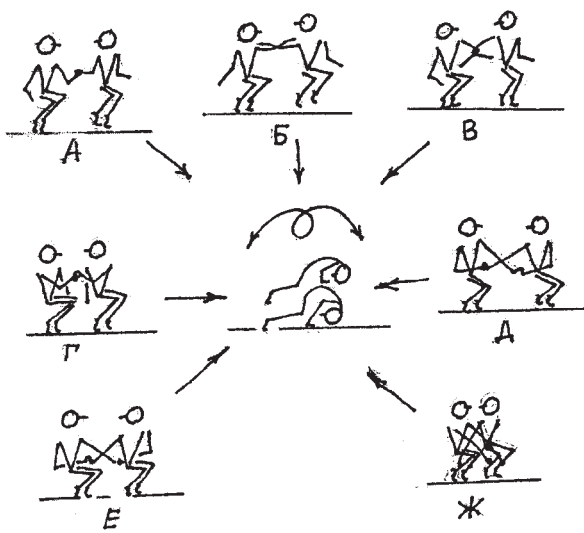
3. Обличчям один до одного. Перший — стоячи ноги нарізно в нахилі, руки між колін. Другий хватом партнера за руки допомагає йому виконати перекид вперед в сід ноги нарізно на свої стегна.

4. Один за одним. Перший — лежачи на спині, ноги нарізно напівзігнуті, руки вгору. Другий — стоячи ноги нарізно зі сторони голови партнера. Партнери тримають один одного за гомілку. Перший опускає зігнуті ноги стопами на підлогу, другий — поштовхом виконує перекид вперед, не відпускаючи рук.

5. Номер перший виконує перекид вперед з партнера, що стоїть в упорі на колінах. Номер другий:

- А — упор стоячи зігнувши ноги на спині партнера;
- Б — упор стоячи на колінах на спині партнера;
- В — стоячи на спині партнера.

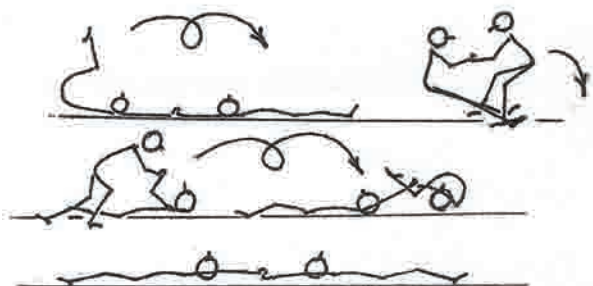
6. Один за одним. Перший — сидячи ноги нарізно, руки вгору. Другий — поштовхом ніг і спираю-



чись на руки партнера — стрибок зігнувши ноги через голову першого і швидкий перекид вперед.

7. Обличчям один до одного на відстані 1 метра. Перший — перекид вперед, другий — одночасно стрибок ноги нарізно через партнера. Потім обоє стрибки з поворотом на 180 градусів і повторити вправо.

8. Один за одним. Перший — стоячи на колінах, другий — сидячи на його плечах. Одночасно нахилившись вперед прямим тілом, другий виконує перекид вперед.



9. Перекид вперед з розбігу через партнера, що виконує:

А — упор на колінах, стоячи боком до партнера;

Б — сід ноги нарізно, руки вгору-назовні;

В — стійку на голові і руках, ноги нарізно;

Г — стійку на руках ноги нарізно;

Д — лежачи на спині, ноги вперед нарізно.

10. Стоячи один за одним. Другий — виконує стійку на руках і згинаючи ноги, кладе їх на плечі партнеру, який утримує їх. Другий — піднімаючись, сідає на плечі першому, який присідаючи, опускає другого ногами на землю. Потім обидва партнери одночасно виконують перекид вперед.

11. Лежачи на спині головою один до одного, хватом за руки. Перший — виконує перекид назад в стійку ноги нарізно над другим. Опускаючись в положення лежачи на спині, перший піднімає другого. Далі другий — зі стійки ноги нарізно виконує перекид вперед за першим в положення лежачи на спині і т. д.

12. Боком один до одного, обличчям в різні сторони в присіді, хватом під лікті. З упору присівши одночасний перекид: один — вперед, другий — назад.

13. Спиною один до одного, хватом руками вгору. Перший — нахил вперед, другий — перекид назад через партнера.

14. Теж саме, але сидячи спиною один до одного.

15. Один за одним. Перший — лежачи на спині зігнувши ноги нарізно, руки до плечей. Другий — стоячи ноги нарізно з нахилом зі сторони голови партнера. Обидва тримають один одного за гомілки. Одночасні перекиди назад вдвох.

Перекиди втрьох

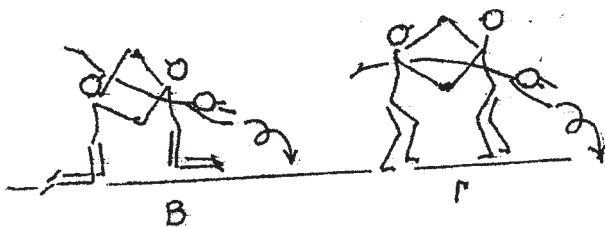
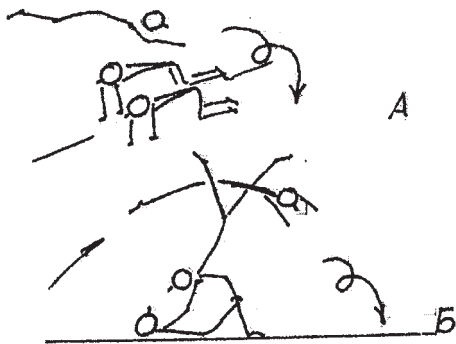
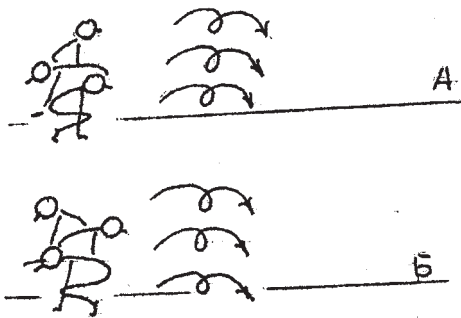
1. Боком один до одного, середній обличчям в протилежну сторону в упорі присівши, хватом під лікті:

А — крайні — перекид вперед, середній — перекид назад;

Б — крайні — перекид назад, середній перекид вперед.

2. Один за одним. Середній — лежачи зігнувши ноги нарізно; той, що стоїть спереду, — лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно. Той, що стоїть ззаду — ноги нарізно в нахилі. Всі партнери тримають один одного за гомілки. У цьому положенні виконати перекиди вперед і назад.

3. Крайні — обличчям один до одного в нахилі, руки на плечах партнера. Середній — з розбігу виконує перекид вперед на їх спинах.



4. Середній виконує перекид вперед стрибком через крайніх, які:

А — стоять боком один до одного в упорі на колінах;

Б — один лежачи на спині зігнувши ноги, другий в стійці на плечах ноги нарізно з опорою плечима об руки того, що лежить, а руками — о його коліна. Третій виконує перекид вперед через ноги другого;

В — двоє стоять обличчям один до одного на колінах, хватом різнойменними руками: однією зверху, другою — знизу. Перекид у «віконце», яке утворено руками;

Г — те саме, що В, тільки стоячи ноги нарізно.

5. Крайні боком один до одного в упорі на колінах. Середній — стоячи збоку від них, з розбігу виконує перекид вперед на їх спинах.

Перекиди групою

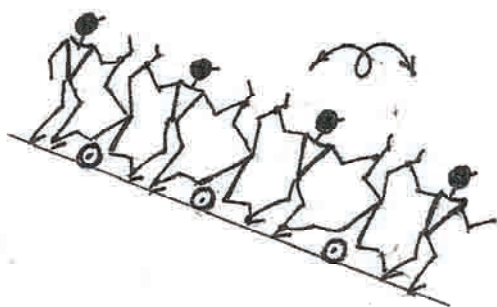
1. Учні, стоячи за одним (в колоні) у стійці ноги нарізно з нахилом вперед, ліва рука між колін, хватом за праву руку партнера, якій стоїть ззаду. Перший виконує перекид вперед в положення ноги нарізно, не відпускаючи хвату. Другий — виконує перекид вперед через першого в положення лежачи і т. д. Решта учнів пересуваються вперед ноги нарізно через партнерів, що лежать на спині. Коли всі



виконали перекид вперед, учні повертаються у в. п. перекидами назад.

2. Учні, стоячи боком один до одного в стійці ноги нарізно з нахилом і хватом руками за гомілки





тих, хто стоїть поруч. Не відпускаючи рук, всі учні одночасно виконують перекид вперед.

3. Учні, стоячи боком один до одного. Перші номери — стоячи ноги нарізно, другі — лежачи зігнуті ноги вперед нарізно. Учні тримають партнерів, що стоять поруч, за гомілки. Всі виконують одночасний перекид вперед або назад.

Продовження буде далі.

Нова книжка



- Худолій О.М.**
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-55-1.

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- Худолій О.М.**
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОБС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)