



## ПЕРЕКИД — ЦЕ ТАК ПРОСТО

**Сосіна В.Ю.**

Львівський державний університет фізичної культури

В попередній статті йшлося про важливість набуття вміння правильно виконувати перекиди в різних ситуаціях. Такі вміння і навички потрібні як засоби самострахування і самозахисту під час падінь, перевертань, зістрибувань і т.п.

Безліч незвичайних ситуацій, в яких повсякденно опиняється людина, потребують швидкості реакції, доброї координації рухів, вміння орієнтуватись в просторі і часі.

Перекид — чудовий засіб для навчання цьому. Швидко перевертання через голову, зміна положень тіла в різних умовах опори, необхідність утримання рівноваги, координація рухів одночасно всіма частинами тіла — всьому цьому можна навчитись, виконуючи звичайні перекиди.

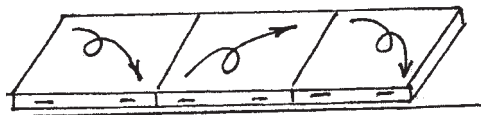
Однак добре відомо, що розвиток і вдосконалення рухових навичок, особливо пов'язаних з проявом координації, рівноваги і вестибулярної стійкості, відбувається тільки при дотриманні поступового ускладнення або змін умов виконання.

Питання полягає в тому, які додаткові фактори можна ввести в процес навчання перекидам для створення таких умов.

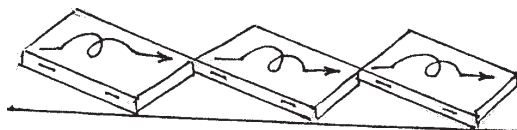
Спробуємо відповісти на ці питання, рекомендуючи примірні вправи в незвичайних (нестандартних) ситуаціях, з використанням різних предметів, а також на гімнастичних приладах.

### Перекиди в нестандартних умовах

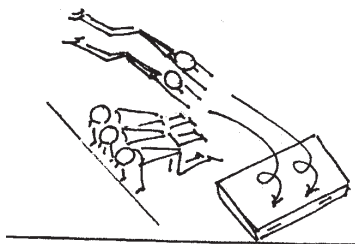
1. Гімнастичні мати покладені один за одним у довжину. Учні виконують перекиди вперед зігзагом по діагоналі.



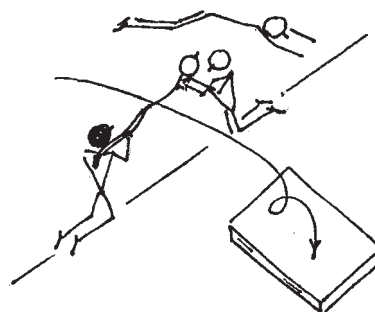
2. Гімнастичні мати покладені кутами один до одного. Учні виконують перекиди вперед по діагоналі. Те саме, але учні намагаються догнати один одного.



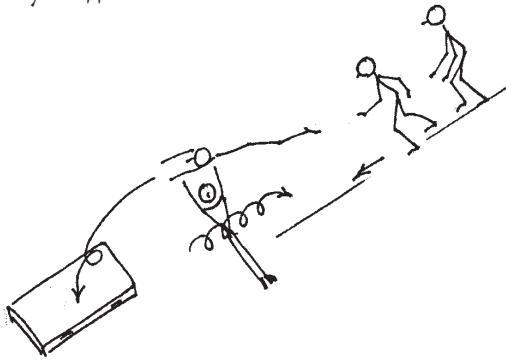
3. Два учні одночасно виконують перекид вперед стрибком через 2—3 партнерів, які стоять в упорі на колінах боком один до одного.



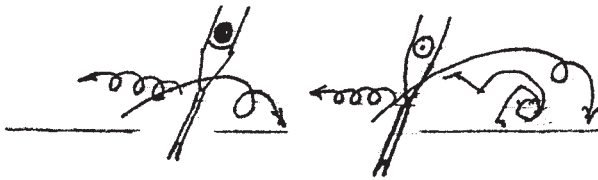
4. Два учні, стоячи на колінах обличчям один до одного, утримують третього, який лежить у них на плечах, спираючись ногами і головою. Четвертий партнер з розбігу виконує перекид стрибком через третього.



5. Учні стоять один за одним на відстані 3 метрів. Той, що стоїть спереду, лягає на живіт боком до колони і виконує переكاتи в сторону учнів. Партнери по черзі виконують перекид стрибком через нього. Те саме, тільки учні стоять в колону по два.



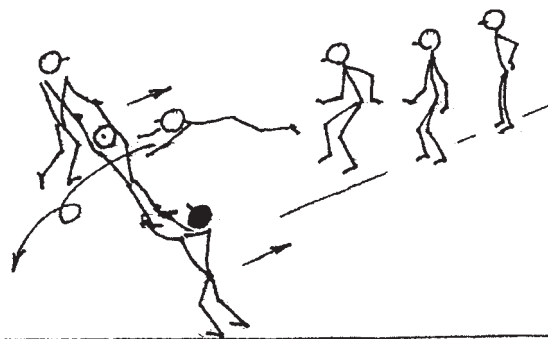
6. Учні, стоячи в шерензі на відстані 4 кроків, лягають на спину і виконують переكاتи в сторону. Той, що стоїть ззаду виконує через них перекид стрибком.



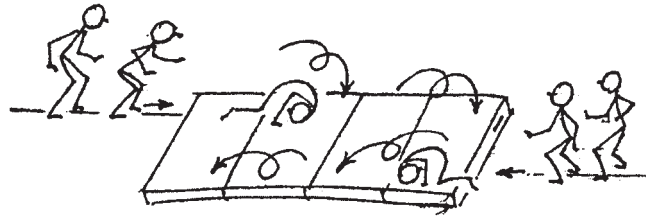
7. Учні, стоячи в двох колонах, обличчям одна до другої на відстані 2 метрів. Учні однієї колони виконують перекиди вперед (назад), партнери — виконують стрибок ноги нарізно через них.



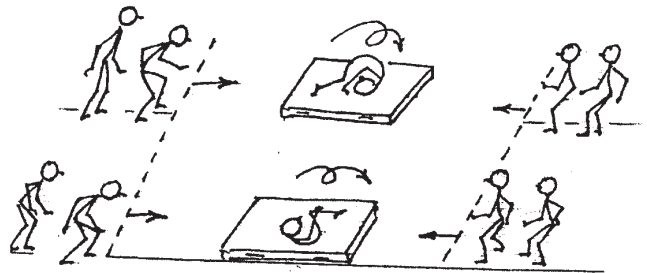
8. Учні стоять в колоні. Два партнери, стоячи обличчям до колони, утримують третього за руки і ноги і пересуваються в сторону колони. Учні по черзі виконують через третього перекид стрибком.



9. Те саме, тільки учні стоять в колону по двоє. Дві команди стоять одна напроти другої перед укладеними в довжину гімнастичними матами. Зміна місць перекидами вперед або назад.



10. Зустрічна естафета з перекидами.

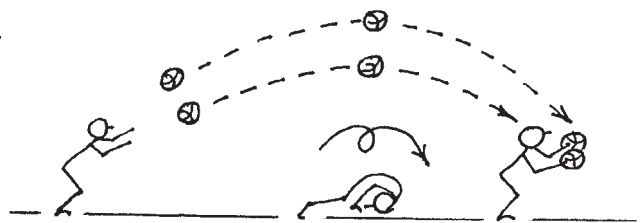


#### Перекиди з використанням різних предметів

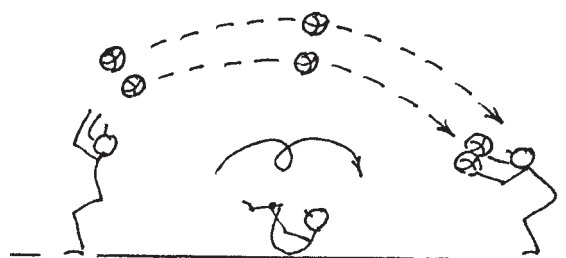
1. Присід, тримаючи м'яч у двох руках. Відбиваючи м'яч від підлоги, виконати перекид вперед і зловити м'яч.



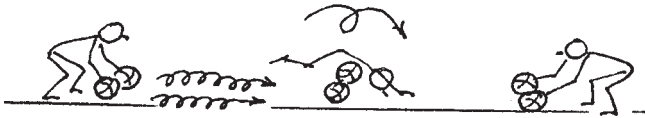
2. В кожній руці по м'ячу. Кидок двох м'ячів вперед-вгору, перекид, зловити м'ячі.



3. Те саме, тільки кидок м'ячів назад-догори і перекид назад.



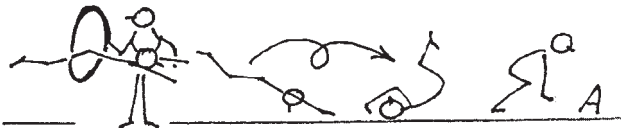
4. Стоячи, перекид вперед двох м'ячів по підлозі. Виконати довгий перекид вперед через м'ячі і, повертаючись кругом, зловити їх.



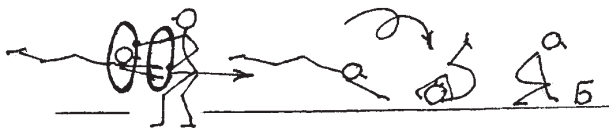
5. Стоячи на одному коліні — кидок маленького (тенісного) м'яча вперед-догори — перекид вперед до положення лежачи зігнувши ноги — зловити м'яч.



6. Перекид вперед стрибком через гімнастичний обруч:  
А — один з учнів утримує обруч вертикально на висоті 0,5 метра від підлоги, інші виконують перекид;



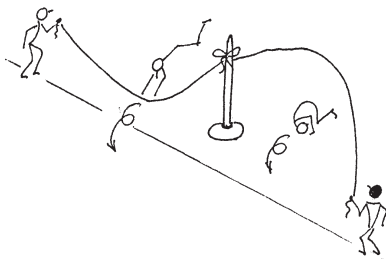
- Б — один з учнів утримує вертикально два гімнастичних обручи в правій і лівій руці на висоті 0,5 метра. Відстань між обручами поступово збільшується.



7. Учні стоять в шерензі на відстані 3 метрів один від одного, обруч вертикально в правій руці перед собою. Один з учнів по чергово виконує перекиди вперед стрибками через обруч.

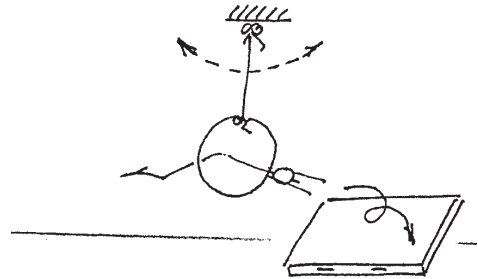


8. Перекид через довгу скакалку:



- А — вперед;  
Б — вперед стрибком.

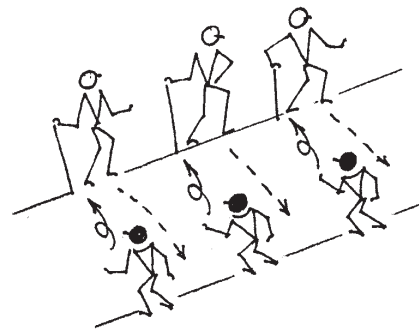
9. Перекид вперед через гімнастичний обруч, підвішений на скакалці. Те саме через обруч, що знаходиться в качі.



10. Палиця вертикально на підлозі, хват за верхній край. Відпускаючи палицю, перекид вперед. З поворотом кругом схопити палицю.

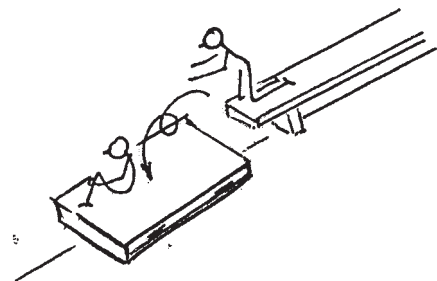


11. Учні стоять в двох шеренгах на відстані 2—3 метрів. Одна шеренга тримає палиці вертикально на підлозі, хватом за верхній край. Відпускаючи палицю, вони перебігають на місце партнерів, які виконують перекид вперед і намагаються схопити палицю, поки вона не впала. Те саме, але перекиди роблять дві шеренги.

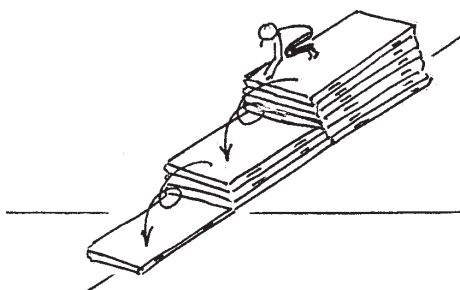


### Перекиди з використанням гімнастичних приладів

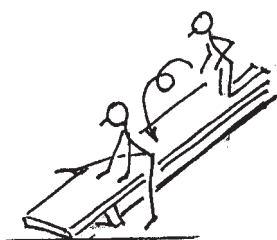
1. Стійка на колінах поперек гімнастичної лави. Перекид вперед на гімнастичний мат.



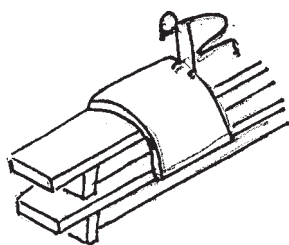
2. Гірку гімнастичних матів покладено сходиною. Перекид вперед на нижню сходинок. Можна виконати два перекиди підряд.



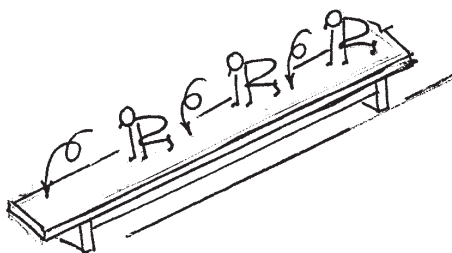
3. Стійки на колінах поперек гімнастичної лави. Перекид вперед у сід ноги нарізно.



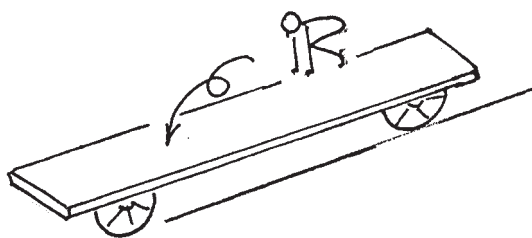
4. Поставити одну гімнастичну лаву на другу і накрити матами. Перекид вперед на верхній лаві.



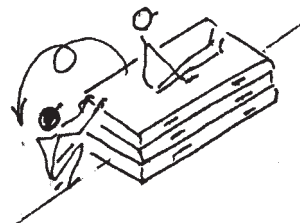
5. З упору присівши поперек на гімнастичній лаві, перекид вперед одночасно трьох учнів.



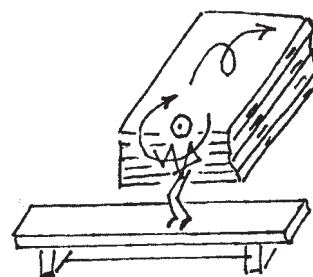
6. Перекид вперед на дошці, покладеній на два набивні м'ячі.



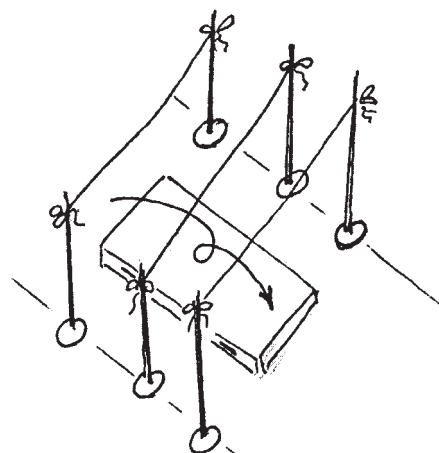
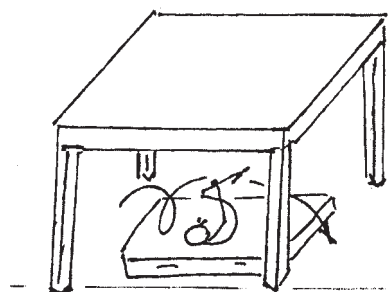
7. Сід на гірці матів. Перекид назад в присід на підлозі з опорою руками о мати.



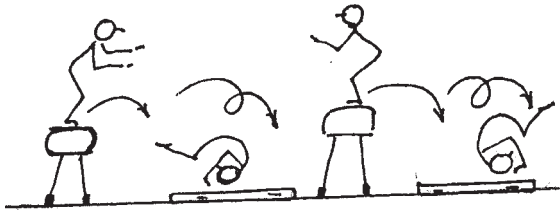
8. Стійка на підвищенні (гімнастичній лаві) спиною до гірки матів. Стрибок з поворотом кругом на гірку матів і перекид вперед.



9. Перекид вперед у групуванні під столом. Спочатку можна оволодіти перекидом вперед під паралельно натягнутими (на висоті стола) скакалками.



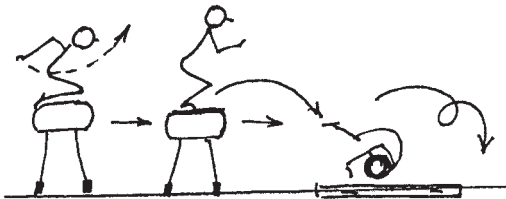
10. Стоячи на гімнастичному козлі. Зіскок вперед — перекид вперед. Те саме, але зіскок спиною вперед — перекид назад.



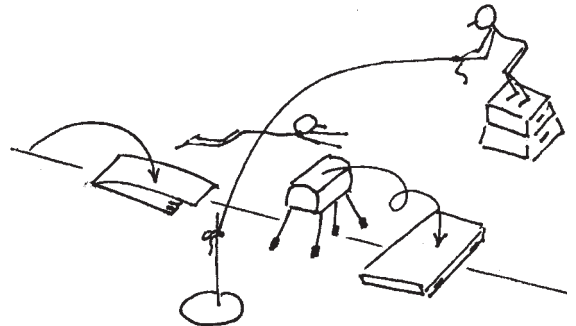
11. З положення лежачи на стегнах на гімнастичному козлі — перекид вперед на підлогу (гімнастичний мат).



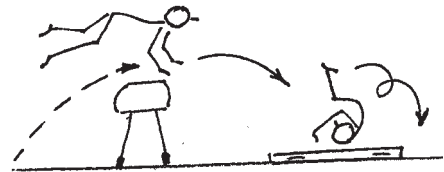
12. Наскок в упор на колінах на гімнастичного козла. Опускаючись в сід на п'ятках, руки назад — замах руками вперед-догори, вскочити на козла. Виконати стрибок у глибину з козла, а потім перекид вперед.



13. З розбігу — стрибок через гімнастичного козла під (або над) довгою скакалкою, що обертає партнер.



14. Стрибок ноги нарізно через гімнастичного козла і перекид вперед.



Нова книжка



**Сергієнко Л.П.**

**С32** Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1054 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.