

КОРМІЛЕЦЬ С.В.

ЧЕРЕДНІЧЕНКО С.В.

**ПОЧАТКОВА МЕТОДИКА
НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

Суми – 2011

УДК 796.01/.09

П 65

Укладачі:

Кормілець С.В. – вчитель фізичної культури Сумського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою ім. І.Г. Харитоненка.

Чередніченко С.В. – доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка.

Рецензенти:

Свідлов Ю.І. – начальник Сумського ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою ім. І.Г. Харитоненка, доцент, кандидат військових наук.

Томенко О.А. – докторант кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, канд. фіз. вих., доцент.


Деменков Д.В. – методист з фізичної культури Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

УДК 796.01/.09

П 65

© Кормілець С.В., 2011

Навчально-методичний посібник «Початкова методика навчання фізичних вправ»: / Укл. Кормілець С.В., Чередніченко С.В.
// За заг. ред. Кормільця С.В. – Суми: 2011. – 49 с.



Фізичне виховання як невід'ємна частина виховання спрямоване на фізичне вдосконалення учнів з метою підготовки їх до життя, суспільно-корисної праці, захисту Батьківщини і, здійснюється в єдності з ідейним, моральним, трудовим, розумовим і естетичним вихованням.

У наочному посібнику розкриваються зміст і методика навчання учнів рухових дій і основних фізичних вправ за всіма розділами програми з фізичної культури.

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (протокол № 3 від 20.11.11 р.).

ЗМІСТ

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА	7
Шиккування і перешиковування.....	7
Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови.....	14
Вправи з великим і малим м'ячами	20
Вправи зі скакалкою	21
Вправи з гімнастичною палицею	22
Акробатичні вправи	23
Лазіння, перелізання і переповзання	26
Мішані і прості виси	28
Ходьба і біг	29
ЛЕГКА АТЛЕТИКА	30
Біг.....	30
Стрибки	32
Метання.....	34
ЛИЖНА ПІДГОТОВКА.....	35
КОВЗАНИ	44
ПЛАВАННЯ	46
ЛІТЕРАТУРА.....	49

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА

Шикування і перешиковування

Шикування і перешиковування застосовують як засіб організації учнів на уроках фізичної культури, що сприяє вихованню правильної постави, розвитку точності рухів, почуття ритму й темпу, навичок колективних дій, допомагає зосереджувати увагу. Крім розділу основної гімнастики, вони входять також до розділу лижної підготовки.

Шикування в шеренгу (Рис.1). Місце шикування постійне.

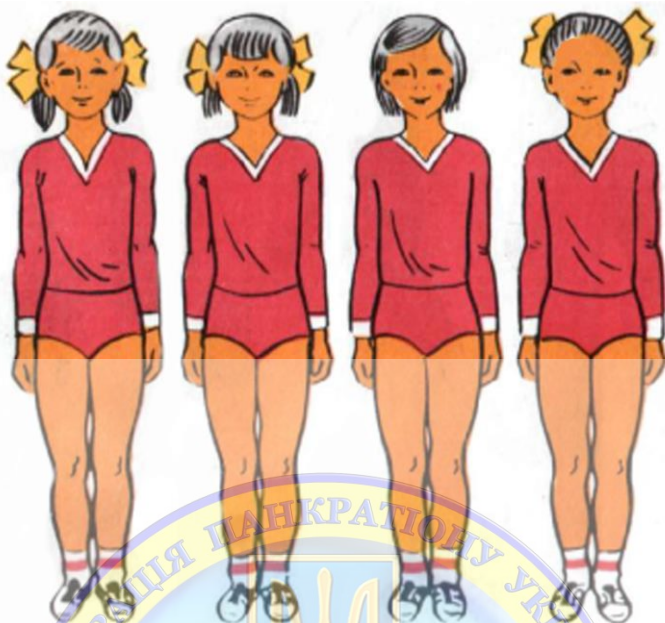


Рис. 1.

Навчають шикування переважно в першій (підготовчій частині) уроку. Шикування в шеренгу учні виконують за командою вчителя «Шикуйсь!» або за його розпорядженням. При цьому вчитель стає на відповідне місце (верхній правий кут залу, майданчика), а учні шикуються ліворуч від нього. Коли направляючий займає своє місце поруч з учителем, останній переходить на середину залу (майданчика) і словесними вказівками допомагає учням взяти правильний інтервал, рівняння, поставу. У строю діти стоять прямо, плечі розвернуті, руки вільно опущені, а напівзігнуті-кисті притиснуті до стегон, носки ніг розведені на ширину ступні, п'ятки зімкнуті. Таке положення називається основною стійкою.

Шикування в колону по одному (Рис.2) навчають в основному так

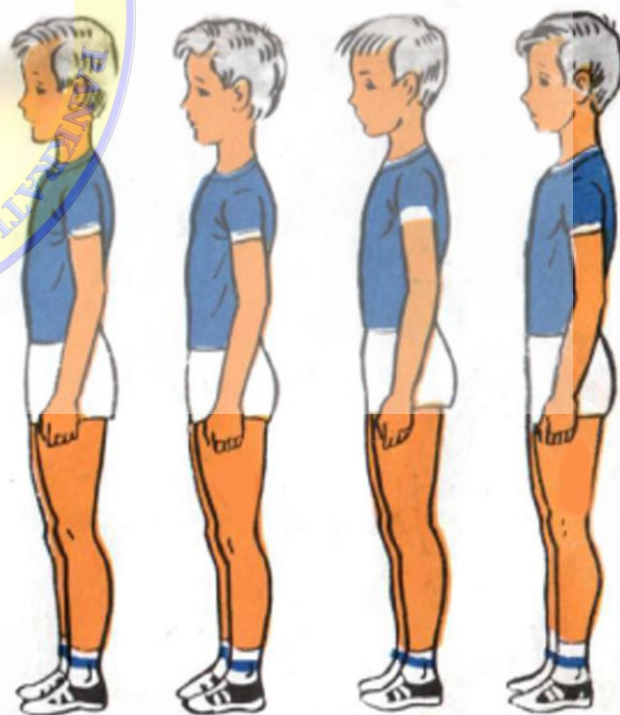


Рис. 2.

само, як і шиккування в шеренгу. Учитель подає команду «У колону по одному – шикуйсь!», і всі учні стають у потилицю за вчителем. Шикувати в колону по одному можна також поворотом ліворуч або праворуч.

Перешиккування з однієї шеренги в дві. Учні виконують після того, як розрахуються на першій – другий. Другі номери на рахунок «раз» виконують крок лівою ногою назад, на «два» – правою ногою крок направо, на три – приставляють ліву ногу і стають у нове положення один за одним у потилицю.

Перешиккування з колони по одному в колону по двоє (трое, четверо)(Рис 3.) в русі з поворотом наліво (направо) виконується за

командою «Наліво (направо) по двоє, трое, четверо руш!» Команда подається під крок лівою (правою) ногою. Учитель повинен стояти: на місці повороту і подавати команду «Руш» для кожної пари (трійки, четвірки) учнів.



Рис. 3.

Повороти направо (наліво) за розділами (Рис. 4) учні виконують за командою «Право-Руч!», «Ліво-Руч!» Спочатку вчитель показує дітям, як треба виконувати поворот за розділами, а потім пропонує виконати це самостійно. Він пояснює, що поворот направо виконують на п'ятці правої ноги і носку лівої, а наліво – навпаки.

Поворот за розділами учні виконують на два рахунки: на рахунок «раз» повертаються на п'ятці однієї і носку другої в потрібний бік, на «два» приставляють ногу, що стояла на носку, до другої ноги. Коли діти засвоять повороти на місці, навчаємо їх виконувати повороти за командою. Наприклад, за попередньою командою «Право-» діти виконують першу половину повороту, що відповідає рахунку «раз» – поворот на правій п'ятці й лівому носку. За виконавчою командою «-Руч!» діти приставляють ліву ногу до правої, виконуючи поворот повністю.

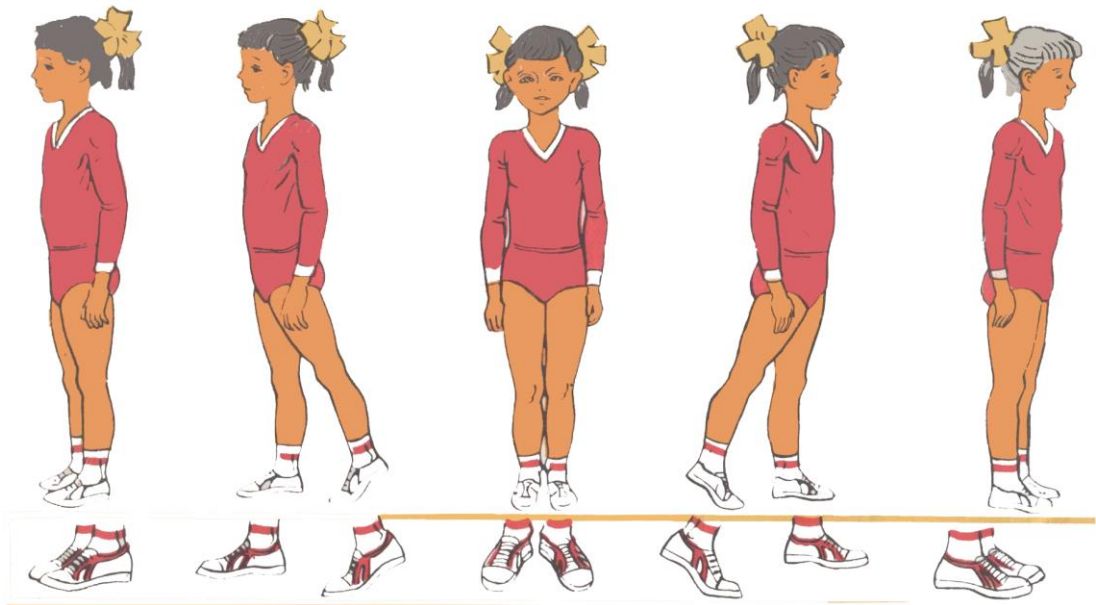


Рис. 4

Повороти кругом за розділами. Учнів навчають виконувати їх спочатку За розділами, а потім за командою вчителя так само; як повороти Право і Ліво -Руч. Поворот кругом виконують на п'ятці лівої ноги і носку правої в бік лівого плеча (на 180°).

Розмикання на витягнуті руки в колоні (Рис. 5) учні виконують за командуй вчителя: «На витягнуті вперед руки розімкнись – Діти розмикаються, торкаючись прямими руками плечей учня, який стоїть перед ним.

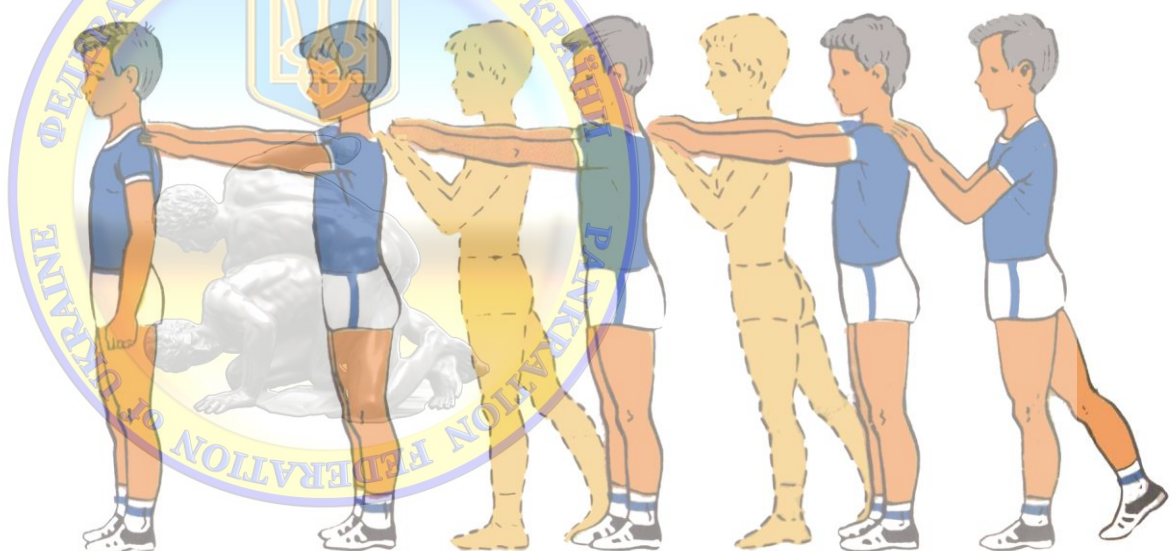


Рис. 5.

Розмикання на витягнуті руки в шерензі (Рис. 6). За командою вчителя: «На витягнуті руки в сторони в правий бік розімкНись!» учні розмикаються на потрібну відстань у потрібному напрямі, піднімаючи руки в сторони.

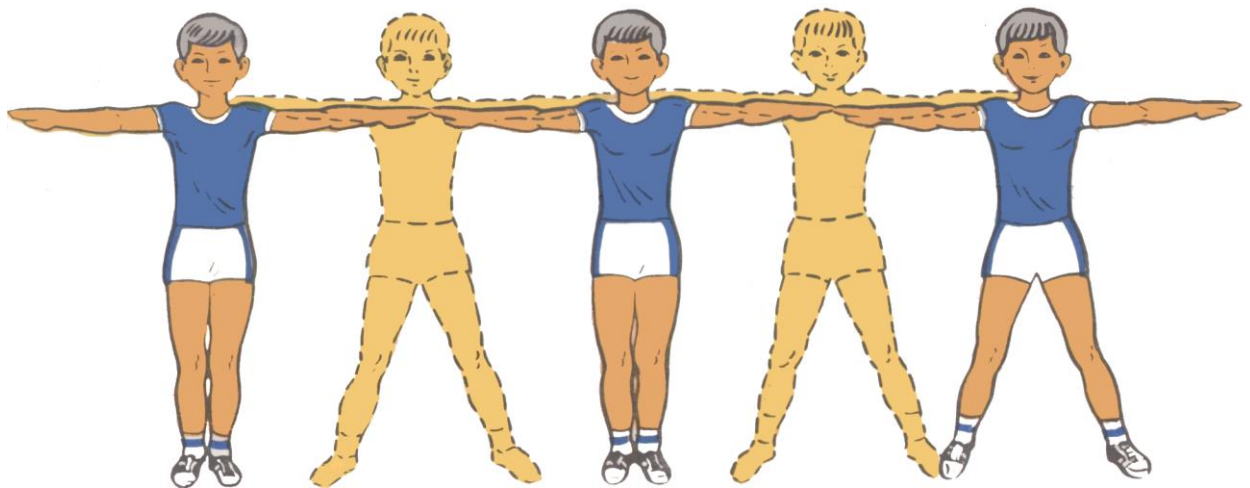


Рис. 6.

Виконання команд «На місці кроком руш!», «Кроком руш!», «Стій!» (Рис. 7–8). Учитель пояснює учням, що за попередньою командою вони мають приготуватись до виконання дії, а за виконавчою – виконувати дію. За командою «Кроком!» (попередня) треба перенести вагу тіла на праву ногу, а за командою «руш!» (виконавча) почати рух з лівої ноги.



Рис. 7.



Рис. 8.

Навчаючи учнів виконувати команду «Стій!», учителям треба звернути їхню увагу на те, щоб після команди «Стій!» учні зробили крок правою ногою і приставили до неї ліву. Команду «Стій!» слід подавати під крок лівої ноги.

Ходьба в обхід (Рис. 9) – найпростіший спосіб пересування учнів уздовж спортивного залу в колоні по одному. Виконується за командою «Наліво (направо) в обхід кроком руш!»

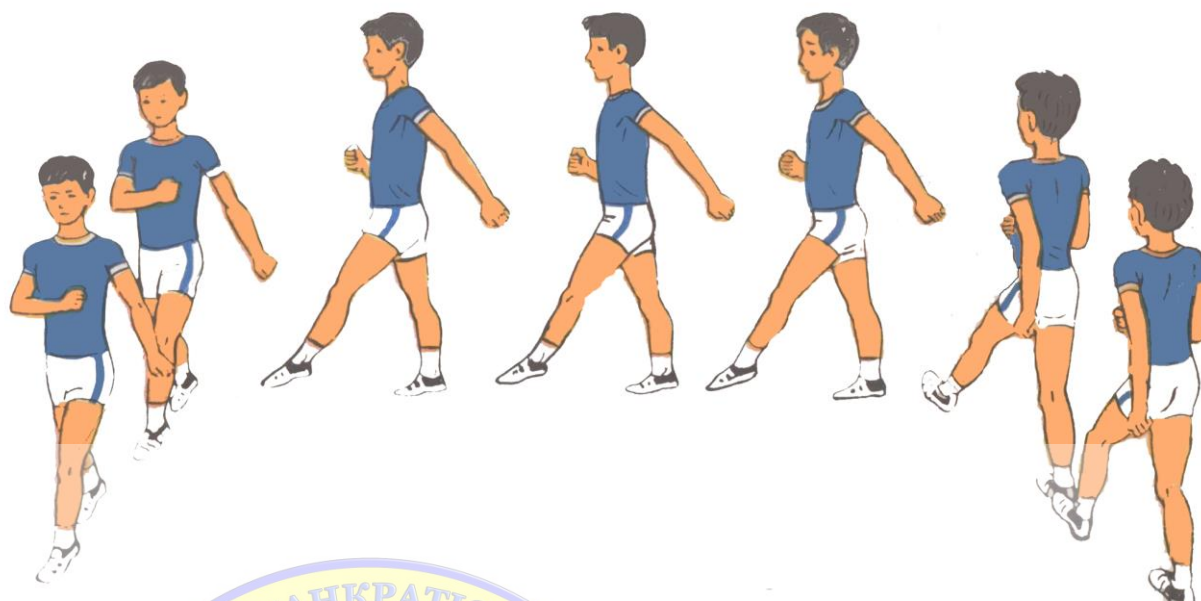


Рис. 9.

Ходьба протиходом (Рис. 10) виконується за командою «Протиходом наліво (направо) руш!» Протихід – це рух у зворотному напрямі поруч зі строєм (зліва або справа).



Рис. 10

Ходьба по діагоналі (Рис. 11) – це рух по прямій з одного кута

залу (майданчика) через центр до другого кута. Для виконання цієї вправи Подається команда «По діагоналі – руш!» Виконавчу частину команди «руш!» подають у той момент, коли направляючий дійде до відповідного кута.



Рапорт (Рис. 12). До того як прийде вчитель, черговий по класу шикує учнів у шеренгу, рівняє і розраховує за порядком номерів. Коли заходить учитель, черговий подає команду «Струнко!» підходить до вчителя, зупиняється за три кроки від нього по стійці «струнко» і доповідає: *«Микола Іванович! У класі 38 учнів. На уроці присутні 36. Відсутній Пономаренко Іван. Звільнений Ткаченко Сергій. Усі в спортивній формі. Черговий по класу Чубенко Андрій».* Після рапорту черговий робить три кроки вперед стає праворуч або ліворуч від учителя і повертається кругом, обличчям до строю. Учитель Вітається з учнями: «Добрий день!» Учні чітко й голосно відповідають: «Добрий день!» Учитель подає команду «Вільно!», яку повторює черговий. Потім дозволяє черговому зайняти місце в строю. Останній ближчим Шляхом повертається до строю і робить поворот кругом. Місце чергового в строю Визначає вчитель.

Перешикування з колони по одному в колону по двоє, троє і т. д.) дробленням; з колон по одному (двоє, троє і т. д.) в колону по одному злиттям, а також з колони по двоє (четверо) в колону по одному (двоє і т. д.) розведенням; з колон по одному (двоє і т. д.) в колону по двоє (четверо) зведенням.

Дроблення – спосіб поділення колони на дві і більше таких колон, але менших у глибину.



Рис. 12

Дроблення колони виконується за командою «Наліво і направо в колону по одному в обхід руш!», яка подається, коли учні йдуть через центр залу (майданчика) до протилежного кінця. За командою перший учень іде ліворуч в обхід, другий – праворуч, третій – ліворуч і т. д.

Злиття – дія, протилежна дробленню, виконується за командою «Через центр у колону по одному руш!» Колони, які йдуть у протилежному напрямі, зливаються в колону по одному і йдуть через центр.

Розведення – поділення колони на дві, кожна з яких вдвоє менша по фронту, виконується за командою «Наліво і направо (в обхід) в колону по одному (по два, по три і т. д.) руш!»

Зведення – з'єднання двох колон в одну, вдвоє більшу по фронту.

Зведення виконується за командою «Через центр (в обхід наліво або направо, по діагоналі) в колону по одному (по два, по три і т. д.) руш!»

Основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови

Навчаючись основних положень і рухів руками, ногами, тулубом, учні ознайомлюються з основними положеннями будь-якого руху (напрямом, амплітудою, напруженням, ритмом, темпом) і привчаються свідомо керувати своїми рухами. Оволодівши основними механізмами кожного елементарного руху, навчившись поєднувати їх, вони продовжують удосконалювати навички рухової дії до повної узгодженості всіх компонентів: рухи стають точними, вільними, економними. Вправи для загального розвитку виховують у дитини навичку правильного дихання, формують правильну поставу.

Основна стійка (Рис. 13) відповідає стройовій стійці (тулуб прямий, плечі розвернуті; руки опущені, напівзігнуті пальці торкаються стегон, ноги прямі, п'ятки разом, носки розведені на ширину ступні). Основну стійку учні приймають за командою «Струнко!» і після кожної попередньої частини будь-якої команди, якщо до цього, була подана команда «Вільно!» Основна стійка під час виконання загальнорозвиваючих вправ відрізняється від стройової тим, що положення рук може бути різним: руки на пояс, руки до плечей, руки за голову, руки вперед та ін.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

Стійка «ноги нарізно» (Рис. 14). Ноги на ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Положення рук може бути різним.

Руки вперед (Рис. 15). Руки підняти на висоту і ширину плечей,

долоньями всередину.

Руки вгору (Рис. 16). Руки підняти вгору паралельно одна другій і відвести їх назад до відказу, долоні всередину; голову підняти так, щоб можна було бачити кисті рук.

Руки в сторони (Рис. 17). Руки підняти в сторони на висоту плечей, долоньями донизу.

Руки за голову (Рис. 18). Руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні повернути вперед, пальці торкаються потилиці, голова прямо, лікті відведені в сторони.

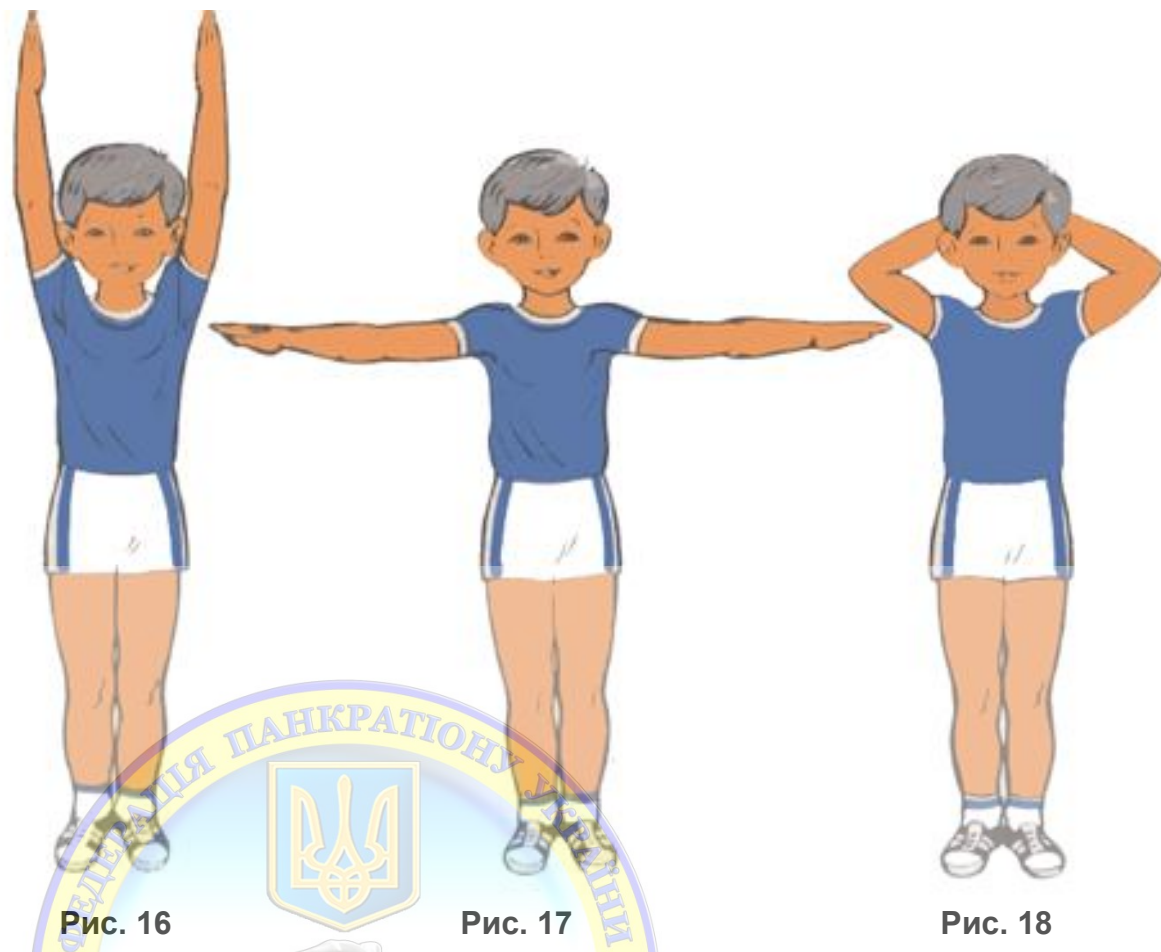


Рис. 16

Рис. 17

Рис. 18

Руки на голову (Рис. 19). Руки зігнути в ліктях і підняти в сторони, долоні на голові (можна долоню однієї руки покласти на долоню другої).

Руки на пояс (Рис. 20). Руки зігнути в ліктях і поставити на пояс (великий палець повернути назад, інші чотири – вперед); плечі розведені, лікті трохи відвести назад.

Руки за спину (Рис. 21). Руки, зігнуті в ліктях, торкаються передпліччями спини, кисті тримають передпліччя якомога ближче до ліктів.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

Руки до плечей (Рис. 22). Руки зігнути в ліктях і напівзігнутими пальцями торкатися плечей, плечі розвести, лікті притиснути до боків.



Рис. 22



Рис. 23

Руки перед грудьми (Рис. 23). Руки зігнуті в ліктях і підняті передпліччя та кисті до рівня плечей, кисті долонями вниз, пальці разом.



Рис. 24

Наприклад: права рука за голову, ліва – в сторону.

Колові рухи обома руками (Рис. 24–25) виконуються у лицьовій і боковій площинах. Коли учні виконують колові рухи обома руками в лицьовій площині, їм слід підказувати положення рук «права перед лівою» або «ліва перед правою». Колові рухи можна виконувати всією рукою, передпліччями та кистями рук.

Асиметричні рухи (Рис. 26) спочатку виконують однією рукою, а потім обома руками одночасно.

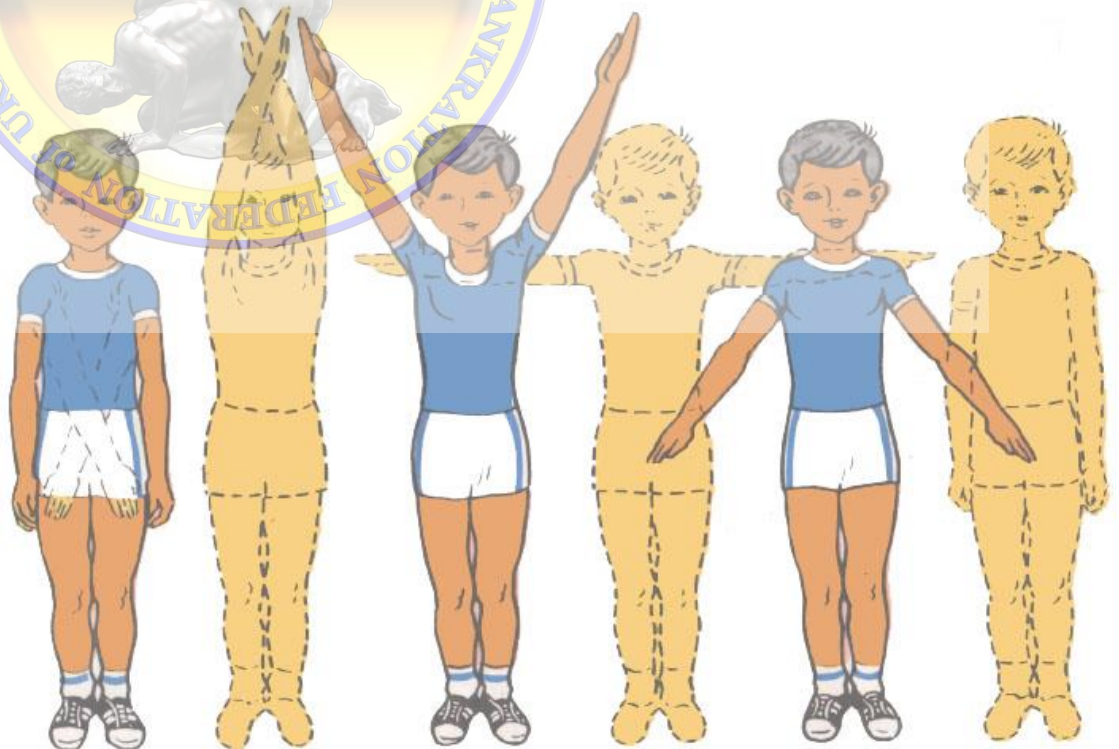


Рис. 25

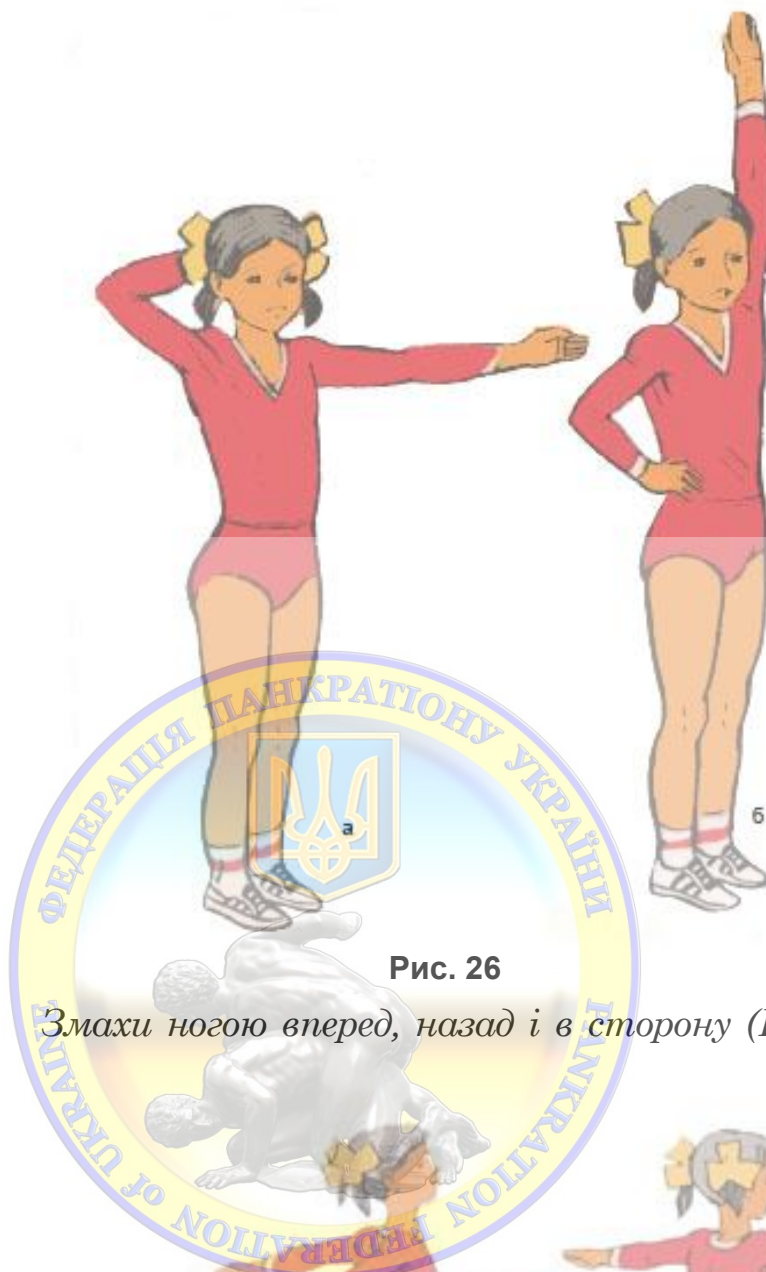


Рис. 26

Змахи ногою вперед, назад і в сторону (Рис. 27) учні виконують,



Рис. 27

відтягуючи носок, не згинаючи ногу і не нахиляючи тулуб. Вправу виконують спочатку в повільному темпі, потім у швидкому. Навчання доцільно проводити в такій послідовності: сидячи або лежачи на гімнастичній лаві (на підлозі), стоячи з опорою обома або однією рукою. У положенні стоячи спочатку вивчається відведення ноги в трьох напрямках на всю ступню, потім на носок, а після цього змах ногою.

Опускання на одне коліно (Рис. 28-29) можна виконати кроком назад або вперед. Наприклад, відставляючи праву (ліву) ногу на великий крок назад, опуститися на праве (ліве) коліно, або зробити крок правою (лівою) ногою вперед і опуститися на ліве (праве) коліно. Положення буде правильним, якщо гомілка однієї ноги і стегно другої будуть розташовані перпендикулярно до підлоги. Доцільно, щоб на початку навчання учні тримали руки в сторони для забезпечення рівноваги.



Рис.28

Рис. 29

Піднімання й опускання випростаних ніг у положенні сидячи виконується спочатку на підлозі в упорі сидячи, а потім на гімнастичній лаві сидячи поздовжньо, тримаючись руками за передній край лави. Учителі має стежити, щоб учні не згинали ніг і не відхиляли назад тулуб.

Згинання і розгинання ніг у положенні сидячи виконується так: не відриваючи від підлоги п'ятки, зігнути ногу в коліні, підтягнути її до грудей так щоб ступня була на рівні коліна другої ноги, а потім, ковзаючи п'яткою по підлозі, випростати ногу у вихідне положення. Руки під час виконання вправи можуть бути в будь-якому положенні, спину тримати прямо. Після виконання вправи по черговою ногою можна переходити до виконання її одночасно обома ногами.

Упор присівши (Рис. 30) виконують з основної стійки, присідають

на носках, тримаючи коліна разом і спираючись руками на підлогу.



Рис. 30

Присідання виконується з основної стійки з різними положеннями рук (уперед, у сторони, вгору, на пояс і т. д.) на носках, коліна розведені, тулуб тримати рівно.

Перехід з упору присівши в упор присівши на одній нозі або в упор лежачи виконується відведенням ноги вбік або назад.

Переступання ногою вперед і назад через зчеплені пальці рук виконують, сильно згинаючи ногу і нахиляючи тулуб спочатку вперед, а потім у зворотному напрямку.

Нахили тулуба вперед, назад, праворуч, ліворуч починають вивчати з положення стійки ноги нарізно, руки на пояс. Нахиляючись, ніг не згинати. Нахили праворуч виконувати в боковій площині.

Повороти тулуба праворуч і ліворуч також починають вивчати зі стійки ноги нарізно, руки на пояс.

Вправи з великим і малим м'ячами

Вправи з м'ячами різнобічно впливають на моторику дітей. Вони сприяють удосконаленню координації рухів, розвивають швидкісні якості, окомір, зміцнюють основні групи м'язів, особливо рук і плечового пояса.

Перекочування м'яча виконується плавними поштовхами обома або однією рукою. Ударяти по м'ячу не можна.

Передачу м'яча по колу в шерензі учні виконують тримаючи м'яч обома руками, широко розчепірівши пальці. Якщо м'яч передають праворуч, то треба тримати його з боків, а учень, який приймає м'яч, бере його лівою рукою знизу, а правою зверху.

Передача м'яча в колоні по одному вправо, вліво, над головою, між ногами здійснюється майже прямими руками, м'яч тримають з боків. Приймають його однією рукою знизу та другою зверху.

Підкидання м'яча вгору і ловіння його учні виконують злегка присівши, а потім, випроставши ноги, підкидають м'яч на висоту 1 – 1,5 м і ловлять прямими руками на рівні голови – грудей. Виконання вправи поступово ускладнюють, збільшуючи висоту кидка і вводячи різні додаткові рухи руками, ногами і тулубом.

Перекидання м'яча в парах один одному обома руками від грудей учні виконують, стоячи на розставлених і злегка зігнутих у колінах

ногах, тримаючи м'яч зігнутими в ліктях руками біля грудей. Коли роблять кидок, послідовно випростовують ноги, а потім руки.

Перекидання м'яча у колонах обома руками знизу учні виконують, стоячи на розставлених і злегка зігнутих у колінах ногах, нахиливши тулуб, а м'яч тримаючи між ногами. Кидок плавний, з послідовним випрямленням ніг, тулуба і рук.

Перекидання м'яча з-за голови учні виконують, стоячи на розставлених і злегка зігнутих у колінах ногах, тримаючи м'яч за головою зігнутими руками. Кидок роблять плавно, послідовно випростовуючи ноги, руки і трохи нахилиючи вперед тулуб.

Перекидання м'яча один одному від плеча учні виконують, стоячи на розставлених і трохи зігнутих ногах, тримаючи м'яч правою (лівою) рукою на рівні плеча, широко розчепірюючи пальці і підтримуючи збоку або зверху лівою (правою) рукою. Тулуб трохи повернуто праворуч (ліворуч). Під час кидка ноги випростовують і передають вагу тіла на ногу, яка спереду.

Перекидання м'яча в парах учні можуть виконувати в такій послідовності: кидки і ловіння м'яча одночасно (обидва кидають м'яч); кидки м'яча з наступними рухами руками, ногами, тулубом і ловіння його; кидки м'яча об підлогу і ловіння його після відскоку; кидки м'яча об стінку і ловіння після відскоку. Учень з м'ячем стоїть на відстані 1,5 – 2 м від стінки, обличчям до неї. Учень, який ловить м'яч, стоїть позаду першого на відстані приблизно 1 – 1,5 м. Після кожного кидка учні міняються місцями.

Ведення м'яча на місці виконують однією рукою, штовхаючи м'яч долонею. Виконуючи цю вправу під час ходьби або бігу, м'яч треба вести спереду і трохи збоку, щоб не заважати просуванню вперед, штовхати його з такою силою, щоб він не підстрибував, вище пояса.

Вправи зі скакалкою

Вправи зі скакалкою розвивають стрибучість, і узгодженість рухів, удосконалюють точність рухів у часі, розвивають у дітей силу та витривалість.

Спочатку дітей навчають стрибати через довгу скакалку, що перебуває в нерухомому стані, а потім через довгу скакалку, що гойдається й обертається.

Навчання вправ з короткою скакалкою доцільно починати з формування правильної навички обертання скакалки. Ці вправи виконують на місці (без стрибків); удвоє складену скакалку учні обертають почергово правою і лівою рукою. Обертання скакалки здійснюється головним чином за рахунок рухів кистю. Потім обертання скакалки однією рукою (збоку) узгоджують з підскоками, що виконуються в момент удару скакалки об підлогу. Після засвоєння учнями цих вправ

починають вивчати підскоки через скакалку, а також просування вперед підскоками й бігом, узгоджуючи просування з обертанням скакалки.

Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього дитина стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині ручки скакалки мають бути трохи вище від пояса дитини.

Вправи з гімнастичною палицею

Спочатку вивчають основні положення гімнастичної палиці, а потім рухи нею.

Палицю до плеча – основне положення палиці під час пересування. Палицю тримають біля правого плеча правою рукою великим і вказівним пальцями, а інші пальці підтримують її знизу.

З палицею «вільно» – положення учня з палицею під час виконання команди «Вільно!». Учень приймає стійку ноги нарізно, тримаючи палицю в правій руці, вільний кінець палиці торкається підлоги біля носка лівої ноги, ліва рука на поясі.

Палиця горизонтально вперед – палицю тримають прямими руками на рівні грудей.

Палиця горизонтально вгору – палицю тримають піднятими руками.

Палиця на голову, за голову – палицю тримають зігнутими руками, серединою вона торкається голови, а в другому випадку – шиї позаду.

Палицю на лопатки – палицю тримають зігнутими руками, вона торкається лопаток.

Палицю назад – палицю тримають прямими руками, відведеними за спиною назад до відказу.

Палиця перед грудьми – палицю тримають зігнутими руками на рівні грудей,

Палиця горизонтально вниз – палицю тримають прямими руками і вона торкається стегон спереду.

Палиця вертикально перед грудьми – палицю тримають прямими руками (одна рука вгорі, друга – внизу).

Виконуючи нахили тулуба з різним положенням палиці, учні не повинні згинати ніг і рук. Нахили в сторони слід виконувати лише в лицевій площині.

Під час виконання поворотів з палицею треба стежити за тим, щоб учні не сходили з місця і зберігали правильну поставу.

Полегшити переступання через палицю можна вузьким хватом (на ширину плечей).

Акробатичні вправи

Вивчення акробатичних вправ починаємо з оволодіння групуванням і перекатом. Від того, як учні засвоїли ці початкові акробатичні вправи, залежатиме успіх опанування всього програмного матеріалу. **Групування** – основний елемент багатьох динамічних акробатичних вправ. Спочатку треба навчити учнів групуватися сидячи. Для цього слід зігнути ноги (ступні на підлозі, коліна злегка розведені), руками взятися за середину гомілок і сильно притиснути ноги до грудей, опустивши голову між колінами, а лікті притиснувши до тулуба. Потім учнів навчають групування лежачи на спині, а після цього в присіді.

Навчання перекатів починають з вихідного положення в групуванні сидячи. Треба вимагати від учнів щільного групування (не відводячи голови назад і не відпускаючи гомілок). Потім переходять до навчання перекатів назад-уперед у групуванні в упорі присівши. Слід пам'ятати, що під час перекатів учні часто випрямляють спину, збільшуючи кут між стегнами і тулубом. Щоб уникнути цього, треба пояснити, що під час перекатів назад потрібно сильно притискувати руками ноги до грудей, а під час перекатів уперед, притягуючи ноги, п'ятки тримати біля стегон, енергійно подати голову й плечі вперед. Після того як учні добре засвоїли групування і переكاتи в групуванні, можна починати навчати перекидів уперед.

Групування сидячи (Рис. 32) виконується з положення сидячи, треба зігнути ноги (ступні на підлозі, коліна злегка розведені), руками взятися за середину гомілок і сильно притиснути ноги до грудей, опустивши голову до колін і притиснувши лікті до тулуба;

Групування в присіді (Рис. 31) виконується з положення присіду, треба взятися руками за середину гомілок, притиснути коліна до грудей, нахилити голову вперед до колін і притиснути лікті до тулуба.



Рис. 32



Рис. 31



Рис. 33

Групування лежачи на спині (Рис. 33) виконується з положення лежачи на спині; треба зігнути ноги, взятися руками за гомілки, підтягнути ноги до грудей, нахилити голову вперед.

Перека́т назад-уперед (Рис. 34) виконується з вихідного положення «упор присівши». Учні незначними поштовхами ніг з одночасним захватом їх руками (групування) роблять перека́т на круглу спину, голова опущена на груди. Вставати треба енергійним рухом уперед плечима і ногами.

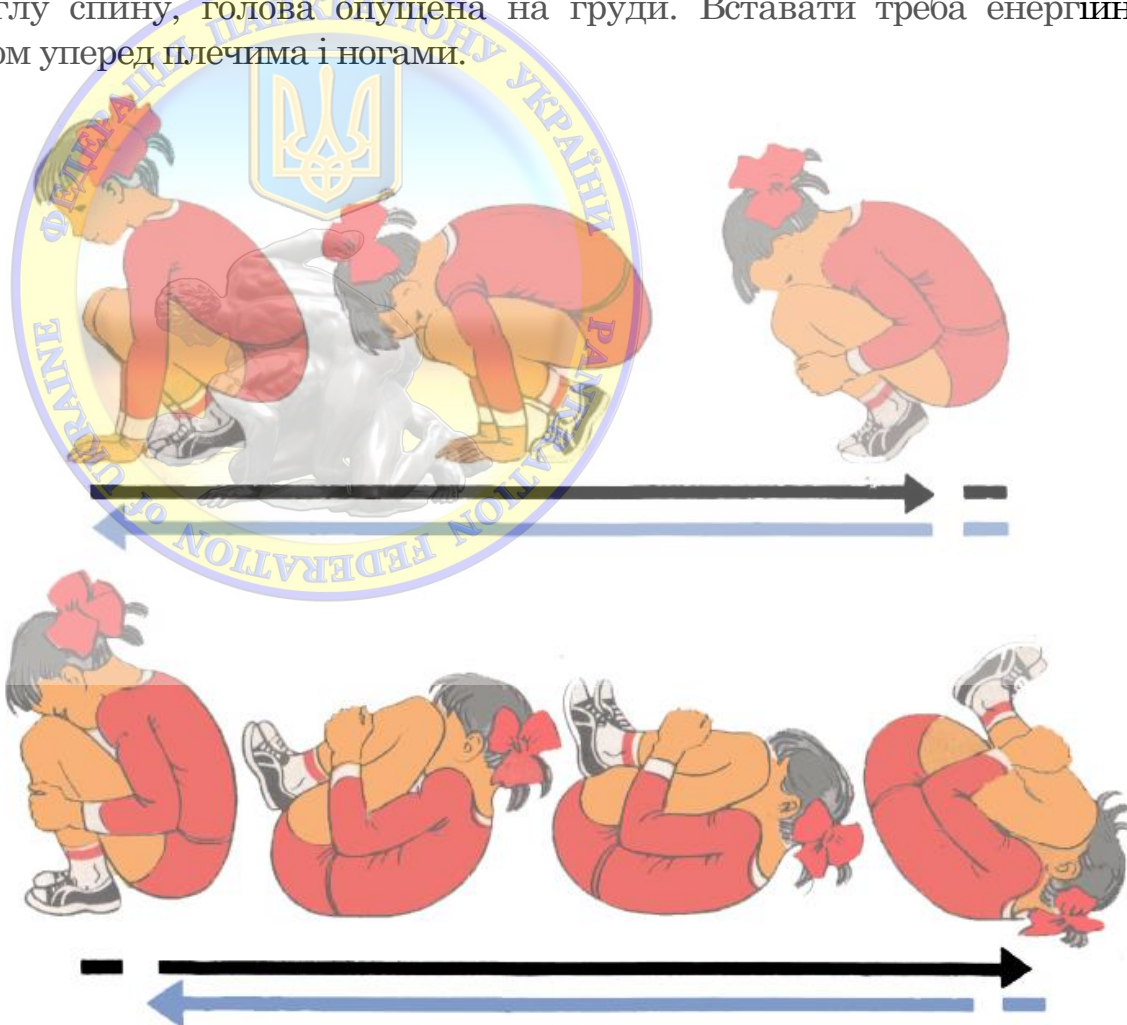


Рис. 34

Перека́т у сторону (Рис. 35–36) виконується з положення упору стоячи на одному або обох колінах. Учні послідовним доторкуванням до підлоги правим (лівим.) стегном і правим (лівим.) боком виконують перека́т управо (вліво).



Рис. 35. Перека́т у сторону з упору стоячи на колінах.

Переки́д уперед (Рис. 37–38) виконується з упору присівши. Виштовсуючи ноги і переносючи вагу тіла на руки, нахилити голову,

торкаючись підборіддям грудей; продовжуючи випростовувати ноги, зігнути (ліктьї ближче до тулуба) руки, відштовхнутися носками ніг; спираючись лопатками, зігнути ноги і взятися руками за гомілки (групування), перекотитися на спині і, торкнувшись ступнями підлоги, відпустити захват ніг (групування) – прийняти упор присівши.



Рис. 36 Перекат у сторону з упору стоячи на одну ногу.

Щоб полегшити перші спроби, рекомендується виконувати перекид під гірку, а для цього під мат підкладають гімнастичний місток. Слабо підготовленим учням слід допомагати: долоню однієї руки покласти на потилицю (ближче до шиї), а другою – підтримувати під стегно.

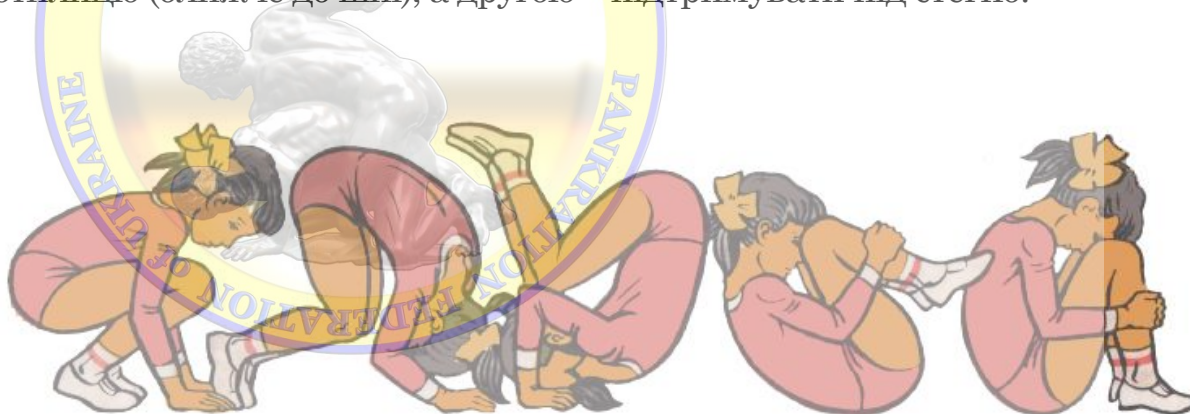


Рис. 37 Перекид уперед з упору присівши до положення сидячи в групуванні.



Рис. 38 Перекид уперед з упору присівши до упору присівши.

Стійка на лопатках (Рис. 39–40) виконується спочатку з вихідного положення лежачи на спині. Зігнувши ноги і піднімаючи тулуб, опертися зігнутими руками об тулуб і підлогу (ліктями об підлогу, долонями з

великими пальцями зовні об спину). Плечові частини рук мають бути на підлозі паралельно, тулуб у стійці на лопатках – вертикально підлоги, а ноги підняти вгору. Потім стійку на лопатках можна виконувати перекатом назад з упору присівши.



Рис. 39 Сійка на лопатках з положення лежачи на спині.

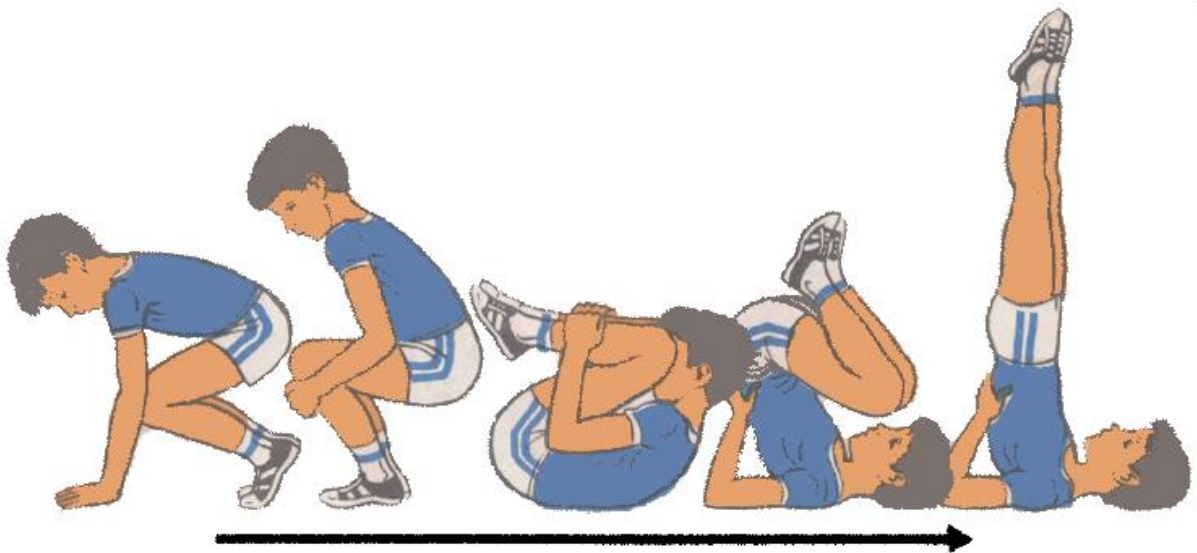


Рис. 40 Сійка на лопатках перекатом назад з упору присівши.

Сійку на лопатках виконують спочатку із зігнутими ногами, потім з випрямленими.

Виконуючи сійку на лопатках, учні часто порушують вертикальне, положення тіла. Щоб уникнути цього, слід пропонувати їм, ставити лікті вужче і максимально прогинатися в грудній частині, контролюючи зором вертикальний напрям руху гомілок.

Лазіння, перелізання і переповзання

Лазіння і перелізання виконують у мішаних висах і упорах, коли вага тіла рівномірно розподіляється на руки і ноги. Програма передба-

чає лазіння по гімнастичній стінці, лаві й канату, а також перелізання через перешкоду заввишки до 1 м.

Лазіння по гімнастичній стінці виконують у різних напрямках і різними способами. Під час навчання дітей особливу увагу слід приділяти питанням безпеки місць занять (покласти мати біля гімнастичної стінки), а також забезпечити страховку.

Лазіння однойменним способом – одночасно переміщують праву руку і праву ногу, а потім ліву руку і ліву ногу.

Лазіння різнойменним способом одночасно переміщують праву руку і ліву ногу, а потім ліву руку і праву ногу.

Лазіння по канату. З положення вису на прямих руках зігнути ноги і підняти їх якнайвище. Обхопити канат колінами і підйомами ніг, затиснути канат ногами, випрямити ноги і зігнути руки. Перехватом рук по черзі вгору перейти в положення вису на прямих руках.

Перелізання з опорою на груди виконують, спираючись на верхній край перешкоди, відштовхуються ногами від підлоги (землі) і навалюються на перешкоду грудьми або животом. Нахилиючись вперед, опертися рукою на перешкоду з протилежного боку і змахом ніг зіскочити на підлогу.

Перелізання через перешкоду з опорою ногою виконують з вихідного положення стоячи обличчям до перешкоди. Треба стрибком, з опорою на руки, поставити злегка зігнуту праву ногу в сторону на перешкоду, не втрачаючи рівноваги, спираючись на ліву руку, перенести ліву ногу під правою, і відштовхуючись правою ногою і лівою рукою, зіскочити з поворотом ліворуч або прямо. Цей спосіб подолання перешкоди виконують спочатку в один, а потім в другий бік.

Переповзання по-пластунському виконують з вихідного положення лежачи на підлозі (маті) обличчям донизу підтягують праву (ліву) ногу і одночасно витягують, ліву (праву) руку якомога далі; відштовхуються зігнутою ногою, просувають тіло вперед, підтягуючи другу ногу, витягують другу, руку і продовжують рухатись вперед. Переповзання по-пластунському можна виконувати і в зворотному напрямку.

Рівновага

Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, виховують сміливість, впевненість у своїх силах. Зі школярами молодших класів ці вправи краще вивчати спочатку на підлозі (ходьба по мотузку, ходьба по підлозі з рухами рук або з предметами в руках). Трудність виконання вправ на колоді залежить від величини площі опори і висоти приладу. Вивчати вправи можна в такій послідовності: виконання рухів на підлозі, на накресленій

крейдою смузї, на дощці чи рейці гімнастичної лави, на низькій колоді або бумі. У міру того як учні оволодівають певними навичками, вправи слід ускладнювати: зменшувати площу опори, підвищувати загальний центр ваги тіла над точкою опори, збільшуючи висоту приладу, використовувати похилі прилади.

Паралельно з розучуванням вправ з рівноваги учнів ознайомлюють з прийомами самостраховки. Основні з них: уміння присісти чи нахилитися й упертися руками об прилад і вміння, втративши рівновагу, зробити безпечний зіскок.

Загальні вимоги до виконання вправ на колоді; збереження правильної, постави під час виконання вправ; легке, впевнене, красиве й виразне пересування по колоді зі швидким виконанням вправ, постановка ноги з носка на всю стопу.

Під час виконання вправ з рівноваги Треба забезпечити надійну страховку учнів і запобігти травматизму (покласти біля приладу гімнастичні мати).

Мішані і прості виси

Вправи у висах – найскладніший розділ основної гімнастики. Чимало гімнастичних вправ має велике, значення. Однак тільки вправи на приладах дають змогу виховати вміння володіти своїм тілом у незвичайних умовах вису, навчити орієнтуватися і спритно переміщати своє тіло в просторі, вміло використовуючи вагу та інерцію його руху. Ці завдання, безперечно, вимагають багаторічного систематичного тренування за такими основними напрямками:

1. Створення бази загальної фізичної підготовки, рівень якої повинен підвищуватися (забезпечується всією системою навчальних і позакласних занять з фізичної культури).

2. Спеціальна фізична підготовка для розвитку тих фізичних якостей і функцій організму, які необхідні для успішного виконання вправ на приладах (застосування спеціальних вправ на гнучкість, розслаблення рівновагу, орієнтування в просторі, часі та ін.).

3. Поступове засвоєння складних рухових навичок з даного розділу (вивчення різних положень у мішаних і простих висах і упорах на приладах, використання різних серій підвідних вправ).

4. Навчання основних рухових дій на приладах. Процес навчання й удосконалення має проходити по спіралі з повторенням паралельно етапів фізичної і технічної підготовки, але кожний раз на вищому рівні.

Вис стоячи виконують стоячи біля перекладини (носки під перекладиною) хватом прямими руками за перекладину (великий палець знизу, а всі інші зверху), голова, тулуб, ноги становлять пряму лінію.

Вис присівши виконують хватом прями ми руками за перекладину на ширині плечей, ноги зігнути, коліна разом.

Вис стоячи позаду виконують стоячи на відстані одного кроку спиною до перекладини, хватом руками на ширині плечей.

Вис присівши позаду виконують стоячи на відстані одного кроку спиною до перекладини, хватом прямими руками на ширині плечей, а потім згинають ноги (коліна не розводити).

Опускання лівої (правої) руки у висі стоячи та у висі лежачи виконують, міцно тримаючись другою рукою за перекладину і повертаючи тулуб у відповідний бік.

Вис лежачи виконують з вису присівши почерговим переступанням ніг уперед (голова, тулуб, ноги на одній лінії), а перехід у вис присівши – у зворотному напрямі.

Згинання і розгинання руку висі лежачи треба виконувати так, щоб грудьми підтягнутися до перекладни.

Вис можна виконувати на перекладині, жердині, рейці гімнастичної стінки. Триматися хватом рук на ширині плечей у попереку прогнутися, носки відтягнути.

Згинання і розведення ніг у висі вимагає від учня додаткових зусиль. Треба звертати увагу на правильний хват прямими рукатий (на ширині плечей) і правильне положення тіла у висі (прогнуте, в попереку).

Ходьба і біг

Для того щоб виробити в учнів навичку зберігати правильну поставу під час бігу застосовують біг з гімнастичною палицею.

Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають такі вправи: 1) стрибки через набивні м'ячі; 2) біг парами і групами, взявшись за руки; 3) біг з різних вихідних положень; 4) біг з високим підніманням стегна – під час відштовхування опорною ногою стегно махової ноги піднімається до горизонтального положення і вище, плечі розслаблені, руки зігнуті в ліктях, опорна нога і тулуб утворюють одну лінію. Виконуючи цю вправу, не можна розводити коліна в сторони, відхиляти тулуб назад, віднімати плечі. Положення рук може бути різним – вільно опущені вниз, на поясі, за спиною; 5) дріботливий біг – ногу, що спереду, по черзі ставити на носок з наступним, ледве помітним, торканням п'яткою підлоги. Опорну ногу повністю випрямляють, щоб, вона утворювала одну пряму лінію з тулубом, плечовий пояс тримати вільно, руки опущені. Виконуючи вправу, треба звертати увагу на паралельну постановку стоп, повне випрямлення опорної ноги в колінному суглобі під час її опускання; 6) біг з закиданням гомілок – почерговими швидкими рухами гомілку закидають назад, торкаючись таза; 7) човниковий біг

– учні тричі долають дистанцію 10 м, переносячи легкі предмети (за командою «Руш!» учень бере один з предметів, що лежать на лінії старту, і біжить з ним на другий кінець, кладе предмет, повертається назад за Другим предметом і також переносить його на протилежний кінець десятиметрового відрізка); 8) біг широким кроком через покладені на підлозі палиці; 9) біг широким кроком на носках у «коридорі»; 10) біг з вихідного положення – упор стоячи на колінах та з упору присівши.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Біг

Біг, стрибки, в висоту і довжину з розбігу, метання, що входять до розділу програми з фізичної культури «Легка атлетика», відрізняються від таких самих вправ розділу «Основна гімнастика» тим, що мають спортивну спрямованість. Вивчається певна техніка виконання вправи з метою досягнення найкращого результату (наприклад, біг з високого старту з паралельною постановкою ступень, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»)

На відміну від ходьби біг значно збільшує навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну і серцево-судинну системи. Молодші школярі під час бігу припускаються помилок, ставлячи ногу з п'ятки або на всю ступню. Для них типовий малий, нерівномірний крок. Координація руху в багатьох дітей цього віку розвинена недостатньо. Тому треба стежити, щоб вони енергійно згинали руки в ліктях, виробляли вміння бігати в однаковому темпі.

Біг складається зі старту, стартового розбігу, біг по дистанції й – фінішу. Кожна із цих складових частин має свої особливості щодо техніки виконання.

Правильний і своєчасний початок бігу – необхідна передумова успіху.

Старт – це початок бігу. Уміння стартувати дає велику перевагу бігуну на змаганнях, особливо з бігу на короткі дистанції. За командою «На старт!» учень підходить до стартової лінії, ставить, сильнішу ногу носком на лінії, не переступаючи її а другу відставляє на 1,5 – 2 ступні назад, упираючись у підлогу (грунт) носком. Тулуб випрямлено, руки вільно опущені вздовж тіла.

За командою «Увага!» учень згинає обидві ноги в колінних суглобах нахиляє тулуб уперед приблизно під кутом 45° до горизонту. Згинаючи руки в ліктьових суглобах, він одну руку виносить уперед, а другу назад (різноїменній нозі, що спереду). Дивитися треба вперед на 5 – 6 кроків.

За командою «Руш!» учень різко кидається вперед, не розгинаючи тулуба, щоб досягти максимальної швидкості під час

стартового розгону. Довжина першого кроку – 3 – 3,5 ступні спортсмена, виміряючи від лінії старту, наступні кроки збільшуються приблизно на половину ступні. На 10 – 12 кроці збільшення закінчується і учень робить кроки певної довжини: 7 — 8 стоп. У міру просування вперед тулуб бігуна поступово вирівнюється і в кінці чверті дистанції набирає майже вертикального положення, а довжина кроків стає постійною. Ступні-ніг на підлогу (грунт) ставлять з передньої частини м'яко, швидко, з кожним кроком збільшуючи силу відштовхування. Коли учень робить стартовий розгін, йому треба досягти максимальної швидкості і перейти на біг по дистанції, який, характеризується вертикальним положенням тулуба і постановкою ноги з носка ближче до проекції загального центра ваги, щоб зменшити гальмуючу дію переднього гальмівного руху. Руки під час бігу учня по дистанції зігнуті в ліктях, діють вільно й енергійно, в косому напрямі (вперед-усередину, назад-назовні), кисті злегка стиснуті. Рухи виконуються вільно, але активно, з максимальною амплітудою. Рух ніг – швидкий, вільний. Махова нога повинна легко «складатися», захльостувати.

П'ятку підносити під сідницею, потім енергійним виносок, стегна вивести махову ногу вперед за активною допомогою поштовхової ноги. Це сприяє виведенню таза вперед і відштовхуванню під гострим кутом до доріжки. У фазі польоту положення ніг ЗМІНЮЮТЬ – махову ногу розгинають, а широко розведені стегна зближають. Це дає змогу поставити стопу на підлогу (грунт), ближче до проекції загального центра ваги тіла і зменшити стопорний рух. До вертикального положення опорну ногу в гомілковостопному колінному суглобах пружно згинають, щоб у наступний момент випрямитись і зробити задній поштовх. Тоді можна бігти без зайвих вертикальних коливань.

Фінішування – закінчення бігу: Виконується воно на повній швидкості, набіганням на лінію фінішу з максимальною частотою, кроків і кидком на стрічку; кидок роблять останнім кроком, з різким нахилом тулуба вперед. Спортсмену-початківцю слід знати, що під час кидка на фінішну стрічку можливе падіння. Щоб цього уникнути, треба різким рухом виставити махову ногу вперед. Учень ніби «натикається» на ногу і в цей момент намагається випростатись. На наступних кроках бігун випростовує тулуб, а потім поступово відхиляється назад і переходить на ходьбу. Скінчивши біг, учень не повинен відразу сідати або лягати. Треба походити, відновити дихання.

Молодших школярів навчають долати перешкоди різними способами. Вузькі канави до 2 м завширшки перестрибують з приземленням на одну ногу (з ноги на ногу), не зменшуючи при цьому темпу. Ширші – з приземленням на обидві ноги. Низькі перешкоди, як

правило, долають перестрибуючи через них так званим бар'єрним кроком, а вищі жорсткі перешкоди – наступаючи на них, тобто з опорою на перешкоду, а також з наступанням ногою й опорою рукою. Навчаючи долати перешкоди, треба забезпечувати запобігання травматизму.

Стрибки

Стрибок з висоти зі змахом рук угору і м'яким приземленням на обидві ноги учні виконують з будь-якого приладу (кінь, козел, колода та ін.). Приземлюватися на мат слід на носки зігнутих ніг. Учити стрибати з висоти краще тоді, коли діти вже мають досвід стрибків у довжину з місця, бо формування нової навички завжди спирається на попередній руховий досвід.

Стрибок у довжину з місця учні виконують з положення стійки ноги нарізно на ширині плечей. Перед тим як стрибати, учень піднімає руки вгору, підводячись на носках, а потім опускається на напівзігнуті ноги, відводячи руки назад і нахилиючись уперед. Під час виконання стрибка відштовхується обома ногами й одночасно робить змах руками вперед-угору. У польоті він згинає ноги в колінах і виносить їх уперед, а під час приземлення присідає і виносить руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке і стійке приземлення.

Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» належить до найскладніших видів стрибків у молодших школярів. Техніка виконання його така: рівноприскорений розбіг, останній крок перед відштовхуванням трохи скорочується, відштовхування однією ногою, одночасно змах уперед-угору руками, у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед, приземлення на п'ятки або на всю ступню, для стійкості руки виносити вперед.

Навичку стрибка в довжину з розбігу формують у такій послідовності: стрибки з одного-двох – чотирьох-шести кроків, удосконалювання відштовхування однією ногою і приземлення на обидві ноги, енергійного змаху руками в момент відштовхування, польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення. Коли діти засвоять, як треба відштовхуватись і приземлятись із скороченого розбігу (6 кроків), можна вдосконалювати окремі елементи стрибка в довжину з повного розбігу 12 – 16 м.

При виконанні стрибків у довжину розбіг, як правило, встановлюється залежно від індивідуальних особливостей школяра та його вміння набирати швидкість. Кількість кроків також має бути постійною. Щоб точно попасти на брусок поштовховою ногою, треба встановити контрольні позначки на відстані 6 – 8 бігових кроків від бруска. На позначку повинна попадати поштовхова нога, що полегшує ритмічне виконання розбігу і націлює стрибуну на успішне відштовхування.

Підготовка до поштовху полягає в тому, що стрибун, не зменшуючи

інтенсивності рухів, укорочує останні кроки і збільшує їх частоту. Підготовку проводять на останніх чотирьох кроках розбігу. На найкоротшому останньому кроці поштовху ногу не піднімають високо, а виносять уперед до бруска якнайкоротшим шляхом її ставлять на брусок усією ступнею швидким рухом під себе, намагаючись підкинути себе вгору-вперед.

У момент поштовху важливо швидше пройти через трохи зігнуту поштовху ногу, йдучи грудьми і плечима вперед-угору.

Руки під час відштовхування продовжують виконувати такі самі рухи, як і під час бігу, але з більшою амплітудою. Голову слід тримати прямо. Сильне випрямлення поштовхової ноги обов'язково треба поєднати з активним винесенням стегна, зігнутої в колінному суглобі махової ноги. У момент відриву поштовхової ноги від бруска і винесення стегна махової ноги вгору до горизонтального положення стрибун набуває положення «в кроці», яким характеризується правильне виконання початку польоту. Рухи в польоті виконуються відповідно до способів стрибка і зводяться до того, щоб зберегти правильне положення, не втратити рівноваги тіла і підготуватися до приземлення, яке починається винесенням ніг уперед і нахилом тулуба. Після дотику ніг до піску й початку м'якого присідання руки різко виносять уперед, щоб вивести тіло з невірноваженого положення, в якому воно опиняється в момент приземлення. Під час стрибка способом «зігнувши ноги» учень, відштовхнувшись і набувши положення «в кроці», в польотній фазі підтягує поштовху ногу до махової і, зігнувши їх у колінних суглобах, наближає до грудей. У кінці польоту, перед приземленням, він розгинає ноги і відводить руки вперед-униз.

Багатоскоки. Вони сприяють розвитку сили м'язів, витривалості й удосконаленню техніки стрибків у довжину. Виконувати їх можна як у спортивному залі, так і на майданчику. Приземлюватися на гімнастичній маті або в яму з піском. Виконуються багатоскоки стрибками з однієї ноги на другу.

Стрибок на гімнастичного коня (висота 90 см) в упор стоячи на колінах або в упор присівши з наступним зіскоком учні виконують з прямого розбігу поштовхом від містка обома ногами.

Стрибок у висоту з прямого розбігу за своєю структурою подібний до стрибка в довжину з розбігу. Невелика відмінність є тільки в характері відштовхування. Для виконання цього стрибка учень розбігається перпендикулярно до перешкоди (мотузка, планки або резинки, закріпленої на двох стояках), відштовхується однією ногою з одночасним змахом рук угору. В польоті ноги згинаються в колінах і підтягуються до грудей. Приземлятися слід на обидві ноги, виносячи руки вперед. Молодших школярів навчають стрибати у висоту з прямого розбігу в такій послідовності: стрибок через мотузку заввишки

10 – 15 см з одного кроку поштовхом однієї ноги і махом другої, з приземленням на обидві ноги, те саме з двох-трьох кроків з одночасним змахом рук уперед-угору, з 3 – 5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів, рівноприскорений розбіг, енергійне відштовхування, політ зігнувши ноги, м'яке, стійке приземлення, стрибок через мотузок заввишки 30 – 50 см з 8-метрового розбігу. Для визначення поштовхової ноги діти виконують стрибок через перешкоду до 20 см з невеликого розбігу. Після того як діти засвоїли стрибки у висоту з прямого розбігу, починаємо вивчати стрибок способом «переступання», який виконується з косоного розбігу під кутом 30 – 45° до планки. Учні, які відштовхуються лівою ногою, стрибають, стоячи з правого боку від планки, а учні, які відштовхуються правою ногою, стрибають, стоячи з лівого боку від планки. Довжина розбігу 4 – 5 кроків. Поштовх виконують дальшою від планки ногою за 70 – 80 см від переднього краю ями. Відірвавшись від землі, стрибун нахиляє тулуб уперед, опускає руки вниз. Махова нога, зігнута в коліні, піднімається вище планки, потім випрямляється й енергійно опускається за планку. Поштовхова нога одночасно з опусканням махової піднімається вгору. Приземлення на махову ногу боком до планки.

Метання

Метання малого м'яча з-за голови в щит на висоту 1 – 3 м виконують з відстані 3 – 8 м, стоячи обличчям до напрямку метання. Під час виконання цієї вправи учень прогинається в попереку, подаючи живіт уперед і переносячи вагу тіла на ногу, що спереду, а потім виконує метання. Так само метають на дальність у «коридорі» завширшки до 10 м і в горизонтальну ціль.

Для метання малого м'яча способом «з-за слини через плече» учень приймає вихідне положення стоячи обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду (при метанні правою рукою) на всій ступні, права на крок позаду на носку, права рука з м'ячем попереду на рівні голови, ліва – довільно. Із цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок управо) і зігнути в коліні, праву руку вниз-назад-у сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти вперед (без напруження). Потім, повертаючи носок правої ноги і праве коліно вліво, швидко випрямитись і повернути тулуб уліво в напрямі метання, обидві ноги випрямити, права ззаду на носку. Водночас рука швидко рухається над плечем уперед-угору. М'яч випускають під кутом близько 45°. Після кидка тулуб за інерцією нахиляється вперед – стрибок уперед з лівої ноги на праву. Учні можуть припускатися таких помилок: напруження, скованість, квапливість і порушення цілісності руху й ритму, замах зігнутою рукою в сторону, а не вниз-назад, неповний поворот тулуба, неповне випрямлення ніг і тулуба під час

кидання, пронесення кисті збоку (а не над плечем). Елементи техніки виконання вправи (замах при метанні малого м'яча способом «з-за спини через плече»), правильне виконання заключної фази метання, що нагадує положення «натягнутого лука».

Вправи з метання можна ускладнювати, виконуючи їх з різних положень (сидячи, з коліна, з кроку, з розбігу, з-за прикриття). Метання малого м'яча способом «з-за спини через плече» в горизонтальну ціль (ширина окопу 1,5 м, відстань до 15 м), а метання малого м'яча цим самим способом у вертикальну ціль (щит 1×1 м), розміщену на висоті 3 м з відстані 12 м. При метанні в ціль бажано мати якомога більше мішеней (цілей). Найкраще розмістити їх на одній лінії. Учнів поділяють на групи за кількістю мішеней. Порядок метання може бути такий: за сигналом учителя перші в колонах (з певної відстані) кидають м'яч у ціль, по закінченні метання вони, також за сигналом, збирають м'ячі передають їх другим у колоні і стають (або сідають) у кінець колони.

При метанні на дальність треба використовувати вузькі, вертикальні цілі, щити, стовпи, а для вибору кращого кута польоту – кидання через високо натягнуті мотузки, волейбольні сітки. Учнів поділяють на дві групи, які розміщуються на протилежних сторонах майданчика. М'ячів має бути стільки, скільки в групі учнів.

Кидати дерев'яні гранати потрібно тільки в одному напрямі, двома-трьома шеренгами (шеренги розімкнуті, відстань – три-чотири кроки). Кращий порядок такий: спочатку метають учні першої шеренги, потім вони збирають гранати, приносять, віддають учням другої шеренги і стають позаду них.

Щоб краще оволодіти вміннями і навичками метання, дітям на уроках треба давати змогу зробити чимало кидків (12 – 20) і при цьому стежити, щоб кожний кидок виконувався відповідно до завдання вчителя.

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Для навчання дітей ходьби на лижах треба правильно дібрати лижі, палиці взуття й одяг. Лижі добирають відповідно до зросту дитини. Якщо поставити лижу вертикально, то дитина повинна дістати, долонею витягнутої вгору руки до носка лижі. Верхній край палиці має доходити до пахової ямки дитини. Для молодших школярів лижі можуть бути трохи коротшими для зручності користування.

Ходити на лижах краще в спеціальних черевиках. Одяг дитини має бути легким, теплим, не заважати рухам під час ходьби на лижах, не спричиняти перегрівання. Найкраще для цього вдягати теплий спортивний костюм.

Наймолодшим школярам лижі кріплять до взуття за допомогою м'якого ремня, а для дітей старшого віку застосовують ще гумовий ремінець для кріплення п'яток. Це дає змогу тренуватися в будь-якому

взутті. Можна також використовувати універсальне кріплення. Придбавши лижі, їх слід просмолити деревною смолою. Перед просмолюванням смолу розігрівають і наносять ганчіркою на ковзну поверхню лижі, яку також перед цим нагрівають над газовою плитою або іншим джерелом тепла. Смола наносять доти, поки вона не вбереться деревиною. Ковзні поверхні лиж просмолюють не рідше одного разу на рік. Крім цього шпаклюють тріщини, що утворилися внаслідок експлуатації лиж.

Після просмолювання ковзні поверхні змащують спеціальною лижною маззю, яку вживають відповідно до погоди і температури повітря. Її наносять на ковзну поверхню лиж тонким шаром і розтирають корком зверху вниз (від носка до п'ятки лижі) до появи блиску.

Після занять лижі чистять від снігу і витирають сухою ганчіркою. Зберігають лижі у вертикальному положенні, ковзними поверхнями одна до одної. Для цього носки та п'ятки лиж скріплюють спеціальними прищипками, а під вантажну площадку ставлять дерев'яну розпірку (розміром 5 – 8 см), що зберігає ваговий прогин.

Навчання учня—ходьби на лижах починають у певній послідовності. Спочатку показують і пояснюють, як правильно кріпити лижі до ноги, як доглядати за лижами й палицями, як переносити та скріплювати їх. Потім учнів ознайомлюють з пересуванням на лижах.



Рис. 41

Щоб стати на лижі за командою: «На лижі – ставай!» *рис. 41*, їх беруть у ліву руку, палиці ставлять у сніг або кладуть кільцями назад з правого боку. Потім роз'єднують лижі і кладуть вантажними площадками біля ступень праворуч і ліворуч, прикріплюють лижі,

роз'єднують палиці, надівають на руки петлі.

Щоб зняти лижі, треба поставити чи покласти палиці справа, відкріпити лижі і зійти з них, зробивши півкроку ліворуч.

Для зручності перенесення, лижі скріплюють: одну ставлять під носковий ремінь другої (ковзними поверхнями в один бік), і, вставивши палиці одна в одну, кінці встромлюють у носкові ремені лиж, а кільця надівають на носки. Учні переносять лижі на плечі або під рукою. Коли переносять на плечі, вони мають бути ковзною поверхнею вперед (тобто біля плеча має бути носковий ремінь) *рис. 42*.



Рис. 42

Переносючи лижі під рукою, їх кладуть ковзною поверхнею догори. Під час шиккування з лижами в руках у шерензі, їх тримають правою рукою біля правого плеча ковзною поверхнею вперед, п'ятки лиж біля

носки лижника *рис. 43.*



Рис.43

Найпростішим способом пересування на лижах є ступаючий крок *рис. 44*, який застосовують на пухкому снігу під час ходьби на рівній місцевості та при підйомах на схил. Навчати пересуватися ступаючим кроком починають без палиць з відриванням носків лиж від снігу. Під час ступаючого кроку тулуб нахилити трохи вперед. Права нога згинається в колінному суглобі, піднімається та виноситься вперед. Це дає змогу піднімати носкову частину лижі, п'яткою притискувати задній кінець до снігу, робити крок уперед з легким пристукуванням і переносити

Рис. 44

вагу тіла на праву ногу. Так само роблять крок лівою ногою. Рухи рук при цьому координуються з рухами ніг як під час звичайної ходьби.



Рис. 45

Після цього опановують ковзний крок *рис. 45*, який виконується із стійки лижника: лижі тримають паралельно на ширині ступні (10 – 15 см), ноги зігнути так, щоб коліна були над серединою ступні, тулуб трохи нахилити вперед, руки, опустити, вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги, потім переносять на праву лижу і роблять поштовх правою-ногою до повного її випрямлення. Одночасно висуваюсь на крок уперед ліву ногу, вагу тіла переносять на ліву лижу і на ній виконують ковзання. Закінчивши поштовх праву ногу розслаблюють і, злегка згинаючи в колінному суглобі, по інерції продовжують рух назад-угору, відриваючи ковзну

поверхню лижі від снігу, а потім маховим рухом підтягуючи її уперед. Коли права нога порівняється з лівою, роблять поштовх лівою ногою до повного її випрямлення. Одночасно з поштовхом праву ногу висувають на крок уперед, вагу тіла переносять на праву лижу і ковзають на ній. У такий спосіб відбувається ковзання то на одній, то на другій лижі з узгодженим рухом ніг і рук. З кроком лівої ноги праву руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, маховим рухом виносять уперед до рівня плеча, а ліву відводять назад до відказу, а з кроком правої ноги те саме виконують лівою рукою, повторюють у тій самій послідовності.



Рис. 46

У процесі навчання учні припускаються таких помилок: ковзають на прямих ногах, недостатньо відштовхуються, недостатньо переносять вагу тіла на ногу, що висунута вперед.

Для засвоєння широкого ковзного кроку і перенесення ваги тіла з однієї ноги на другу варто дати учневі такі завдання: пересуватися по лижні, заклавши руки за спину, нахилившись у бік опорної ноги, подолати відстань за меншу кількість кроків, ковзати до предметів, збільшуючи крок під час ковзання, ковзати в повільному темпі,

збільшуючи перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу.

Щоб виробити сильний поштовх, навчання краще проводити на невеликому схилі, відштовхуючись під певним кутом до напрямку руху (10 – 13°). При цьому лижа спирається на внутрішнє ребро і поштовх посилюється *рис. 46*.

Після того як учень опанує ковзний крок, його вчать ходити на лижах з палицями. Насамперед йому пропонують походити з палицями, тримаючи їх за середину і не спираючись на них. Ця вправа допомагає звикнути до ваги палиць і привчить проносити їх уперед і назад.

Треба навчити учнів користуватися лижними палицями, що мають на верхніх кінцях ремінні петлі для стійкого опору руки, під час відштовхування. Для правильного тримання палиці руку просовують знизу в петлю й притискають верхні кінці петлі долонею до палиць.

Після цього навчають ходити ступаючим кроком з палицями, а потім ковзним кроком. При цьому звернути увагу на те, щоб учень, не виносив палиць далеко вперед, не розставляв їх широко, а енергійно відштовхувався до повного випрямлення рук у ліктьових суглобах.

Опанувавши ковзний крок, можна приступати до вивчення основного ходу на лижах – поперемінного двокрокового *рис. 47*, який характеризується тим, що його цикл складається з двох кроків і двох поперемінних поштовхів палицями.



Рис. 47

Щоб навчити поперемінного двокрокового ходу, пропонуємо учням прийняти стійку на підвігнутих ногах ступні стоять паралельно на відстані 10 – 15 см, коліна над середньою частиною ступні, вага тіла на передній частині ступні праву руку злегка зігнути в ліктьовому суглобі вперед, лікоть униз, кисть не вище рівня очей, долонею всередину, пальці випрямити. У цьому положенні учень імітує роботу

рук при перемінному двокроковому ході – робить махові маятникоподібні вільні рухи. Тулуб трохи нахилено вперед. Під час попереминого двокрокового ходу ковзають то на одній, то, на другій лижі, переносячи вагу тіла на висунуту вперед ногу, застосовуючи ковзні кроки. Не можна ковзати на прямих ногах або надто сильно їх згинати.

Для зручності пересування на лижах учнів учать поворотів на місці *рис. 48–49* та в русі *рис. 50*. Поворот на місці можна виконувати навколо



Рис. 48

п'яток або носків, переступаючи ліворуч або праворуч. Переступаючи

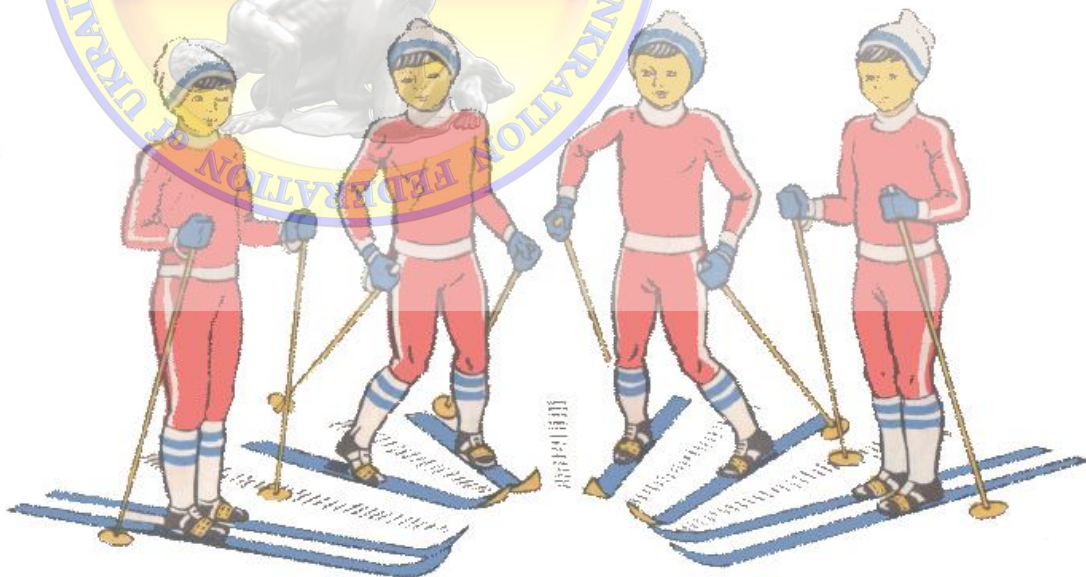


Рис. 49

навколо п'яток, дитина повинна відривати від снігу п'ятку лиж, а тільки піднімати носок і переставляти його в потрібний бік. Це саме

стосується переступання навколо носків лиж, коли носки не треба відривати від снігу, а переставляти тільки п'ятки лиж. Поворот переступанням у русі роблять на невеликій швидкості, почергово переставляючи лижі в напрямі повороту *рис. 50*.

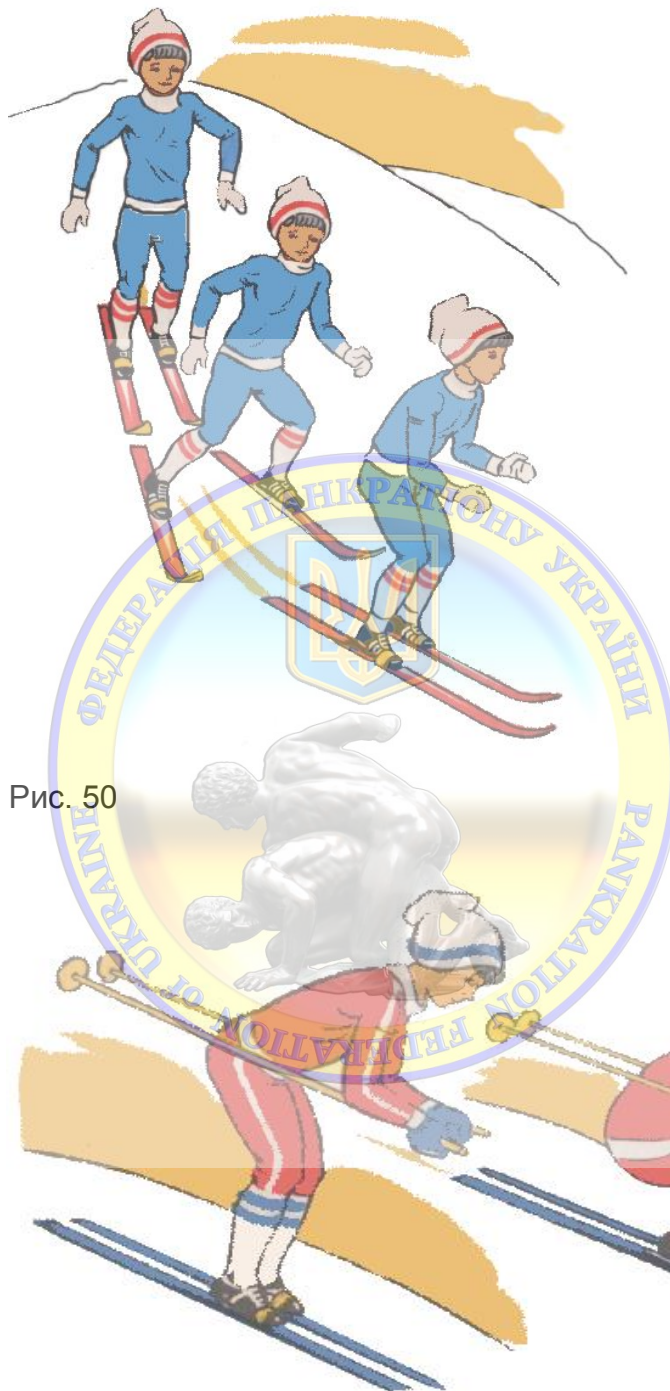


Рис. 50

Учні люблять спускатися, на лижах з невеликих схилів *рис. 51*. Стіжка при цьому така: тулуб трохи нахилено вперед, ноги напівзігнуті (одна ступня трохи висунута вперед), руки напівзігнуті і відведені назад. Спочатку спускаються без палиць, потім з палицями. Якщо учень спускається з палицями, то потрібно стежити, щоб вони були позаду, якщо буде навпаки, це може призвести до нещасного випадку (учень може наштовхнутися на палицю, яка встромиласть одним кінцем у сніг).

а (основна стійка)

б (низька стійка)

Рис. 51

Одночасно з навчанням спусків учнів ознайомлюють із способами гальмування та сходження на схил.

Сходження можна виконати ступаючим кроком *рис. 52 (а)*, «ялинкою» *рис. 52 (б)*, «напівялинкою» і «драбинкою» *рис. 52 (в)*. Спосіб «драбинка» застосовується під час сходження на крутий схил. Учень

піднімається боком, поперемінно переставляючи лижі й палиці. Навчання починають на рівному місці і поступово переходять до засвоєння техніки піднімання на схилі.



Рис. 52

КОВЗАНИ

Катання на ковзанах розвиває основні групи м'язів, особливо ніг, зміцнює серцево-судинну, дихальну системи, загартовує організм, підвищує обмін речовин, сприяє розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, рівноваги, орієнтування в просторі, витривалості), а також вольових якостей (сміливості, рішучості тощо). Починати навчання треба якомога раніше. Для цього рекомендуються фігурні ковзани. Вони мають широкі полози, завдяки чому, дитина краще може на них стояти.

Великого значення набуває правильний добір взуття. Воно має бути таким, щоб дитина змогла надіти прості і вовняні шкарпетки та вільно рухати пальцями ніг у черевиках. Навчіть дітей правильно зашнуровувати черевики, щоб вони щільно стягували підйом ноги.

Рекомендується кататися на ковзанах у теплому лижному костюмі. Але на початку навчання можна надівати пальто і теплу шапку, бо рухи дитини ще недостатньо енергійні і тому можливі падіння.

У затишну погоду можна проводити уроки на ковзанах при температурі 10 – 12 °С. Чим краща загальна фізична підготовка учня, тим швидше він оволодіватиме катанням на ковзанах. У процесі навчання значне місце посідають фізичні вправи, які зміцнюють м'язи ніг і особливо стопи, а також ті, що допомагають розвитку таких фізичних якостей, як рівновага, спритність, окомір... З цієї метою проводять ковзання без ковзанів на льодовій доріжці чи на втоптаному снігу.

Значну увагу приділяють підготовчим вправам, які проводять у приміщенні: ходьба на ковзанах з підтримкою і без підтримки, стійка на одній йозі, поперемінно піднімаючи то праву, то ліву ногу, пружинисті напівприсіди і присіди з відведенням ноги в сторону, підскоки – (стрибки) на місці на двох ногах, повороти праворуч, ліворуч кругом (переступанням), імітація ковзання тощо. Ці вправи розвивають рівновагу, зміцнюють гомілковостопний, колінний, кульшовий суглоби, а також, полегшують засвоєння техніки пересування на ковзанах.

Надалі уроки проводять на ділянці з утрамбованого снігом. Спочатку дитині треба допомогти, щоб вона була впевненою. Із цієї метою використовують спинку високих санчат для підтримки дитини під час катання, а ще краще кататися з нею в парі.

Насамперед дитину навчають правильної постави ковзаняра: тулуб нахилено вперед, ноги злегка-зігнуті в колінах, ступні трохи розведені в сторони і нахилені в середину, руки зігнуті в ліктях і розставлені в сторони-вниз, дивитися треба вперед. Щоб засвоїти це положення, його слід повторювати після виконання різних вправ.

З перших уроків треба стежити, щоб діти не відхиляли тулуб назад і

не ковзали на випростаних ногах, бо це може призвести до падіння на спину. Діти мають звичку відштовхуватися носком ковзана, а не всім лезом. На це також треба звертати їхню увагу.

На перших уроках на льоду дітей навчають робити невеликий розбіг (3 – 4 кроки) і ковзати на ковзанах, поставлених паралельно. Потім переходять до катання по прямій доріжці з попереми́нним відштовхуванням лівою і правою ногою і почерговим ковзанням на одній нозі. Під час відштовхування злегка натискають внутрішнім ребром ковзана на лід.

Якщо дитина правильно біжить на ковзанах, на льоду залишається «ялинка».

Для розвитку навичок рівноваги, коли дитина навчиться впевнено кататися по прямій доріжці, їй можна запропонувати виконувати це із закладеними за спину руками, спиною вперед, не відриваючи ковзанів від льоду, а також якнайдовше ковзати на одній нозі.

Одночасно, з навчанням катання, по прямій доріжці опановують повороти і способи гальмування. Спочатку вчать виконувати повороти на місці праворуч і ліворуч переступанням, а потім у русі.

Щоб виконати поворот ліворуч, нахиляються до центра кола, вагу тіла переносять на ліву ногу, спираючись на лівий бік ковзана і, відштовхуючись правою ногою в сторону-назад, продовжують ковзання. Це найпростіший найпоширеніший спосіб повороту.

Складнішим є поворот перебіжкою, який застосовують під час бігу по колу. Його виконують схрещеним кроком. Повертаючись ліворуч, перебіжкою згинають ноги в колінах, відштовхуються правою ногою, переносять її через носок лівої ноги і ставлять на лід, потім відштовхуються зовнішнім ребром ковзана лівої ноги й ставлять ліву ногу біля правої.

Гальмування застосовують для того, щоб знизити швидкість або зупинитися. Гальмування «напівплугом» виконується однією ногою, зігнутою в коліні, а друга нога продовжує ковзати.

Коли діти засвоять техніку пересування, поворотів, гальмування, можна проводити різноманітні ігри на льоду.

Якщо учень катається мляво багато стоїть без рухів, можна запропонувати йому покататися з ким-небудь у парі або втрьох. За командою вчителя «Закінчити катання!» всі учні негайно йдуть до роздягальні. Там вони переодягаються і старанно витирають ковзани.

Щоб запобігти простудним захворюванням, не можна дозволяти дітям після катання пити холодну воду.

Учні повинні додержувати певних правил перебування на ковзанці:

1. Дозволяється кататися на ковзанах тільки по колу, проти

годинникової стрілки, стояти тільки в центрі.

2. Обганяти ковзанярів тільки з правого боку.

3. Забороняється виходити на лід без ковзанів, кидати на лід будь-яке сміття, кричати під час бігу, сідати на лід для відпочинку.

ПЛАВАННЯ

Заняття плаванням дуже корисні для здоров'я учнів. Рухи плавця сприяють розвитку м'язів, зміцненню серця й легенів. Різниця температури при вході і виході з води загартовує організм, тренує його здатність регулювати тепловіддачу. Уміння плавати застерігає дітей від нещасних випадків.

Перед тим як проводити уроки з плавання, треба ознайомитися з водоймою, де проходитимуть уроки. Важливо, щоб дно мало піщаний ґрунт. Якщо ж дно мулисте, засмічене різними предметами (скло, шматки заліза), поросло водоростями, воно, звичайно, для плавання непридатне. Дуже важливо перевірити, щоб на дні не було ям, джерел з холодною водою. Вода річки на місці плавання має бути проточною, а в ставку чи озері – чистою.

Місце для навчання дітей плавання в річці вибирають вище тих місць (за течією), де перуть білизну, напувають худобу. Бажано, щоб глибина води на місці навчання плавання не перебільшувала 1 – 1,5 м.

Для навчання дітей плавання треба придбати такий інвентар: плавальні дошки з пінопласту (50×30 см), завтовшки 4 – 5 см або дерев'яні (60×35 см), завтовшки 3 – 4 см, гумові круги і м'ячі.

Навчання плавання можна проводити при температурі води +20 – 22 °С і повітря +23 – 25 °С, краще в першій половині дня (з 10 до 13 год), коли в повітрі найбільше корисних для здоров'я ультрафіолетових променів.

З перших занять дітей навчають пересуватись у воді за допомогою гребкових рухів руками. Потім поступово навчають правильно видихати у воду повітря і занурюватися з головою під час видиху. Щоб діти краще орієнтувалися у воді, їх привчають відкривати під водою очі. Ці вправи можна виконувати вдвох, беручись за руки.

Після того як діти освоються з водою і виконають попередні вправи, їх навчають триматися на воді. Для цього використовують вправи «Поплавець», і «Медуза». Щоб виконати вправу «Поплавець», треба по груди зайти у воду обличчям до берега, зробити глибокий вдих і, затримуючи дихання, зануритися з головою. Під водою зігнути ноги і обхопити гомілки руками, притискуючи коліна до грудей, а голову до колін (положення групування). У такому положенні тіло учня поступово спливає на поверхню і він спокійно стане

ногами на дно.

Вправу «Медуза» виконують також із затримкою дихання після глибокого вдиху, але при цьому лягають на поверхню води, розставивши руки і ноги; Тіло учня спочатку зануриться у воду, а потім обов'язково спливе на поверхню.

Після цього дітей навчають ковзати по воді на грудях, що допоможе їм засвоїти горизонтальне положення тіла й відчути підтримуючу силу води. Щоб виконати цю вправу, входять у воду по пояс обличчям до берега, присідають, піднімають руки вгору, притискаючи ними голову з боків і, зробивши глибокий вдих, відштовхуються ногами від дна й лягають на воду. Видих роблять у воду. Цю вправу виконують на кожному занятті. Потрібно також оволодіти правильними рухами ногами, бо саме вони допомагають триматися на воді й плисти. Вправи для ніг спочатку проводять на березі, а потім у воді на мілкому місці. Дитина лягає на воду, спираючись на прямі руки або передпліччя, і випростовується так, щоб на поверхні було видно носки (якщо дитина лежить на спині) або п'ятки (якщо на животі). У цьому положенні повільно й ритмічно рухають майже прямими ногами. Носки ніг відтягнуті й повернуті в середину, без зайвого напруження м'язів. Амплітуда під час роботи ніг має бути не більше як 30 – 40 см.

Роботу ніг удосконалюють на кожному занятті, поєднуючи її з пересуванням руками по дну. Потім починають плавати, тримаючись руками за плавальну дошку або інший предмет. Плаваючи з предметами, які допомагають триматися на воді, дихають рівномірно, швидко вдихають повітря і повільно видихають його у воду крізь зімкнуті губи.

Засвоївши роботу ніг, навчаються виконувати рухи руками й самостійно триматися на воді. Рухи руками дитина робить під водою поперемінно. Спочатку виносять руку, а потім роблять гребок до стегна. Коли одна рука виконує гребок, друга випростовується вперед. Закінчивши гребок біля стегна, руку згинають у лікті і плавно виносять уперед до повного випрямлення. Робити гребок треба плавно, не поспішаючи і злегка прискорюючи рухи наприкінці гребка.

Рухи руками і ногами під час плавання мають бути безперервними. Під кожний гребок рукою роблять 3 – 4 навперемінні рухи ногами. Спочатку дають дітям більше часу відпочивати під час плавання, а потім заняття урізноманітнюють різними іграми, що сприяють навчанню плавання.

Надалі дітей ознайомлюють зі спортивним способом плавання, який називають «кроль», що в перекладі з англійської мови означає ковзання по воді. Це самий швидкий спосіб плавання. Краще

навчити новачків полегшених варіантів цього способу – на грудях без винесення рук з води. При плаванні цим способом тіло дитини перебуває в горизонтальному положенні. Голову тримають так, щоб рот був над поверхнею води. Ноги вільно витягнуті, носки підтягнуті й злегка повернуті всередину. Ними дитина попеременно виконує рухи зверху вниз і знизу вгору. Коли ногу опускають униз, вона трохи згинається в колінному суглобі. Руки, по чергово витягують уперед і проносять біля поверхні ноги. Гребок рукою виконують до вертикального положення, а долоня опиняється біля плеча й знову витягується вперед, ніби наздоганяючи в русі другу руку.

Вправи, що сприяють навчанню дітей плавати

1. Ходьба по дну й виконання різних рухів руками, тулубом і ногами.
2. Повільний біг з нахилом тулуба вперед.
3. Стоячи у воді, ноги на ширині плечей, нахиливши тулуб до горизонтального положення, руки опустити у воду.
4. Стоячи у воді, руки опустити у воду, рухати руками з боку вбік.
5. Стоячи у воді, стрибати вгору з поворотом уліво, вправо і назад з присіданням у воді.
6. Стоячи, у воді, зануритися під воду і встаючи, не витирати руками обличчя.
7. Стоячи у воді, зануритися під воду й протриматися там до 5 – 6 с без видиху.
8. Стоячи у воді зануритися під воду, зробити там видих і встати.
9. Те саме, тільки розплющити очі, зробити видих і встати.
10. Стоячи у воді, зануритися під воду, розплющити очі, розкрити рот, а потім зробити видих через рот і ніс.
11. Стоячи у воді, зануритися під воду кілька разів, і зробити під водою видих.
12. Стоячи у воді, повільно нахилитися, (не згинаючи тулуб) уперед і спробувати лягти на воду, напружуючи м'язи.
13. Те саме, але розслаблюючи м'язи.
14. Стоячи у воді, зробити поштовх ногами об дно, нахилившись уперед до горизонтального положення, тіло тримати в прямому положенні й проковзнути кілька метрів.
15. Стоячи у воді, підняти руки вгору, лягти у воду на живіт, тримаючи тулуб у прямому положенні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бутенко Б. Н. Спеціалізована підготовка лижника. – М.: Фізкультура і спорт, 1967. – 69 с.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Кистьяковский И.Ю. Рекомендации по методике обучения детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 156 с.
4. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Л.:Лен.издат, 1986.– 94 с.
5. Короп Ю.А., Цвейк С.Ф. Плавать должен каждый. - К.: Здоров'я, 1985. -96 с.
6. Леонов О.З. Вчимо школярів плавати: Альбом. – К.: Рад. шк., 1989. -64 с.
7. Морозів Р. М. Лижі із Сполучених Штатах Америки: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – М., 1955. – 18 с.
8. Огольцов Н. Г. Тренування лижника-гонщика. – М.: Фізкультура і спорт, 1971. – 128 с.
9. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 423 с.
10. Теория и методика физического воспитания. /Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.2. – С. 319 с.
11. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Т. 1. – Х.: Консум, 1998.
12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Т. 2. – Х.: Консум, 1998.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1 – Тернопіль: Богдан, 2003. – 279 с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2 – Тернопіль: Богдан, 2003. – 272 с.

Науково-практичне видання

Кормілець С.В., Чередніченко С.В.

ПОЧАТКОВА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Методичний посібник

(українською мовою)

Літературне редагування та коректура Н.О. Дяченко

Технічне редагування та комп'ютерна верстка С.В. Кормілець

Художнє оформлення С.В. Кормілець
