

## ЧИ ПОТРІБНО ВМІТИ БЕЗПЕЧНО ПАДАТИ?

**Сосіна В.Ю.**

Львівський державний університет фізичної культури

**Анотація.** У статті викладена методика навчання школярів самостраховці на заняттях фізичною культурою.

**Ключові слова:** школярі, самостраховка, падіння.

«Як би знав, де впадеш, підклав солому». Це прислів'я добре відомо всім. Падіння на власному досвіді перевірила в своєму житті кожна людина, причому з різними наслідками, часом дуже неприємними для здоров'я.

Найчастіше падають діти. Синці, збиті колінка та лікті — через це проходять у своєму дитинстві всі. Падіння можуть статися як у побуті, так і на тренуваннях, під час проведення рухливих ігор або спортивних змагань. У багатьох видах спорту (футбол, хокей, гімнастика, акробатика, волейбол, лижний спорт, боротьба, та інші) падіння вивчають разом з іншими елементами спортивної техніки. Особливо актуальною стала ця тема зараз у зв'язку із захопленням молоді новими видами спорту, такими як паркур, брейк-данс, спортивний рок-н-рол та інші.

Вміння вдало впасти має надзвичайно важливе значення. Способи падінь треба не тільки вивчати, але й постійно вдосконалювати, поки це вміння не перетвориться в автоматизовану навичку. Тільки тоді падіння перестають бути небезпечними, стають заздалегідь спланованими і безболісними.

Моделюючи різні варіанти падінь і засвоюючи їх техніку, людина поступово перестає боятись неочікуваних, випадкових втрат рівноваги, в неї притупляється відчуття болю. Відсутність боязні впасти укріплює впевненість у собі, розвиває сміливість і рішучість. Упевнившись на практиці в безпечності падінь, дитина сміливіше оволодіває різноманітними гімнастичними та акробатичними вправами, а також іншими видами рухових завдань, пов'язаних з ризиком.

Набувати вмінь вдало падати краще всього під час занять гімнастикою та акробатикою. Спочатку всі прийоми слід вивчати у повільному темпі та на м'якій поверхні (мати, килим). Після оволодіння руховими завданнями у повільному темпі, їх слід вдосконалювати у більш швидкому темпі, в поєднанні зі стрибками вгору або з підвищення, ходою, бігом, поворотами, а також у ігрових завданнях та різних ситуаціях.

Головними правилами безпечного падіння є:

- групування у падінні. Ніколи не виставляти прямих рук в сторону падіння, а голову і лікті тримати якомога далі від підлоги;
- напруження м'язів під час падіння;
- завершення падіння перекатом.

Самим першим кроком для вивчення безпечних падінь є засвоєння різновидів групування.

Вузьке групування — це положення тіла, в якому ноги, зігнуті у колінних і кульшових суглобах, притягнуті руками до грудей хватом за середину голілки. Лікті притиснуті до тулуба. Голова нахилена вперед, підборіддям до грудей.

Широке групування відрізняється від попереднього положення тим, що ноги розведені, хват за стегна під колінами, лікті до тіла не притиснуті.

Оволодіння групуванням відбувається у наступній послідовності:

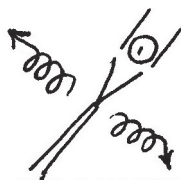
- 1) стоячи, по черзі притискати рукою однієї ноги до грудей;
- 2) у присіді, нахилиючись, притискати груди до стегон;
- 3) у положенні сидячи й лежачи притискати руками зігнуті ноги до грудей;
- 4) теж у стрибку вгору.

Другим кроком на шляху оволодіння падіннями є навчання правильному виконанню різноманітних переكاتів. Вміння виконувати різні переكاتи — це основа техніки самострахування під час падіння. Переكاتи — це своєрідні падіння з наступним торканням підлоги окремими частинами тіла без перевертання через голову. Вони виконуються вперед, назад і в сторону з різних вихідних положень (в.п.), в різні кінцеві положення, у групуванні або у положеннях зігнувшись і прогнувшись.

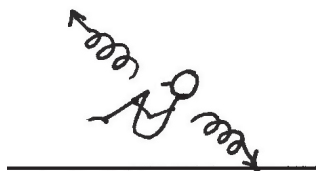
Під час падіння назад (на спину) необхідно зігнутись, виставити одну ногу назад, притиснути руки до тулуба і переكاتитися назад до торкання лопатками підлоги. Не можна під час перекаату сильно згинатись у кульшових суглобах, це може привести до перевертання через голову. У більшості випадків під час падіння вперед і вбік ефективніше виконати переكات на спину з наступним перекаатом вже на спині.

*1. Підготовчі вправи у перекатах і перекидах*

1. Переكاتи в сторону. Можна виконувати з в.п. — лежачи на животі (спині), руки вгору або притиснувши прями (зігнуті) руки до тулуба.



2. Переكاتи в сторону у групуванні.

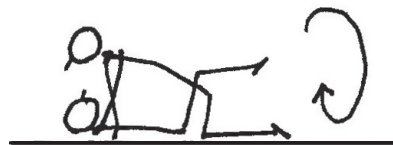


3. В.п. — глибокий присід, руки під колінами. Нахилиючись в сторону, довгий переكات в сторону у широкому групуванні.



4. Переكاتи в парах.

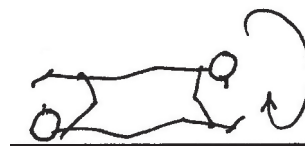
А) Перший — лежачи на спині, зігнувши ноги вперед, другий — стоячи в упорі на колінах над першим. Руки хватом за плечі партнера.



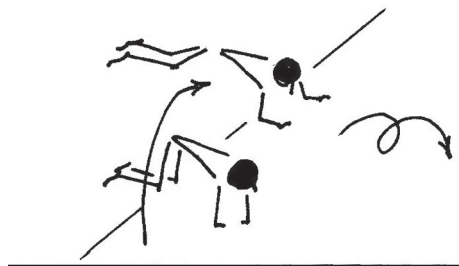
Б) те саме, але головами в різні сторони, хватом за стегна партнера.



В) Перший — лежачи на спині, руки вперед, другий — в упорі лежачи, ноги на руках партнера, хватом за гомілки першого. Під час виконання перекаату обидва згинають руки, потім випрямляють.

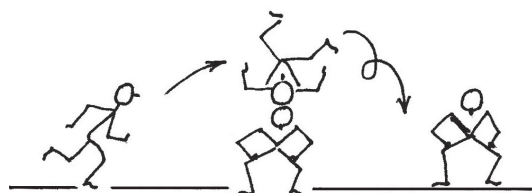


5. Перший — відштовхуючись руками і ногами, перестрибує боком через другого, який стоїть в упорі на колінах боком до нього. Потім перший, приземляючись на руки і ноги, в темпі робить переكات в сторону і встає в упор на колінах. Те саме виконує другий.



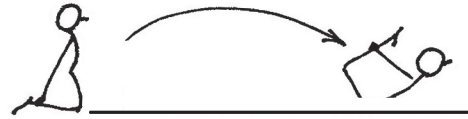
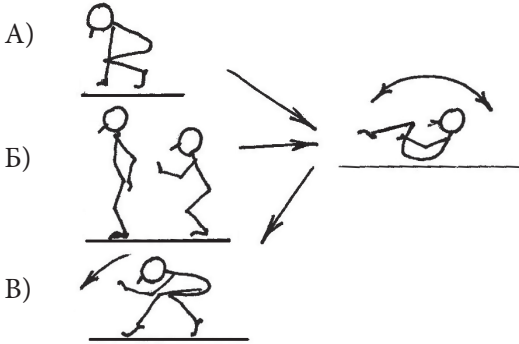
6. Переكات боком на спині партнера.

Перший — у напівприсіді ноги нарізно з опорою руками о коліна. Другий, стоячи боком від партнера, з розбігу махом однією і поштовхом другої виконує переكات в сторону на спині першого.

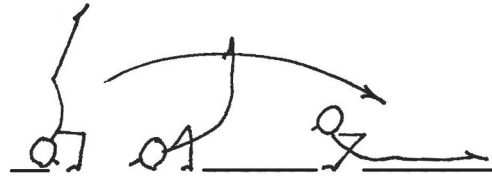


7. Перекати у широкому групуванні вперед і назад з положення:

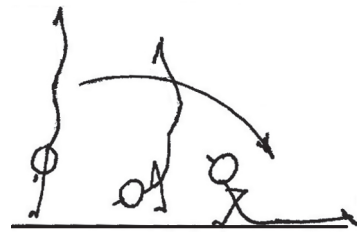
- А) упору присівши;
- Б) стоячи з наступним присіданням;
- В) вперед на одну ногу.



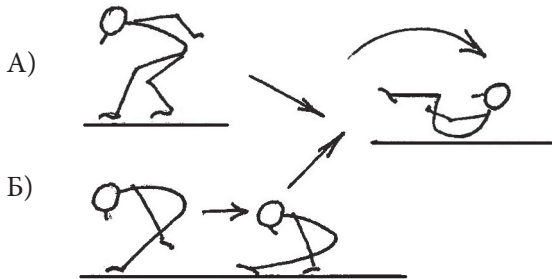
Д) назад зі стійки на голові;



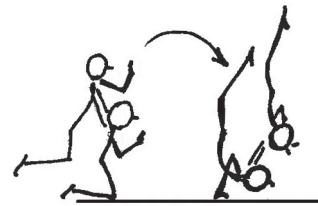
Е) назад зі стійки на руках;



8. Перекат назад нахилом вперед виконати:  
А) відставляючи назад одну ногу;  
Б) з прямими ногами. Теж з опорою і без опори руками.



Ж) в парах, стоячи боком один до одного, ближні руки на плечах партнера (або хватом за руки), дальні зігнуті до плечей, долоні вперед. Перекат вперед.

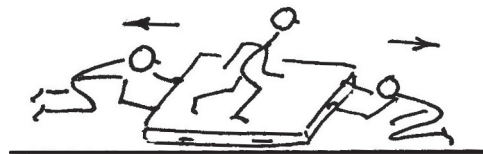
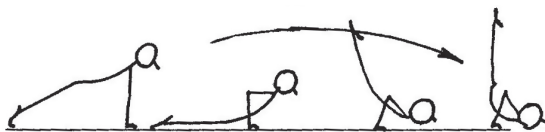


9. Перекати прогнувшись:  
А) вперед-назад з положення лежачи на животі;

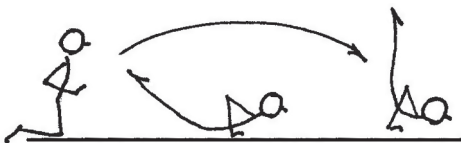


10. Утримати рівновагу, стоячи на маті, який рухають вперед-назад двоє партнерів. При втраті рівноваги зробити невелике падіння з перекатом.

Б) вперед з упору лежачи до стійки на грудях;

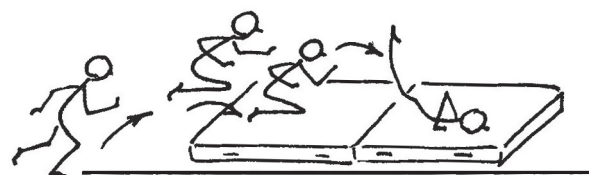


В) вперед зі стійки на колінах;



11. З місця стрибок на мат на коліна з наступним перекатом в сторону або вперед прогнувшись.

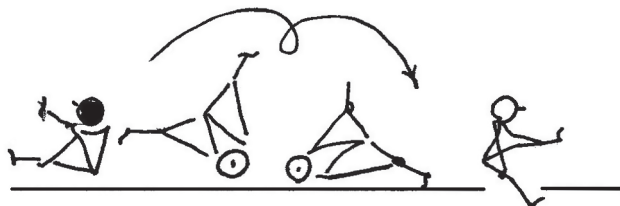
Г) вперед зі стійки на колінах і хватом за стопи;



12. Перекид вперед и назад через праве (ліве) плече, нахилиючи голову в сторону.



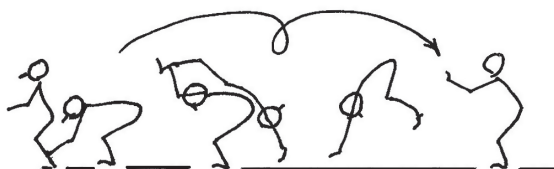
13. Сід ноги нарізно, руки хватом під коліна. Колоний перекид вправо і вліво. Утримуючи ноги під колінами, лягти на правий бік — перекид на спину — перекид на лівий бік — сід у в.п.



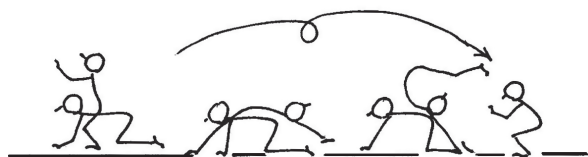
14. Стоячи спиною один до одного, руки вгору хватом за долоні. Перший, нахилиючись вперед, допомагає другому виконати переворот.



15. Один за другим. Другий, нахилиючись вперед, хват партнера за ноги. Перший лягає на спину партнеру, руки вгору. Другий, випрямляючись, допомагає партнеру виконати переворот.



16. Перший — в упорі на колінах, другий — сидячи ноги нарізно на лопатках першого. Другий — лягає на спину партнеру і виконує переворот назад.



## II. Підготовчі вправи для навчання падінням у різних ситуаціях

### 1. Падіння вперед

#### Падіння вперед під час ходьби

А — падіння в упор лежачи. Виконати прямим тілом. Амортизувати згинанням рук. Голову повернути в сторону;



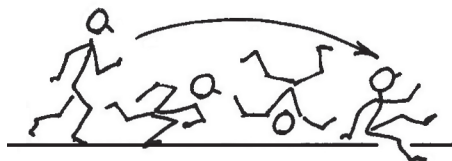
Б — з в.п. — стоячи, руки назад в замок, лягти на живіт. Теж під час ходьби;



В — падіння вперед, опускаючись на коліна, потім в упор лежачи або в упор лежачи на передпліччях;



Г — падіння вперед з довгим перекидом в сторону



Д — два партнера обличчям один до одного на відстані 1 м по чергово виконують падіння на руки партнеру. Неочікуване той, хто ловить, відходить назад. Партнер виконує падіння в упор лежачи.



#### Падіння вперед під час бігу

А — з місця відштовхуючись двома ногами, — стрибок вперед в упор лежачи згинаючи руки. Теж під час бігу;



Б — теж саме з кроку поштовхом однією і махом другої ноги;

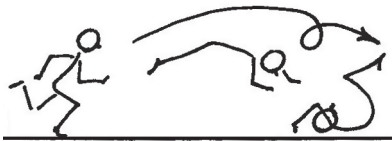


В — з кроку — перекат в сторону. Теж під час бігу.



*Падіння вперед після перестрибування через перешкоду*

А — з розбігу махом однією і поштовхом другої ноги — перекид вперед;



Б — з підвищення стрибок на одну ногу з наступним перекатом в сторону;

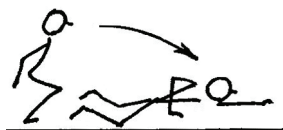


В — з підвищення стрибок вниз на одну ногу з наступним перекидом вперед.



*Падіння вперед під час спуску на лижах*

А — присідаючи, впасти на бік, виставляючи руку, різнойменну стороні падіння;



Б — падіння в сторону, через однойменний випад в сторону;



В — присідаючи, м'яко виконати сід без допомоги рук.



*Падіння вперед під час їзди на велосипеді*

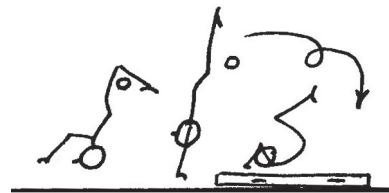
А — з в.п. — стійка на колінах на підвищенні — перекид вперед;



Б — з підвищення — падіння на бік;

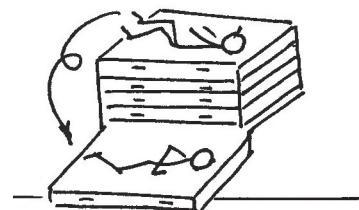


В — з вису на підколінках на низькій перекладині — перекид вперед.

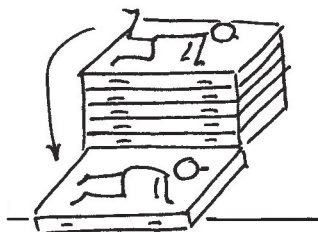


*Падіння вперед з висоти*

А — лежачи на краю підвищення (гірка матів), поворотом на 180 градусів — впасти вниз в упор лежачи на зігнутих руках;



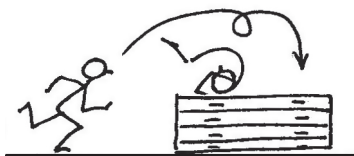
Б — з упору на колінах на краю підвищення махом ноги назад — стрибок вниз в упор на колінах;



В — з сидіння на п'ятках на підвищенні замахом рук — стрибок вперед в упор на колінах;



Г — з розбігу стрибком вперед — перекид на підвищення;



Д — з підвищення стрибок поштовхом двох ніг вперед. Теж тільки поштовхом однієї ноги.



## 2. Падіння назад

*Падіння назад під час ходьби*

А — втрачаючи рівновагу, — сід з опорою руками;



Б — з кроку, нахилиючись вперед і спираючись на одну руку, — поворот на 180 град. з наступним перекатом назад;



В — теж саме, що Б, тільки без опори руками.



*Падіння назад під час ходьби і бігу  
спиною вперед*

А — падіння назад, сидячи на стільці. Притиснути міцно спину до спинки стільця, голову нахилити вперед, підборіддя притиснути до грудей. М'яко впасти назад, з наступним перекатом назад;



Б — з упору лежачи ззаду виконати падіння на спину, руки до грудей;



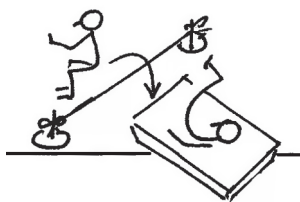
В — падіння назад, починаючи прямим тілом. Потім трохи зігнутись і нахилити голову вперед. Падіння амортизувати опорою долонями та невеликим перекатом;



Г — з місця махом однією та поштовхом другою ногою, виконати падіння назад, торкаючись підлоги спочатку руками, а потім лопатками;



Д — стоячи спиною до натягнутої на висоті 40 — 50 см мотузки (скакалки), — стрибок назад через неї на лопатки, амортизуючи падіння руками;



Е — в парах, стоячи один за другим на відстані 1 метра. Перший — виконує падіння назад, другий — притримує його під кутом 45 град., а потім неочікуване відходить назад. Перший м'яко виконує падіння на спину.



#### Падіння з висоти

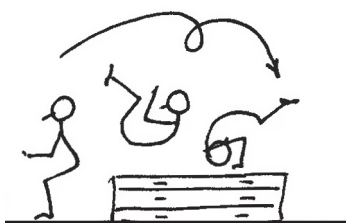
А — з місця поштовхом двома ногами — стрибок вперед в положення лежачи на боку;



Б — з підвищення — падіння назад з поворотом назад на 180 град. в упор на колінах;



В — з місця — стрибок назад на лопатки на підвищення з наступним перекидом назад.

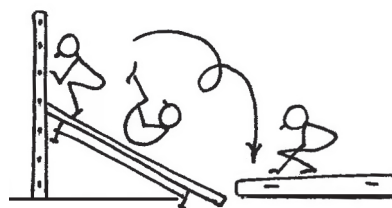


#### Падіння назад зі сходів

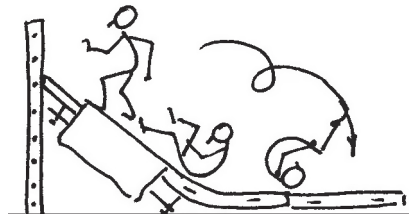
А — в парах один за другим. Перший — тягне килимок, другий — виконує спочатку пересування, стоячи на килимку, потім — падіння назад;



Б — з положення присіду на похилій лаві — падіння назад з наступним перекидом назад;

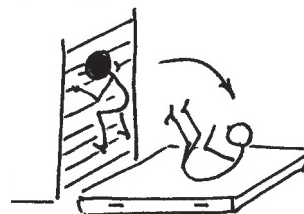


В — теж саме, що Б, тільки з положення стоячи.

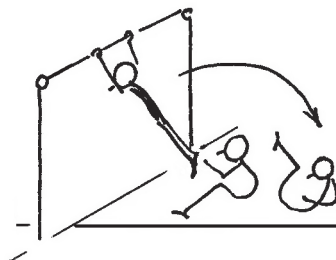


#### Падіння назад в глибину (яму)

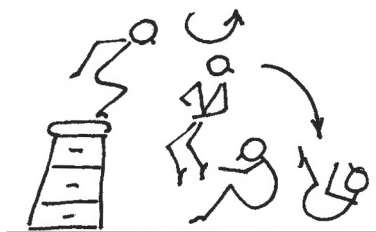
А — з вису стоячи у напівприсіді на гімнастичній стінці, — падіння назад на спину. Поступово збільшувати висоту;



Б — з вису на перекладині махом вперед відпустити руки та виконати падіння на бік;



В — стоячи на підвищенні, — стрибок з поворотом на 180 град. з наступним перекатом назад.



Б — з вису стоячи на гімнастичній стінці — зіскочок назад з поворотом на 180 град. в упор стоячи на колінах;

В — з місця махом однією і поштовхом другої — стрибок з поворотом на 180 град. в упор лежачи (або лежачи на животі).



### Падіння назад з дерева

А — з вису на горизонтально натягнутому канаті — падіння назад з поворотом на 180 град. в упор на колінах;



Виконуючи запропоновані підготовчі вправи у падіннях, слід дотримуватися поступовості та доступності навчання. Обов'язковим елементом навчання цим вправам є страхування і взаємодопомога. Крім того, необхідно забезпечити безпечне відповідне місце для проведення занять.

Надійшла до редакції 20.01.2010 р.



- Худолій О.М.**  
X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл. ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-55-3(I).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



- Худолій О.М.**  
X98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 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)