

- стрибки з вихідного положення (В.П.) сидячи (можливо виконувати в різні боки, вперед, назад, вгору, з обертами);
- стрибки з партнером (різновиди стрибків через партнера, стрибки з використанням елементів східних єдиноборств);
- стрибки зі спортивним обладнанням (стрибки з використанням спортивної лави, стрибки з невеликими низькими бар'єрами, стрибки через набивні м'ячі, стрибки через рейку, яка встановлена на різних висотах, стрибки з невеликим обтяженням);
- стрибкові вправи з В.П. упор лежачи (упор присівши, ноги нарізно, ноги разом, з поперемінним відштовхуванням правою або лівою ногами, з одночасним відштовхуванням обома ногами).

Завдяки використанню методики стрибкових вправ можна досить ефективно проводити підготовчу частину заняття, якщо є обмежений простір і велика кількість студентів.

О.Р. Лучко, І.О. Сопегіна

МОНІТОРИНГ ВИСТУПУ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ НА XXXI ЛІТНІЙ ОЛІМПІАДІ У РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

З 5 по 21 серпня 2016 року у Ріо-де-Жанейро відбулася головна спортивна подія – олімпіада.

Чотири роки спортсмени всього світу готувалися до стартів. Напружені тренування, харчовий режим, новітні розробки у галузі спорту та інше – усе для великих перемог та рекордів.

До Ріо прибули спортсмени з 206 країн. Уперше участь узяли такі держави, як Південний Судан та Косово. На XXXI Олімпіаді представлені 28 видів спорту та розіграна рекордна кількість медалей (301 комплект).

Атлетів з кожним олімпійським циклом стає більше. На олімпіаді в Ріо виступало 10500 осіб.

Наша країна протягом 25 років незалежного існування на кожну Олімпіаду відряджає своїх кращих атлетів.

Спортсмени, які брали участь в олімпійських стартах, ретельно готувалися до змагань, слідкували за своїм здоров'ям та не приймали заборонені фармацевтичні препарати.

Склад української збірної на XXXI літніх Олімпійських іграх – 206 спортсменів, які брали участь у змаганнях з 24 видів спорту. Олімпійську делегацію очолила член виконкому Національного олімпійського комітету України, срібна медалістка Олімпіади-80 Ніна Уманець.