

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

**ГИМНАСТИКА
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебное пособие

Тирасполь, 2021

УДК 796.4:378(075.8)
ББК 456р30я73
Г48

Рецензенты:

В.М. Баршай, канд. пед. наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания Академии физической культуры и спорта Южного федерального университета.

Т.В. Романюк, доцент кафедры гимнастики и спортивных единоборств Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко.

Г48 Гимнастика и методика преподавания: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (уровень бакалавриата), профиль «Физическая реабилитация» /Сост.: В.В. Абрамова, С.В. Порядин, Е.С. Федотова. – Тирасполь, 2021. – 254 с.

Учебное пособие предназначено для студентов и преподавателей факультетов или институтов физической культуры. В нем отражены особенности гимнастики и ее средств как части системы физического воспитания, истории развития и формы занятий гимнастикой, основы техники, методики обучения и обеспечения безопасности на занятиях гимнастикой (с учетом специфики отдельных видов гимнастических упражнений). Особое внимание обращено на методику проведения занятий гимнастикой со школьниками и взрослыми, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Раскрыты основные положения, касающиеся планирования и учета учебно-воспитательной работы по гимнастике, организации, проведения и судейства массовых соревнований по гимнастике.

УДК 796.4:378(075.8)
ББК 456р30я73

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Абрамова В.В., Порядин С.В.,
Федотова Е.С., составители, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
Раздел 1.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА	4
Тема 1.	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	4
1.1.	Значение и методические особенности гимнастики	4
1.2.	Виды гимнастики и их краткая характеристика	7
1.3.	Средства гимнастики и их краткая характеристика	12
Тема 2.	Гимнастическая терминология	14
2.1.	Правила гимнастической терминологии	14
2.2.	Формы и правила записи гимнастических упражнений	19
2.3.	Термины общеразвивающих упражнений	25
2.4.	Термины акробатических упражнений	29
2.5.	Термины упражнений на снарядах	30
Тема 3	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	34
3.1.	Причины и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике	34
3.2.	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	38
Тема 4	Общеразвивающие упражнения	39
4.1.	Характеристика, значение и классификация ОРУ	39
4.2.	Методика проведения ОРУ	44
4.3.	Методика применения ОРУ для развития отдельных физических качеств	51
Тема 5	Строевые упражнения	61
5.1.	Характеристика строевых упражнений	61
5.2.	Команды и техника выполнения отдельных строевых упражнений	64
5.3.	Методические указания к проведению строевых упражнений	84
Тема 6	История развития гимнастики	85
6.1.	Возникновение гимнастики	85
6.2.	Развитие гимнастики в Европе	86
6.3.	Национальные системы гимнастики	88
6.4.	Гимнастика в дореволюционной России	94
6.5.	Развитие гимнастики в СССР	97
6.6.	Развитие гимнастики в Молдавии	102
Раздел 2	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА	105
Тема 7.	Основы техники гимнастических упражнений	105
7.1.	Техника гимнастических упражнений и их классификация	105
7.2.	Характеристика силовых упражнений	107
7.3.	Характеристика маховых упражнений	110
Тема 8	Организация занятий гимнастикой	112
8.1.	Формы занятий гимнастикой	112
8.2.	Характеристика урока как ведущей формы занятий гимнастикой в школе	113
8.3.	Методика проведения урока по гимнастике	120
Тема 9.	Методика обучения гимнастическим упражнениям	125

9.1.	Цели и задачи обучения в гимнастике	125
9.2.	Условия, обеспечивающие успешность обучения гимнастическим упражнениям	127
9.3.	Этапы обучения гимнастическим упражнениям	131
9.4.	Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям	136
Тема 10	Особенности обучения отдельным группам гимнастических упражнений	137
10.1.	Опорные прыжки	137
10.2.	Упражнения на перекладине	145
10.3.	Упражнений на бревне	149
10.4.	Упражнения на параллельных брусьях	155
10.5.	Упражнений на брусьях разной высоты	158
10.6.	Акробатические упражнения	160
10.7.	Прикладные упражнения	165
Раздел 3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА	175
Тема 11.	Особенности занятий гимнастикой в школе	175
11.1.	Задачи и формы проведения занятий гимнастикой в школе	175
11.2.	Методика проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста	177
11.3.	Методика проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста	180
11.4.	Методика проведения занятий гимнастикой в старших классах	184
11.5.	Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп	186
11.6.	Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе	188
11.7.	Планирование и учет работы по гимнастике	195
Тема 12.	Особенности занятий гимнастикой с взрослыми	199
12.1.	Возрастная периодизация взрослых	199
12.2.	Методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста	200
12.3.	Методика проведения занятий гимнастикой с женщинами	204
Тема 13.	Упражнения художественной гимнастики	207
13.1.	Упражнения классического танца	207
13.2.	Упражнения с предметами	211
	ЛИТЕРАТУРА	225
	ПРИЛОЖЕНИЕ №1	226
	ПРИЛОЖЕНИЕ №2	229
	ПРИЛОЖЕНИЕ №3	235
	ПРИЛОЖЕНИЕ №4	237
	ПРИЛОЖЕНИЕ №5	244
	ПРИЛОЖЕНИЕ №6	248
	ПРИЛОЖЕНИЕ №7	257

ВВЕДЕНИЕ

Задачей дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» является обеспечение теоретических знаний и профессионально-педагогических навыков, необходимых для педагогической и организационной работы по гимнастике в различных звеньях системы физического воспитания. Программой предусмотрено изучение таких разделов и тем, которые позволяют выпускнику ориентироваться в вопросах истории гимнастики и ее терминологии, средствах и видах гимнастики, особенностях методики обучения упражнениям, специфики планирования, учета, организации и проведения занятий.

Учебное пособие состоит из трех частей, каждая из которых содержит сведения из теоретического раздела курса «Гимнастика и методика преподавания», распределенные по годам обучения согласно учебному плану и рабочей программы для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (уровень бакалавриата), профиль «Физическая реабилитация».

В первой части представлены шесть основных тем по теории и методике гимнастики; во второй части изложен материал четырех тем, освещающих основы техники, методику обучения, организацию и содержание занятий гимнастикой; материал третьей части, предусмотренный для изучения на третьем курсе, включает темы, посвященные методике занятий гимнастикой со школьниками и взрослыми, а также возможностям использования в учебно-воспитательном процессе упражнений художественной гимнастики (см. оглавление).

При написании данного пособия использовался многолетний опыт работы коллектива кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко, в том числе ст. преподавателя Л.А. Батуевой и профессора Е.М. Филиппенко, а также основные положения и идеи, касающиеся вопросов теории и методики гимнастики, и раскрытые в работах ведущих специалистов в области гимнастики – В.М. Баршая, Ю.К. Гавердовского, В.Н. Курьсь, Ю.В. Менхина, В.М. Смолевского, И.Б. Павлова, П.К. Петрова, М.Л. Украна и др.

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств (упражнений) и методов физического воспитания людей. Гимнастические упражнения существенно отличаются от упражнений из других видов спорта и в большинстве случаев носят абстрактный характер (т.е. они не заимствованы из жизни людей, а искусственно созданы для более целенаправленного и эффективного решения различного рода задач).

Как учебно-педагогическая дисциплина гимнастика имеет свое содержание, теорию, историю, область научных исследований и преподается в учебных заведениях, осуществляющих профессиональное физкультурное образование. С этих позиций гимнастика может квалифицироваться как учебная дисциплина ярко выраженной профессиональной направленности, существенная часть профилирующей подготовки педагогов (бакалавров) по физической культуре, направленная на формирование целостной системы знаний, умений, способностей и качеств, формирование педагогического мастерства у студентов.

Благодаря своим методическим особенностям, о которых речь пойдет ниже, гимнастика является самым доступным средством физического воспитания, средством избирательного и всестороннего воздействия на двигательную, а через нее и на другие функции организма, психические и личностные свойства занимающихся. Именно поэтому гимнастикой занимаются в детских садах, в общеобразовательных школах, гимназиях, лицеях, в средних и высших учебных заведениях разного профиля, в армии и на производстве.

1.1. Значение и методические особенности гимнастики

Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания, применяемое с целью образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения. Гимнастика является хорошим средством для укрепления здоровья людей разного возраста и пола, разного уровня физической подготовленности. Гимнастические упраж-

нения оказывают положительное влияние на показатели деятельности жизненно-важных органов и систем, активизируют обмен веществ, развивают нервно-мышечный аппарат, улучшают кондиции (силу, выносливость, гибкость, координацию) и фигуру (путем снижения количества жира, исправления осанки, изменения пропорций тела).

В соответствии с целями физического воспитания гимнастические упражнения можно применять для решения следующих задач (рис. 1).



Рис. 1. Задачи гимнастики

Гимнастика как средство физического воспитания имеет ряд отличительных *методических особенностей*, которые определяют ее эффективность и универсальность в решении задач гармоничного развития личности:

1. Многообразие и разнообразие гимнастических упражнений.
2. Возможность всесторонне и избирательно воздействовать на организм занимающихся. Гимнастика содержит очень большое количество упражнений,

с помощью которых можно развивать качества (физические, морально-волевые и эстетические) и формировать конкретные двигательные навыки, необходимые человеку для его жизнедеятельности. Можно подобрать гимнастические упражнения с целью воздействия на отдельную конкретную мышцу или группу мышц.

3. Возможность эффективно воспитывать эстетический вкус и чувство прекрасного. При выполнении гимнастических упражнений широко применяется музыка, музыкальное сопровождение. Возможность через движение передавать содержание музыкального произведения или раскрывать свое внутреннее состояние содействует эстетическому воспитанию, формирует способность видеть, понимать и ценить прекрасное – красоту движения, телесности и духовности.

4. Возможность весьма точно регулировать нагрузку и управлять педагогическим процессом. Выполнение гимнастических упражнений строго регламентируется. Каждое упражнение согласуется с задачами, поставленными в уроке, с этапом обучения, с уровнем физической подготовленности, с количеством запланированных упражнений. В общих чертах, нагрузка осуществляется путем многократных повторений упражнений (от 5–7 до 28–30 раз и более), изменений исходных и конечных положений, способов выполнения упражнений и пр.

5. Возможность использовать одно и то же упражнение для решения разного рода задач, и наоборот – возможность решения какой-либо задачи различными упражнениями. Так, например, при многократных подтягиваниях на перекладине развивается в основном силовая выносливость. При подтягивании в быстром темпе развивается динамическая сила. При подтягивании в медленном темпе или с фиксацией позы в висе на согнутых руках развиваются собственно силовые способности.

1.2. Виды гимнастики и их краткая характеристика

На протяжении веков, наряду с развитием и совершенствованием физкультурно-спортивной деятельности, происходили изменения и в сфере гимнастики. Широкое применение отдельных групп гимнастических упражнений способствовало выделению из гимнастики самостоятельных ее видов.

Существующая на сегодняшний день классификация видов гимнастики была принята в 1984 году (рис. 2).



Рис. 2. Классификация видов гимнастики

Согласно этой классификации, в гимнастике выделяют три направления, шесть групп видов, каждая из которых в свою очередь делится на три вида.

Виды первого направления носят образовательно-развивающий и прикладной характер.

Виды второго направления носят оздоровительный и лечебно-профилактический характер.

Виды третьего направления – это спортивные виды гимнастики. Выделение в этом направлении массовых видов объясняется стремлением привлечь к занятиям спортивными видами гимнастики всех желающих. Для решения этой задачи были разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и детям, и взрослым. Выполнение разрядных нормативов, согласно упрощенным программам, может осуществляться по юношескому, третьему, второму и первому спортивному разрядам.

Таким образом, в этой классификации гимнастика представлена 19 относительно самостоятельными видами, имеющими свои средства и задачи. Ниже приведена их краткая характеристика.

Виды гимнастики *образовательно-развивающей направленности:*

1. *Основная гимнастика* – широко применяется во всех школьных и дошкольных учреждениях, в средних специальных и высших учебных заведениях и включает несложные упражнения, направленные на общее и всестороннее развитие организма и формирование базы для занятий различными видами спорта.

2. *Женская гимнастика* направлена на гармоничное физическое развитие женского организма, формирование красивого телосложения. Основные средства – те же упражнения, что и в художественной гимнастике, но с уменьшенной сложностью.

3. *Атлетическая гимнастика* направлена на формирование правильной осанки, красивого гармоничного телосложения с развитой мускулатурой, воспитание силы, быстроты, ловкости. Основное средство – упражнения с отягощениями.

4. *Профессионально-прикладная гимнастика* способствует развитию комплекса качеств и формированию специальных навыков и умений, от которых в большей степени зависит успешность в той или иной профессиональной деятельности.

5. *Военно-прикладная гимнастика* – решает задачи подготовки молодежи для военной деятельности. Основные средства – строевые и прикладные уп-

ражнения (ходьба, бег, преодоление препятствий, лазания), прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, в том числе и нестандартного типа.

б. Спортивно-прикладная гимнастика используется во всех видах спорта (гимнастика боксера, гимнастика борца, гимнастика легкоатлета и т. д.). Так, например, прыгун с шестом в свое подготовку включает гимнастические упражнения, сходные по своей структуре с отдельными элементами техники прыжка: кувырок назад через стойку на руках, стойку на руках, подъем переворотом в упор на перекладине и кольцах, лазание по канату в висе прогнувшись (вверх ногами) и т. п.

Виды гимнастики *оздоровительной и лечебно-профилактической* направленности:

1. Гигиеническая гимнастика – система простейших упражнений, направленных на обеспечение оптимального состояния организма человека, улучшение состояния его здоровья, повышение работоспособности. Главной отличительной чертой современной гигиенической гимнастики является общедоступность и органическое сочетание используемых упражнений с гигиеническими и закаливающими факторами. Гигиенической гимнастикой занимаются индивидуально и в группах, самостоятельно и под руководством специалиста, утром (зарядка), в течение дня (вводная гимнастика, физкультпауза) и перед сном (вечерняя гимнастика).

2. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, представленных ОРУ, циклическими движениями (ходьба, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемых поточно под музыкальное сопровождение в заданном ритме и темпе (примерно 120-130 движений в одну минуту). В процессе выполнения комплексов ритмической гимнастики развивается выносливость, гибкость, сила, расширяется двигательный опыт, совершенствуются двигательные способности, формируется правильная осанка, воспитывается общая культура движений. Упражнения ритмической гимнастики используются в форме утренней зарядки, физкультурной паузы в режиме рабочего дня, в виде индивидуальных самостоятельных занятий или

строго регламентированных уроков, спортивной разминки или части тренировочного занятия.

3. *Производственная гимнастика* – это использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью улучшения здоровья трудящихся и повышения продуктивности труда, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний. Гимнастика на производстве проводится непосредственно на рабочем месте: перед началом смены (вводная гимнастика), в специальные перерывы в течение рабочего дня (физкультпауза, физкультминутка, микропауза). Организация производственной гимнастики требует тщательного учета особенностей профессиональной деятельности. Профессии, сходные по своим особенностям применительно к задачам производственной гимнастики, условно объединяют в четыре группы:

– профессии с преобладанием нервного напряжения при незначительной физической нагрузке и однообразных рабочих движениях (сборщики мелких механизмов, работники на конвейерах и т.п.);

– профессии, в которых сочетается физическая и умственная деятельность при средней физической нагрузке и некотором разнообразии движений (токари, фрезеровщики и т.п.);

– профессии, характеризующиеся разнообразными рабочими операциями, требующими больших физических напряжений (шахтеры, прокатчики, строительные рабочие и т.п.);

– профессии, связанные с умственным трудом (врачи, инженеры и т.п.).

Соответственно задачи, содержание и организация занятий будут планироваться с учетом принадлежности занимающихся к той или иной профессиональной группе и особенностей профессиональной деятельности, исходя из конкретных условий (мест) проведения упражнений.

4. *Корригирующая гимнастика* – одна из видов гимнастики лечебно-профилактического характера, система упражнений, направленных на исправление недостатков (при нарушениях осанки, сколиозах, плоскостопии). Средства – строевые и прикладные упражнения, ОРУ без предметов и с различными

предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Широкое применение получили специальные аппараты и тренажеры. Они позволяют выполнять упражнения в облегченных условиях, дозировать нагрузку на определенные группы мышц и функциональные системы. Основной формой занятий является процедура или урок лечебной гимнастики. Упражнения подбираются исходя из рекомендаций лечащего врача. Возможны индивидуальные и коллективные формы занятий.

5. *Реабилитационно-восстановительная гимнастика* направлена на восстановление временно утраченной работоспособности вследствие болезни, травмы, увечья и т.п. в кратчайшие сроки. Наибольшее развитие получила в годы великой Отечественной войны. Опыт работы в госпиталях показал, что лечение с включением в него специальных упражнений, массажа и др. обеспечивало не только выздоровление, но и быстрое восстановление боеспособности раненых и больных солдат и офицеров.

6. *Функциональная гимнастика* – направлена на сохранение и восстановление функций различных органов и систем организма человека (дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной и т. д.).

Спортивные виды гимнастики (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, художественная гимнастика, прыжки на батуте и др.) культивируются как самостоятельные виды спорта, характеризуются наличием риска и отсутствием прямого контакта с соперником во время соревнований. Помимо общих для всех видов гимнастики задач оздоровительной направленности, целью занятий спортивными видами гимнастики является овладение комбинациями координационно сложных двигательных навыков, доведение качества их выполнения до совершенства и демонстрация мастерства в соревнованиях.

В настоящее время видов гимнастики стало значительно больше, чем выделено в рассмотренной классификации. Следует подчеркнуть, что это увеличение происходит в основном за счет новых и нетрадиционных физкультурно-спортивных видов гимнастики.

1.3. Средства гимнастики и их краткая характеристика

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения, которые условно можно разделить на 8 групп:

1. *Строевые упражнения* – несложные двигательные действия служебного характера, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.

2. *Общеразвивающие упражнения (ОРУ)* – координационно-несложные движения, которые применяются для всестороннего развития организма, для развития функциональных возможностей, для воспитания «школы движений» и т.п. ОРУ можно выполнять без предметов, с предметами и отягощениями, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, одному или вдвоем.

3. *Акробатические упражнения* – движения с частичным или полным переворачиванием. К акробатическим упражнениям относят прыжки, балансирования (упражнения, связанные с сохранением равновесия), вольтижные элементы, выполняемые индивидуально, в парах, втроем, вчетвером, а также пирамиды (фигурные построения с поддержками)). Акробатические упражнения оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость; являются действенным средством развития двигательных способностей, координации, ловкости, воспитания решительности и смелости. Доступность акробатических упражнений и возможность непрерывного усложнения позволяет использовать их в общей, прикладной и специальной физической подготовке.

4. *Прыжки* – движения с выраженной фазой полета. В гимнастике прыжки делятся на простые (неопорные) и опорные. Опорные прыжки представляют собой движения, целью которых является преодоление препятствия с промежуточной опорой руками. Прыжки применяют для формирования прикладных умений и навыков (напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание (преодоление)

препятствий); развития ловкости, прыгучести, быстроты; воспитания смелости, настойчивости, целеустремленности, силы воли.

5. *Упражнения на гимнастических снарядах* (на перекладине, параллельных и разновысоких брусьях, коне с ручками, кольцах, бревне) характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов. Упражнения на снарядах многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм и доступны для применения в занятиях с лицами разного пола, возраста, уровня физической подготовленности.

6. *Прикладные упражнения* включают разновидности ходьбы, бега, метаний, лазаний, переползаний, переноски грузов, упражнения в равновесии. Данная группа упражнений характерна менее строгой регламентацией движений по форме, допущением индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи и служит для формирования умений и навыков активного взаимодействия с окружающей средой. Прикладные упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий.

7. *Вольные упражнения (в/у)* – это комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции и выполняемых слитно, в соответствии с гимнастическим стилем. В/у выполняются в более простых и естественных условиях, чем например упражнения на снарядах, в связи с чем их применяют для знакомства с характеристиками движений (направление, амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, осанка, пластичность, выразительность) и овладения их школой; а также для воспитания силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

8. *Упражнения художественной гимнастики* – это специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, прыжки, повороты и т. п.) и с предметами (обруч, мяч, булавы, скакалка, лента и др.). Они носят динамический, танцевальный характер, тесно связаны с музыкой и служат для вос-

питания гибкости, пластичности, выразительности, координации, совершенствования чувства равновесия.

Тема 2. Гимнастическая терминология.

2.1. Правила гимнастической терминологии

Специальная терминология применяется во многих областях знаний, в различной двигательной и производственной деятельности с целью краткого и ясного обозначения предметов, явлений, понятий, процессов. Гимнастическая терминология включает в себя совокупность специфических терминов, используемых для названия упражнений, снарядов, оборудования, снаряжения, правила их образования и применения, условных (установленных) сокращений, а также формы и правила записи упражнений.

Развитие гимнастической терминологии проходило в несколько этапов:

– первая половина XIX в. – создание терминологии общеразвивающих упражнений в шведской гимнастике. Недостатки: наличие параллелизма терминов (одно и то же упражнение имеет несколько терминологических названий); обозначение нескольких движений одним термином; использование искусственных терминов – «прыжок вора», «соскок льва» и т. д.;

– середина XIX в. – систематизация в рамках одного языка (чешского) названия всех известных на тот период времени упражнений. Недостатки: искусственный язык – для обозначения движений руками, ногами, туловищем были использованы глаголы, образованные по названию конечностей (заручить, ножить и т. д.); несоответствие вновь образованных слов основам словарного состава языка и законам словообразования;

– конец XIX в. и начало XX в. – на русский язык переведены термины шведской, немецкой и сокольской (чешской) гимнастики. На основе терминов, используемых артистами цирка, образованы термины акробатических упражнений;

– 1937 г. – разработана советская терминология гимнастики на основе литературного русского языка и частичного использования терминологии вольных и общеразвивающих упражнений. Недостатки: не назывались упражнения

с предметами, акробатические и прикладные упражнения, упражнения художественной гимнастики; в названиях упражнений на снарядах использовались импровизируемые (жаргонные) термины («ласточка», «флажок», «берёзка», «лягушка» и др.).

– 1969 г. – создание современной гимнастической терминологии.

В Молдавии переводом гимнастических терминов с русского языка на молдавский активно занимались Г.А. Грумеца, Д.С. Марков, А.М. Лениник, К.Г. Капраш и Е.М. Филипенко (1950-1970 гг.). В 1993 г. преподавателями кафедры гимнастики Национального института физического воспитания и спорта Молдовы выпущен словарь терминов гимнастических упражнений на молдавском языке с использованием латинской графики. В 2001 году сотрудниками кафедры гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко (Филипенко Е.М., Батуевой Л.А., Абрамовой В.В.) был издан русско-молдавский словарь гимнастических терминов; в 2012 г. – русско-молдавский и молдавско-русский словарь гимнастических терминов.

Значение гимнастической терминологии состоит в том, что она:

- облегчает понимание смысла упражнений;
- облегчает коммуникативную деятельность между педагогом и учениками, тренером и спортсменами, судьями и гимнастами;
- упрощает описание и запись упражнений, соединений и комбинаций;
- улучшает процесс обучения технике выполнения упражнений (краткие слова-термины играют роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей);
- оптимизирует тренировочный процесс в целом, делая его более компактным и целесообразным.

Гимнастическая терминология должна соответствовать определенным требованиям:

- иметь научные основы, соответствующую вербальную форму и служить средством международного общения;

– быть точной и ясной, иметь конкретный смысл и отражать реальное представление о движении;

– быть краткой, сжатой, использовать незначительное количество слов для названия упражнений;

– быть доступной, строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике.

Термин в гимнастике – это краткое, условное название какого-либо двигательного действия или понятия. При этом термины не только обозначают то или иное понятие или действие, но и уточняют его, отделяя от смежных. Все гимнастические термины делятся на две группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используются для обозначения общих понятий (элемент, соединение, комбинация) и определения отдельных групп упражнений (строевые упражнения, прикладные упражнения). Эти термины применяются при разработке учебных программ, методических рекомендаций и т.п.

Конкретные термины делятся на основные (главные) и дополнительные термины. Основные термины определяют смысловые признаки упражнений, их принадлежность к той или иной группе движений (подъём, спад, оборот, поворот, соскок и т.д.).

Дополнительные (вспомогательные) термины уточняют основные и указывают: способ выполнения упражнения (разгибом, силой, дугой); направление движения (вправо, влево, вперёд, назад и т.д.); условия опоры (на предплечьях, на голове и руках, на коленях, в стойке на руках и т.д.).

Название упражнений состоит из основного и дополнительных терминов. На первое место ставится основной термин, уточняющий смысловой признак движения, затем вспомогательные термины, которые конкретизируют движение и последовательность действий при его исполнении. Например: подъём → махом → вперёд → в упор → сидя ноги врозь.

Существуют различные способы образования терминов:

1. Придание нового терминологического значения существующим словам (переосмысление). К таким терминам в гимнастике относятся, например, мост, вход, переход, выход, шпагат.

2. Словосложение, например: разновысокие брусья, далеко-высокие (прыжки).

3. Использование корней отдельных слов, например: вис, упор, мах.

4. Учет условий опоры и положения тела (взаимного расположения его звеньев) при образовании терминов, обозначающих статические положения, например: упор (рис. 3а), упор на предплечьях (рис. 3б), упор на руках (рис. 3в); стойка на лопатках (рис. 3г), стойка на голове (рис. 3д); вис, вис углом (рис. 4а).

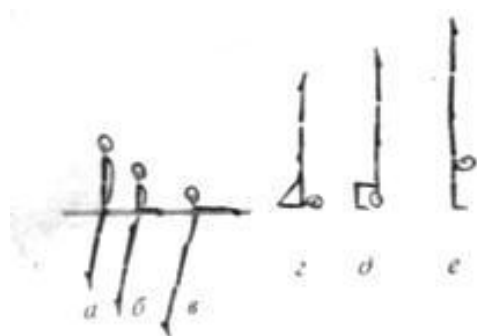


Рис. 3

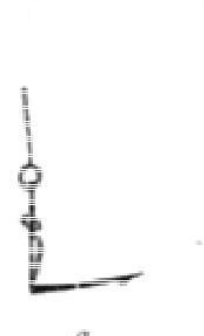


Рис.4

5. Учет особенностей двигательного действия при образовании маховых упражнений. Например: подъем махом вперед из упора на предплечьях (рис. 5а), подъем разгибом (рис. 5б), подъем одной (рис. 5в).

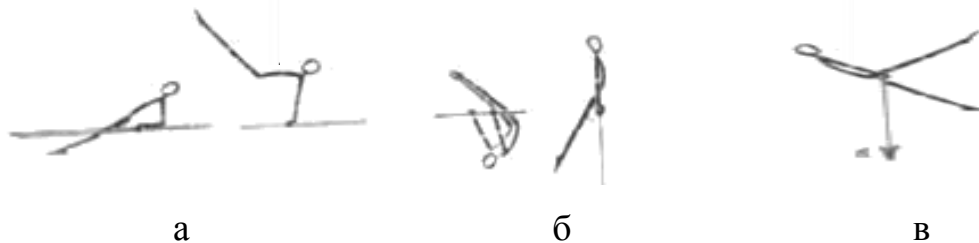


Рис. 5

6. Учет положения тела в фазе полета при образовании терминов прыжков и соскоков. Например: прыжок согнув ноги, ноги врозь; в художественной

гимнастике – от положения тела и ног: закрытый и открытый, шагом, скачок, перекидной, подбивной, кольцом и др.

7. Использование фамилии первых исполнителей. Например: «петля Корбут», «вертушка Диомидова», «перелет Ткачева», прыжок Цуккахары, круги Деласало и др.

В гимнастике существуют так называемые *правила сокращений* – когда для краткости не указывают целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Правильное применение правил сокращений позволяет сокращать описание и запись упражнений, оставляя их при этом точными и однозначными. Например, не называются (или не указываются) следующие слова или положения:

- «вперёд» – указание направления движения, выполняемого кратчайшим или единственно возможным путём;

- «спереди» – положение занимающегося передней стороной тела к опоре;

- положения рук, ног, носков, ладоней, если они соответствуют установленному гимнастическому стилю;

- «туловище» – при наклонах;

- «нога» – при махах, перемахах, выпадах, выставлениях на носок, стойках (в ОРУ)

- «выставить», «поднять», «опустить» и др., когда речь идёт о движении руками и ногами;

- «продольно», «поперёк» в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду (на перекладине, кольцах, брусьях разной высоты, на коне с ручками – слово «продольно»; на параллельных брусьях – слово «поперёк»);

- «хват сверху» – как наиболее распространенный;

- «прогнувшись», если техника исполнения предопределяет это положение, например: на параллельных брусьях: подъём махом вперёд – махом назад соскок;

- «ладони внутрь» в положении руки вниз, вперёд, вверх, назад;

- «ладони книзу» в положении руки в стороны, или влево, вправо;
- «дугами вперёд» если руки поднимаются или опускаются движением вперёд;
- конечное положение, если оно является естественным завершением данного упражнения;
- исходное положение указывается только в начале упражнения.
- путь конечностей и тела указывается только в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обычным путем.

2.2. Формы и правила записи гимнастических упражнений

В настоящее время в гимнастике применяются различные формы записи упражнений.

1. Обобщённая запись характеризуется тем, что используются общие и основные термины, которые применяют, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, методических рекомендациях. Например: упражнения на коне с ручками – одноименные и разноименные перемахи.

2. Конкретная запись предусматривает подробное описание каждого движения в соответствии с правилами гимнастической терминологии (упражнения на перекладине – вис, вис углом, вис прогнувшись и т.д.). Конкретная запись применяется при подготовке рабочих (тематических, четвертных или поурочных) планов, конспектов занятий, разработке комплексов упражнений.



3. Сокращённая запись – применяется при составлении конспектов, при записи контрольных и зачётных нормативов. Например, “акр.”– акробатика; “эл.”– элемент; “бр.”– брусья; “р/в”– разной высоты; “в/ж”– верхняя жердь; “И.п.”– исходное положение; “об.”– обозначить; “д”– держать; “упр.” – упражнение; “соед.” – соединение; “в/у” – вольные упражнения; “о/п” – опорный прыжок; ” б”– балл и т.д.

4. Графическая запись – применение при записи рисунков. Подразделяется на три типа: “чёрточками” (линейная), полуконтурная и контурная. Линейная

форма записи наиболее доступна. Быстрота такой записи делает её незаменимой в практической деятельности по гимнастике.

5. *Комбинированная запись* (сочетание текстовой и графической записи) – наиболее информативная форма записи, широко применяемая на практике (табл. 1).

Таблица 1

№ упр.	И.п.	Счёт	Терминологическое описание	Графическая запись
I.	О.С.	1.	Руки в стороны	
		2.	И.П.	

В настоящее время в гимнастике используются и другие формы записи: кино-, фото-, видеосъёмка, стенография, синхронно-графическая и др.

Терминологическая запись гимнастических упражнений осуществляется в соответствии с определёнными *правилами*, к которым относятся:

- порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений;
- соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи.

Запись общеразвивающих упражнений (ОРУ)

При записи отдельного движения указывается исходное положение; название движения; направление движения и конечное положение (если необходимо). Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон вперед.

2. И.П. (цифры перед описанием обозначают счет).

Возможно применение после цифры тире вместо точки, тогда последующие слова будут писаться с маленькой буквы. Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1– наклон вперед.

2 – и.п.

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать тоже, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения. Например: И.П.– стойка ноги врозь, руки к плечам.

1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.
2. И.П.

Несколько движений, выполняемых неодновременно (хотя бы и на один счет), записываются в той же последовательности, в которой они протекают. Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. Дугой книзу правой с поворотом налево, правая назад на носок, правая рука вперёд;
2. Стать на правое колено, руки вверх, наклонить голову назад.

Если движение сочетается с другим движением (не на всём протяжении), но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом “и”. Например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон прогнувшись, руки в стороны и поворот налево. В этом случае поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.

Если же движение совмещается (в данном случае наклон и поворот выполняются одновременно) то следует применять предлог “с”, например: И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Наклон прогнувшись, руки в стороны с поворотом налево.

Когда движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например: 1. Руки плавно вперёд, кисти расслаблены.

При записи упражнений с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, скакалкой, скамейкой) – указывается и записывается преимущественно путь предмета, а не рук, его держащих.

Например: И.П. – стоя, палка перед грудью, хватом за концы;

1. Палка вперёд;
2. Палка вверх;
3. Палка вперёд;

4. И.П.

В упражнениях с обручем указываются положение его плоскости и направления движения. Основные плоскости расположения обруча – горизонтальная, фронтальная, боковая. Например: обруч горизонтально вверх, обруч вертикально (фронтально) вперед и т.д.

При выполнении упражнений в парах (вдвоем), в тройках возможны движения как общие для всех исполнителей, так и неодинаковые для партнеров, выполняемые в разные стороны или выполняемые последовательно. В первом случае действия записываются для всех исполняющих. Например: и.п. – стоя в круг, взявшись за руки.

1. Выпад правой, руки вверх.
2. И.П.
- 3-4. То же с другой ноги.

Во втором и последующих случаях запись будет осуществляться для каждого исполнителя в отдельности. Например: и.п. – стоя лицом друг к другу.

1. Первый номер – встать на носки, второй номер – упор присев. 2. Первый номер – упор присев, второй – встать на носки.

Запись вольных и акробатических упражнений

При записи вольных упражнений указывается следующее:

1. Название упражнения (для кого предназначается, спортивный разряд – для мужчин, женщин; юношеский разряд; III разряд и т.д.).
2. Музыкальное сопровождение (указывается автор музыкального произведения, его название, размер).
3. Исходное положение.

Содержание упражнений записывается в соответствии со структурой музыкального произведения, например по восьмеркам. Количество «восьмёрок» зависит от квалификации спортсмена. Начало каждой «восьмерки» обозначается римской цифрой с левой стороны. Счет записывается арабскими цифрами, и каждая новая восьмерка начинается с 1-го счета. При записи указывается направление движения – или согласно условным точкам зала или согласно линии

ям: А – С; С – В; В – Д и других направлений (рис. 6). Справа от текста можно указать трудность элементов и соединений (баллы или группы трудности).

Например:

Вольные упражнения, третий разряд, мальчики.

И.п. – о.с. в направлении А – С.

I. Линия А – С.

1. Шаг левой вперед, левая рука в сторону, поворот головы налево 0,2 б.
2. Шаг правой вперед, правая рука в сторону, поворот головы направо 0,2 б.
3. Приставить левую, прогнуться, руки в стороны-вверх 0,1 б.
4. Наклон вперед, руки назад-всторону 0,1 б.
- 5-6. Прыжок вверх с поворотом на 360°, руки вверх 0,4 б.
- 7-8. Два-три шага разбега, два переворота в сторону и поворот на 90° в направлении А – С 1,0 б.

II. Линия С – В. Записываются действия второй «восьмерки» и т.д.

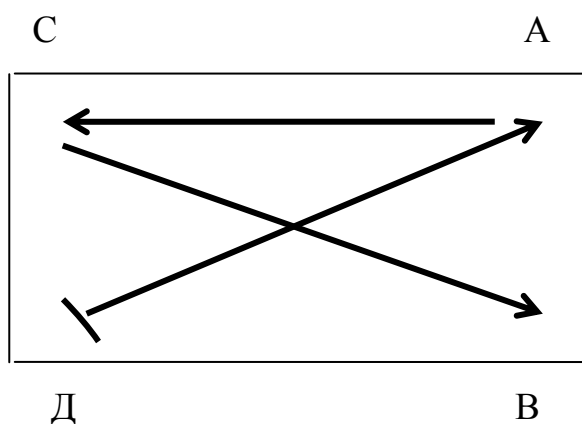


Рис. 6

Запись акробатических упражнений

При записи акробатических упражнений применяются указанные выше правила с учетом некоторых особенностей:

– при выполнении элементов с неполным переворачиванием (кувырков, переворотов и т.п.) следует указать конечное положение;

– иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина, например: из равновесия на правой стойка на руках;

– учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента (движения) предопределяет форму выполнения последующего. Например: из упора присев перекатом (имеется в виду, что перекат будет выполняться в группировке) стойка на лопатках;

– конечное положение записывается лишь тогда, когда по движению это не ясно.

Цифры перед описанием обозначают не счет, а последовательность действий.

Запись упражнений в опорных прыжках

При записи опорных прыжков указывается название прыжка, название снаряда, положение снаряда (в длину, в ширину), высота снаряда. Например, прыжок боком через коня в ширину, $h - 150$ см.

Запись упражнений на гимнастических снарядах

При записи упражнений на снарядах необходимо учитывать следующее:

- название снаряда;
- исходное положение (из вися, с прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре на руках, на предплечьях);
- название движения (подъем, спад, перелет и т.д.);
- способ выполнения (разгибом, дугой, переворотом и т.д.);
- направление (влево, назад и т.д.);
- конечное положение (в вис, упор), если само движение не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой.

Имеются два варианта записи: в строчку – основные элементы (соединения) отделяются знаком тире, например, на перекладине: размахивание – подъем разгибом – оборот назад – соскок дугой; в столбик – каждый элемент или соединение записываются с новой строки (с абзаца), а справа от них указывается

ся относительная трудность (стоимость в баллах), например: перекладина, III разряд.

И.П. – вис

1. Из размахиваний подъём разгибом	3,0 б.
Мах назад, оборот назад	3,0 б.
Мах дугой в вис	2,0 б.
Махом назад соскок	2,0 б.
	10,0 б.

2.3. Термины общеразвивающих упражнений

Стойки: основная стойка (о.с. – стойка ноги вместе, руки вниз) соответствует строевой стойке (рис.7, а); стойка ноги врозь (рис.7, б); стойка ноги врозь правой (левой) (рис.7, в); стойка ноги врозь широкая (ноги разведены шире плеч); стойка ноги врозь широкая правой (левой); узкая стойка; скрестная стойка (рис.7, г); стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене (рис.7, д); сомкнутая стойка (стопы сомкнуты); стойка правой (левой) вольно (шаг правой (левой) в сойку ноги врозь, руки за спину).

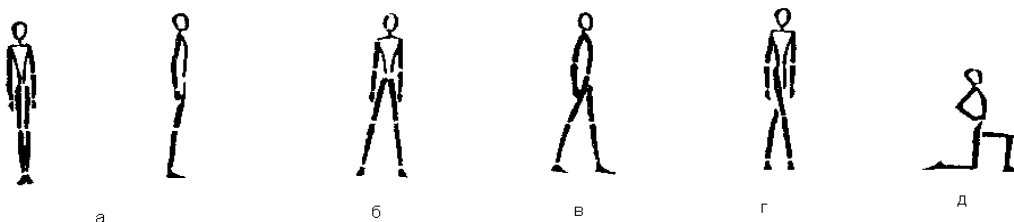


Рис. 7. Стойки ОРУ

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон вперед (рис. 8, а); наклон прогнувшись (рис. 8, б); полунаклон (рис. 8, в); наклон вперед-книзу (рис. 8, г); наклон назад; наклон назад касаясь (рис. 8, д); наклон в широкой стойке (рис. 8, е); наклон с захватом (рис. 8, ж); наклон вправо (влево); наклон к правой (левой) ноге.

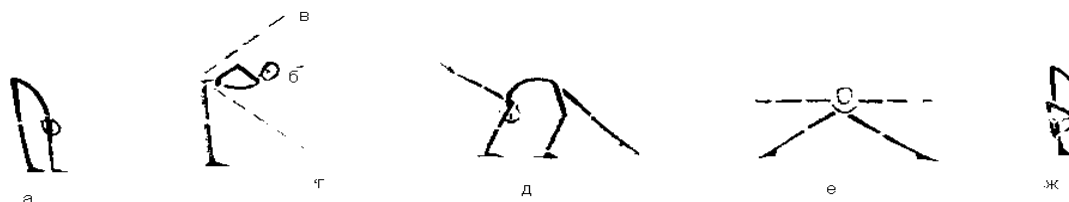


Рис. 8. Наклоны

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге. Различают равновесия: на правой (левой) (рис. 9, а); равновесие с наклоном (рис. 9, б (пунктирная линия)); боковое равновесие (рис. 9, в); заднее равновесие (с наклоном назад) (рис. 9, г); фронтальное равновесие (рис. 9, д); равновесие с захватом (рис. 9, е); равновесие шпагатом (рис. 9, ж); равновесие «крестом» и др.

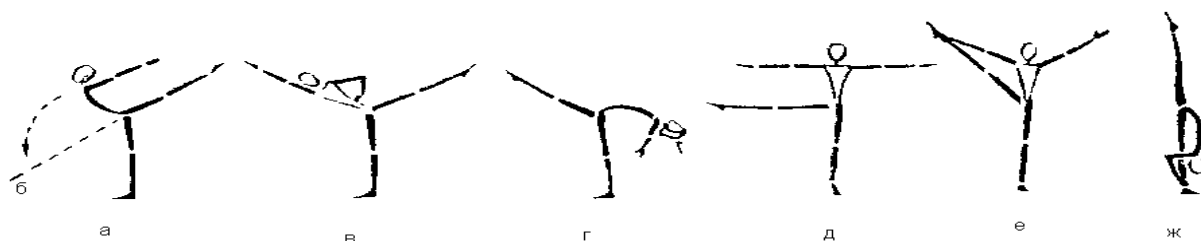


Рис. 9. Равновесия

Седы – положения сидя на полу или на снаряде. Различают: сед (рис. 10, а); сед ноги врозь (рис. 10, б); сед углом (рис. 10, в); сед углом ноги врозь; сед согнувшись (рис. 10, г); сед с захватом (рис. 10, д); сед на пятках или на правой (левой) пятке (рис. 10, е); сед на бедре; сед согнув ноги; сед в группировке; сед согнув ноги назад и др.

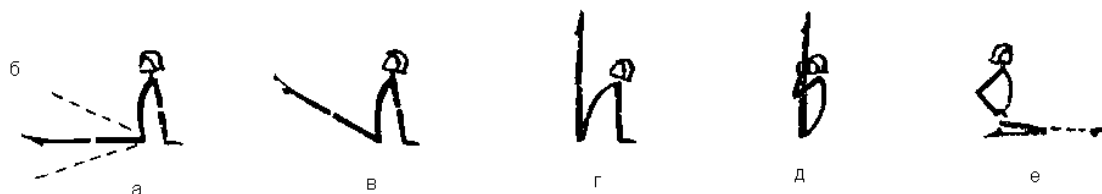


Рис. 10. Седы

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах. Различают: присед (рис. 11, а); полуприсед (рис. 11, б); круглый присед (рис. 11, в); полуприсед наклонный (рис. 11, г); полуприсед с наклоном («старт пловца») (рис. 11, д); присед на правой (левой) (рис. 11, е) и др.

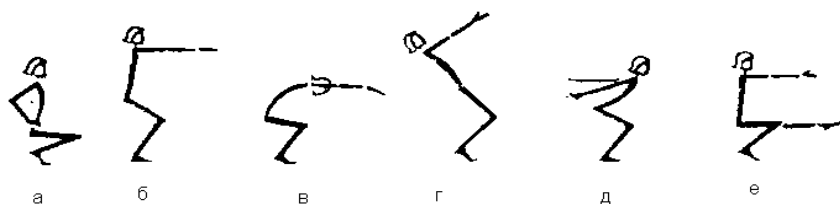


Рис. 11. Приседы

Выпад – движение (или положение с выставлением и сгибанием опорной

ноги). Различают: выпад правой (левой) (рис. 12, а); наклонный выпад (рис. 12, б); выпад вправо с наклоном (рис. 12, в); глубокий выпад (рис. 12, г); разноименный выпад (указывается нога и направление выпада – выпад левой вправо) (рис. 12, д); выпад назад.

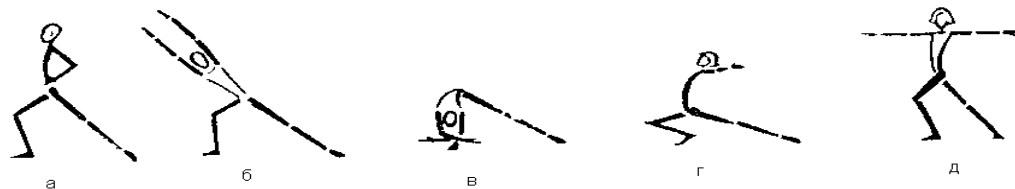


Рис. 12. Выпады

Упоры – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры. Различают: упор присев (рис.13, а); упор на правом колене (рис.13, б); упор на правом колене одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись (рис.13, в); упор лежа; упор лежа на предплечьях (рис.13, г); упор лежа сзади (рис.13, д) и др.

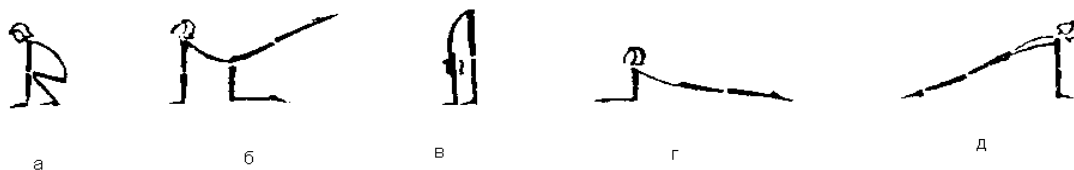


Рис. 13. Упоры

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные (правая рука начинает движение вправо), разноименные (начало движения в противоположную сторону), параллельные (обеими руками), симметричные и несимметричные. Они выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками. Во втором случае к термину добавляется термин «согнуть». Например, согнуть руки назад (рис. 14, а), согнуть руки в стороны (рис. 14, б). Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 14, в), согнуть правую вперед (рис. 14, г), согнуть правую назад (рис. 14, д), согнуть правую в сторону (рис. 14, е).

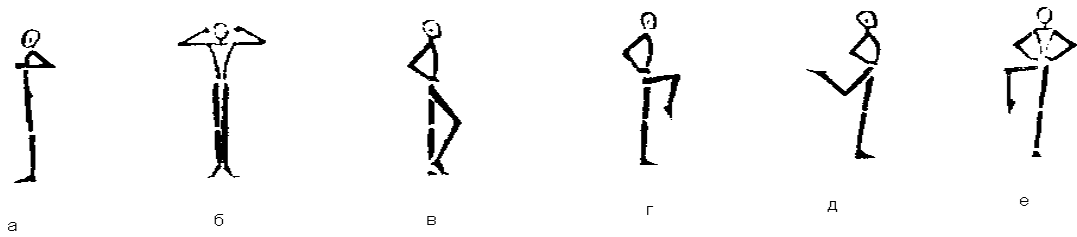


Рис. 14. Движения рук и ног

Положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается какая рука сверху). Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве. Движения руками: вверх, в сторону (вправо или влево), в стороны, назад, вперед - в стороны, в сторону - книзу и др.

Положения ног – правую (левую) вперед (в сторону, назад) на носок; правую (левую) вперед (в сторону, назад) – книзу; правую (левую) вперед (в сторону, назад); правую (левую) вперед (в сторону, назад) кверху; правую (левую) вперед (в сторону, назад) согнуть.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служат положение предмета (его направление) и совершаемый им путь. Например, палку вверх или палку вперед вертикально. Основные положения с гимнастической палкой: палку вниз (рис. 15, а); палку на грудь (рис. 15, б); палку вперед-вверх (рис. 15, в); палку на голову; палку за голову; палку на лопатки и др.

Несимметричные положения с палкой принято называть следующим образом: палку к плечу (рис. 15, г); палку к плечу или на голову вправо (рис. 15, д); за голову вправо и др.; если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх (рис. 15, е). Другие способы удержания палки указываются дополнительно. Например: палку к плечу или на грудь правым концом кверху (рис. 15, ж).

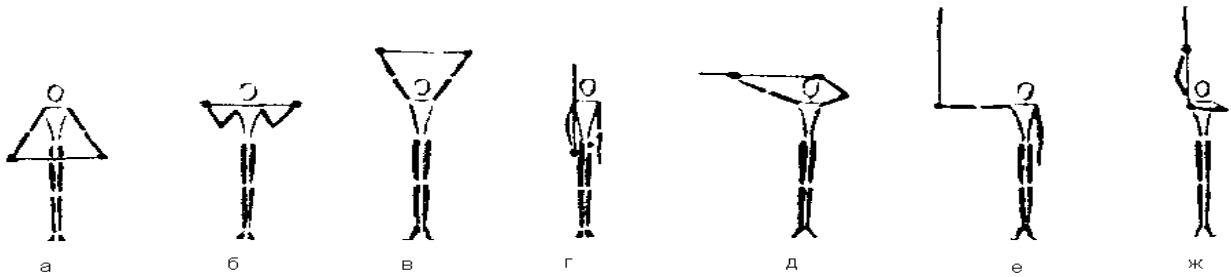


Рис. 15. Положения гимнастической палки

2.4. Термины акробатических упражнений

Группировка – согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лежа, сидя и в приседе.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекат вперед, в сторону, круговой перекат, перекат назад согнувшись, выполняемый из седа и др.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают: кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками, полелет-кувырок, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись, кувырок назад через плечо прогнувшись и др.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полета (темповой переворот). Различают: переворот в сторону, переворот на одну ногу, переворот с прыжка и др.

Переворот назад – вращательное движение тела назад с опорой на руки. Выполняется также в стойку на руках и др.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полета (медленный переворот). Выполняется с одной ноги на две, на одну и со сменой ног.

Рондат – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Курбет – прыжок назад с рук на ноги.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: сальто вперед (назад, боком («арабское»)), в группировке, согнувшись, прогнувшись;

сальто с поворотом (пируэт); двойное (тройное) сальто; маховое сальто, «твист» (поворот на 180° и сальто вперед) и др.

Мост (рис. 16) – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост (а); мост шпагатом (б); мост на коленях и предплечьях (в); мост на одной ноге (на одной руке); мост разноименный (опора на одну руку и разноименную ей ногу); мост с прямыми ногами (г); мост на коленях (д).

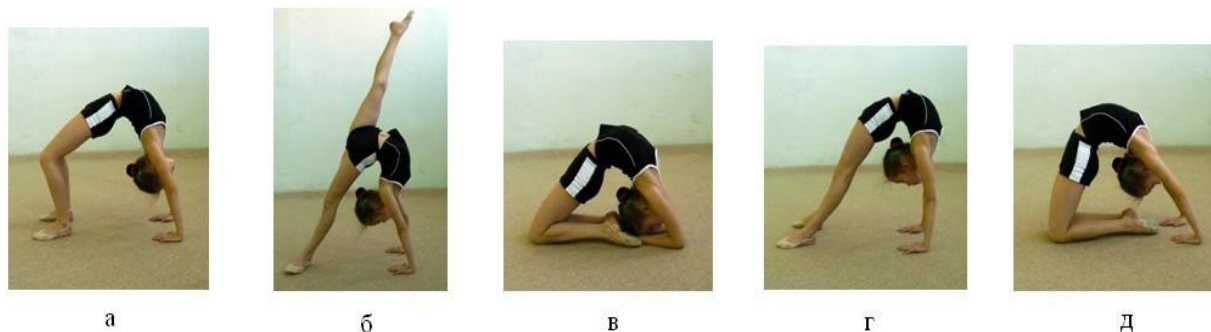


Рис. 16. Мост

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той или иной ноги). Различают: шпагат поперечный (сед ноги в стороны); шпагат правой (левой) и др.

Полушпагат – положение аналогичное предыдущему, но с согнутой ногой, находящейся впереди (сед на правой (левой) пятке, левая (правая) назад).

Темповой подскок – небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед, руки вверх. Применяется в качестве связующего элемента в прыжковой акробатике.

Вальсет – два беговых шага и темповой подскок. Применяется в качестве самостоятельного разбега или части более длинного разбега в прыжковой акробатике.

2.5. Термины упражнений на снарядах

Хват – способ держания за снаряд. Различают: хват сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый, глубокий. Первый (хват сверху) по правилам сокращений опускается (не называется).

Вис – положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: висы простые, при которых держатся за снаряд

какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела.

Висы простые (рис. 17): а) вис; б) вис углом; в) вис на согнутых руках; г) вис согнувшись; д) вис согнувшись сзади; е) вис прогнувшись; ж) вис на согнутых ногах.

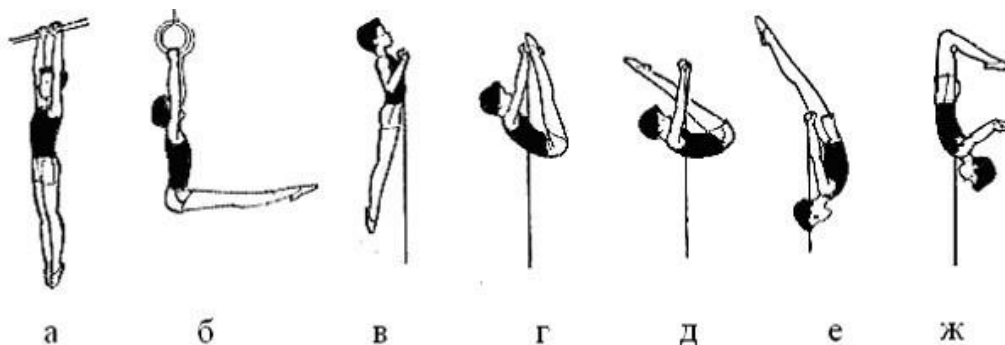


Рис. 17. Простые висы

Висы смешанные (рис. 18): з) вис стоя; и) вис стоя сзади; к) вис присев сзади; л) вис стоя согнувшись; м) вис лежа; н) вис лежа справа.

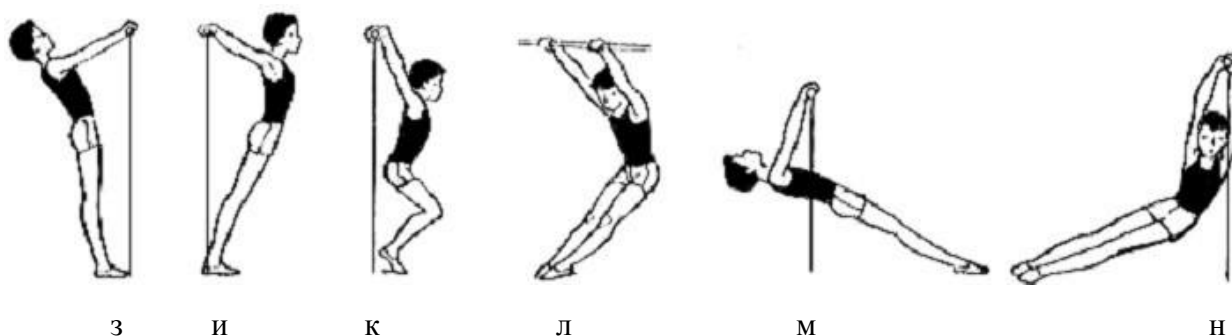


Рис. 18. Смешанные висы

Упор – положение занимающегося, в котором его плечи находятся выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор; упор на руках; упор на предплечьях; упор на руках согнувшись (рис. 19, а); упор сзади (рис. 19, б); упор углом (рис. 19, в); упор ноги врозь вне (рис. 19, г).

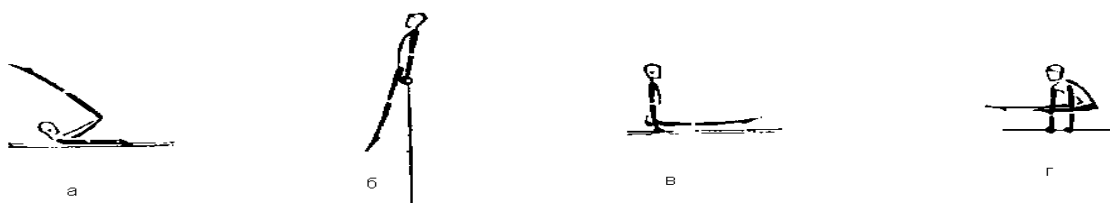


Рис. 19. Упоры простые

Иногда, в случаях очевидного положения в упоре, слово «упор» можно опустить. Например (на брусьях), подъем махом назад – махом вперед угол;

или – перемахом правой (над правой жердью) – угол.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок, рис. 17, а); упор лежа на согнутых руках, левую назад (рис. 17, б); упор стоя ноги врозь (рис. 17, в) и др. Практически все упоры ОРУ смешанные.

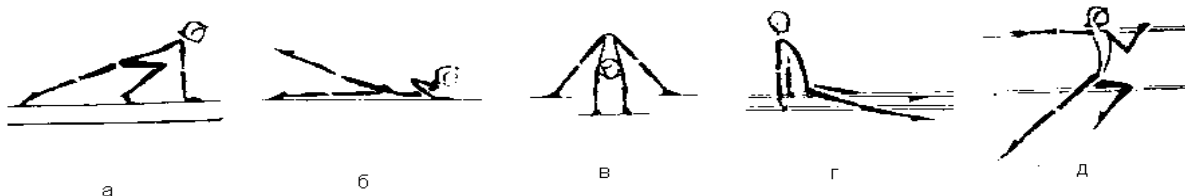


Рис. 17. Смешанные упоры

Сед – положение сидя на снаряде. Различают: сед ноги врозь на брусках (рис. 17, г); сед на бедре (рис. 17, д) и др.

Начало упражнения на снарядах принято определять терминами: с прыжка; с разбега; из вися; из упора; из упора на руках и др.

Подъем – переход в упор из вися или из более низкого упора в более высокий. Различают: подъем силой поочередно (рис. 18, а); подъем силой (рис. 18, б); махом одной подъем переворотом (рис. 18, в); то же махом или силой; подъем правой или двумя (рис. 18, г); подъем разгибом и др.

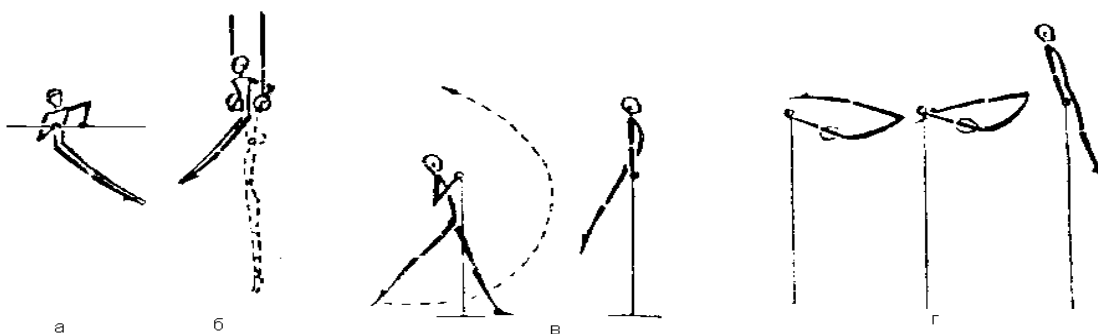


Рис. 18. Подъемы

Спад – движение, противоположное подъему. Медленный спад принято называть *опусканием*.

Оборот – круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладина, жердь и др.), выполняемое из упора. Различают: оборот вперед (назад) из упора ноги врозь; оборот вперед или назад из упора; большой оборот.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают: поворот махом вперед; назад; поворот в стойке и др.

Стойка – вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела. Различают: стойку на плечах, на руках, на одной руке и др. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

Мах – свободное движение относительно оси вращения. Способы выполнения: силой, изгибами, с прыжка. *Размахивание* – мах, выполненный несколько раз.

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Кач – однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом (обычно с кольцами). Несколько качей – *раскачивание*.

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. По направлению различают выкруты вперед и назад. При необходимости указывают мах, которым он выполняется.

Перелет – перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с опусканием рук (углом, согнувшись, ноги врозь и др.), а также с одного снаряда на другой или с одной жерди на другую.

Соскок – спрыгивание со снаряда из вися или из упора. Различают: соскок махом вперед, назад, с поворотом, дугой, оборотом, сальто и др.

Прыжок – преодоление расстояния (высоты, длины, препятствия или снаряда) в свободном полете после отталкивания ногами.

Опорный прыжок – преодоление препятствия с дополнительной опорой (толчком) руками. Различают: прыжок согнув ноги; ноги врозь; боком; углом; переворотом и др.

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Для обозначения маховых движений (махов) применяются термины:

Перемах – движение ногой (ногами) над снарядом.

Круг – целостное (эллипсообразное) движение ногой (ногами). Различают: круг правой; круг правой влево; круг двумя, выполняемый с сомкнутыми прямыми ногами и др.

Скрещение – два встречных перемаха. Разновидности скрещений уточняются. Например, скрещение с поворотом.

Тема 3. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой

3.1. Причины и профилактика травматизма на занятиях по гимнастике

Травмой называется повреждение организма или отдельных его частей. Травмы, полученные на занятиях гимнастикой, могут быть различной степени тяжести (рис. 19).

В образовательно-воспитательном процессе на занятиях гимнастикой могут возникать всевозможные травмы – царапины, повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, ушибы, вывихи, закрытые и открытые переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, сотрясения мозга и др. Около 20% повреждений в гимнастике связано с моментом приземления после соскоков со снаряда. Преимущественная нагрузка на руки на перекладине, кольцах, коне с ручками, брусках создает большую возможность их повреждения.

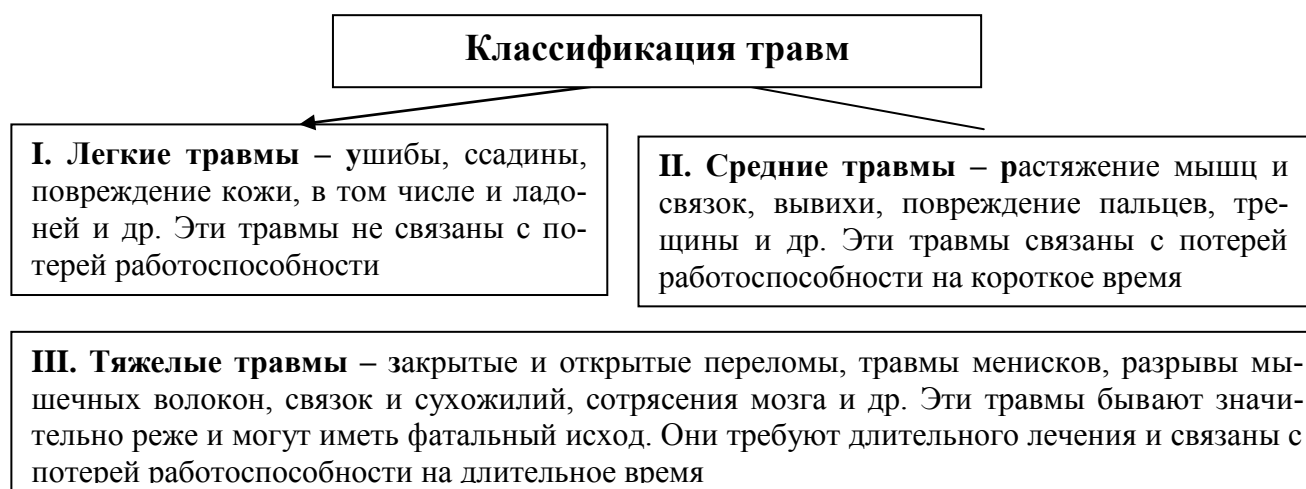


Рис. 19. Классификация травм

Чтобы предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их, и особенно строго соблюдать меры предосторожности. *Причинами травматизма* в гимнастике являются:

1. Нарушение в организации занятий и недисциплинированность занимающихся – проявляются в проведении занятий с большим числом учащихся на одного преподавателя, чем полагается или с большим количеством групп одно-

временно; в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, неправильном их размещении и т. п.

2. Недостатки медицинского контроля и неудовлетворительное состояние здоровья занимающихся. Одной из причин травматизма в гимнастике может явиться переутомление занимающихся, признаками которого являются:

- снижение внимания к процессу занятий, вялость и апатия;
- ухудшение качества исполнения упражнений;
- нарушение координации движений;
- побледнение, дрожание конечностей и пр.

3. Нарушение в методике обучения упражнениям – проявляются в несоблюдении принципов дидактики и спортивной тренировки: не соблюдается режим чередования работы и отдыха; в процессе обучения не применяются вспомогательные снаряды, помощь, подводящие и подготовительные упражнения; не проводятся общая и специальная разминки, учащиеся не обучены приемам самостраховки; игнорирование жалоб учеников на плохое самочувствие, форсированная работа по достижению определенной цели; изучаются упражнения, не соответствующие уровню физической и технической подготовленности занимающихся.

4. Нарушение санитарно-гигиенических условий и правил техники безопасности – неудовлетворительное материально-техническое оснащение мест занятий; несоответствие формы одежды и обуви; занимающиеся неправильно расположены, небрежно уложены маты, возможное место срыва или падения не покрыто матами и др.

5. Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.

Профилактика травматизма на занятиях по гимнастике предполагает выполнение ряда требований:

1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм:

- зал должен быть достаточно освещенным и в течение дня регулярно проветриваться;

- после каждого занятия снаряды и маты должны убираться в установленное место;
- температура воздуха в зале должна быть в пределах 16°-18°;
- в зале нельзя находиться в уличной обуви;
- установка гимнастических снарядов должна соответствовать техническим требованиям;
- необходимо регулярно проверять соответствие используемого оборудования (снарядов и инвентаря) существующим ГОСТам; в случае неисправности оборудования не применять его для выполнения упражнений.

2. Систематическая проверка гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования. Для каждого гимнастического снаряда имеются соответствующие требования, как к его установке, так и к подготовке мест занятий.

Так, например, при установке перекладины обеспечивается вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам, надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Перекладина должна быть хорошо закреплена. На рабочем месте должны быть наждачная бумага и тряпка (для очистки грифа перекладины от магнезии), магнезия, гимнастическая скамейка, подставка для страховки и помощи. Под низкой перекладиной стелятся два мата в ширину, а под высокой – маты стелятся на расстояние 4,5 м с одной и с другой стороны, Маты должны быть целыми, ровными, без бугристостей. Их кладут без промежутков, с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них.

При установке брусьев необходимо следить за параллельным расположением жердей, за надежностью соединения жердей со стойками, за исправностью крепящих винтов и зажимов. Систематически должны проверяться состояние жердей – их поверхность должна быть гладкой, без трещин и наростов. При выполнении упражнений на брусьях постоянно должны проверяться крепления, обеспечивающие необходимое расстояние между жердями. Пол необходимо застилать матами под жердями и в месте возможных соскоков. Брусья устанавливаются от стены и от других снарядов на расстоянии не менее 2 м. При

работе на брусках разной высоты соблюдаются правила, установленные для параллельных брусьев и перекладины.

При установке снарядов для прыжков (конь, козел) необходимо проверять исправность снаряда и его прочное крепление к полу, состояние мостика и его установку на нескользкое покрытие (резина, синтетическая дорожка и т.п.). Маты устилаются в два слоя, без нахлестов и промежутков между ними, на расстоянии не менее 2 м от снаряда. Мостик устанавливается на расстоянии от 0,5 м до 1-1,5 в зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности прыжков.

При установке бревна необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений. Маты стелются под бревно и на место предполагаемых соскоков или возможного падения.

Канаты, гимнастические стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. Рейки гимнастической стенки должны быть гладкими и прочно прикрепляться к боковым плоскостям.

3. Систематическое проведение воспитательной работы, которая не только предупреждает травматизм, но и формирует у обучающихся сознательное и активное отношение к занятиям, любовь к труду, чувство коллективизма, товарищества и, в конечном итоге, повышает качество образовательного процесса. Педагог не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины:

- неточное выполнение команд и распоряжений учителя;
- нарушение правил поведения в зале;
- выполнение другого элемента вместо заданного;
- самостоятельное (без разрешения учителя или без страховки) выполнение упражнения; выполнение элемента до начала занятия без разминки или в конце занятия;
- несерьезное, безответственное, халатное отношение к происходящему на занятиях; недостаточная воспитанность занимающихся.

3.2. Страховка, помощь и самостраховка

как методические приемы профилактики травматизма в гимнастике

Страховка и помощь являются неотъемлемой частью методики обучения и эффективной мерой предупреждения травматизма.

Под *страховкой* в гимнастике понимают готовность преподавателя своевременно оказать помощь исполнителю в случае невыполнения элемента, падения или срыва. Применяют страховку при выполнении сложных элементов, связанных с риском или в случае выполнения упражнения учеником, готовым физически, но недостаточно подготовленным психологически. Различают страховку индивидуальную и групповую, а также с использованием технических средств: специальных поясов (лонжи); петель, крепящих кисти к снаряду; амортизирующих устройств; утолщенных поролоновых матов; поролоновых ям и других вспомогательных средств. Варианты страховки используются в зависимости от индивидуальных особенностей педагога и ученика: роста, веса, быстроты реакции, физической силы и т.д. Стоящий на страховке обязан хорошо знать технику выполнения упражнений, место возможного срыва или падения и индивидуальные особенности учеников. В зависимости от обстановки он должен правильно выбрать место для оказания страховки, умело использовать ее разновидности, не мешая занимающемуся выполнять упражнение. При групповой страховке каждый должен четко знать свои действия и не надеяться в обеспечении страховки на партнера.

Наряду с обеспечением страховки учитель должен прививать занимающимся навыки самостраховки. Под *самостраховкой* следует понимать способность ученика самостоятельно выходить из опасных положений, прекращая выполнение упражнения, изменяя его с целью предотвращения возможной травмы и правильно действуя в случае срыва или падения (группируясь, делая шаги или кувырок).

Помощь, в отличие от страховки, не только исключает возможность срыва или падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении,

быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном уровне развития у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других качеств. Помощь осуществляется непосредственно учителем с целью облегчения выполнения упражнения. Различают несколько видов помощи: **проводка** – действия учителя, сопровождающие ученика по ходу всего движения; **фиксация** – задержка ученика учителем в определенной точке движения; **подталкивание** – кратковременная помощь при движении ученика снизу вверх; **поддержка** – кратковременная помощь при движении ученика сверху вниз; **подкрутка** – кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов; **словесная помощь** – подача в определенный момент движения звукового сигнала, являющегося ориентиром для выполнения каких-либо действий (разгибания, опускание рук и т.д.). Для успешного применения различных видов помощи учитель должен хорошо знать технику выполнения упражнения и его структуру; время приложения максимальных усилий; направление движения и действия, его составляющие. Действия учителя, оказывающего помощь, должны быть доведены до автоматизма; при этом он не должен прекращать контролировать качество выполнения движения и мешать ученику.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

4.1. Характеристика, значение и классификация ОРУ

Общеразвивающими упражнениями в гимнастике называют доступные занимающимся, несложные в техническом отношении, элементарные движения телом и его частями, выполняемые с разной степенью напряжения мышц, с изменением скорости, амплитуды и направления движения. ОРУ являются школой двигательной подготовки – начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся постепенно переходят к более сложным упражнениям. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными для людей любого возраста и подготовленности. ОРУ с успехом применяются на занятиях по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях, школах, гимназиях, лицеях. Они составляют основное

содержание занятий гимнастикой оздоровительной направленности. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств.

ОРУ просты в обучении. Иногда хватает нескольких повторений для практически идеального их выполнения.

Несомненно, в деятельности педагога по физической культуре знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различным контингентом предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы ОРУ в зависимости от задач;
- умения обучать и проводить ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занимающихся при проведении ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

ОРУ применяют для решения разного рода *задач*:

Во-первых – ОРУ применяют для развития комплекса физических качеств – силы, гибкости, координации, быстроты одиночных движений, ловкости, прыгучести и выносливости.

Во-вторых – ОРУ применяют для обучения правильному дыханию. Навык правильного дыхания, умение совмещать дыхание с движением стимулирует работу сердечно-сосудистой системы и способствует уменьшению потребления энергии, необходимой как для поддержания жизнедеятельности организма, так и при выполнении физических нагрузок.

В-третьих – ОРУ применяют для формирования правильной осанки и исправления ее дефектов. Кроме выполнения специальных упражнений, создающих точное представление о правильной осанке (стоя спиной к вертикальной

поверхности и касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками, или выполняя различные движения с плоским предметом на голове), необходимо обращать внимание на равномерное развитие всех мышц тела, особенно на воспитание статической силы грудных мышц, мышц спины, живота и плечевых суставов.

В-четвертых – будучи простыми по структуре, ОРУ могут быть использованы как средство формирования умения напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы. Доказано, что изменение степени напряжения (сокращения) работающих мышц повышает их способность длительно работать с максимальной амплитудой. Более того, умение произвольно напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы существенно облегчает процесс обучения новым движениям. Движения при этом выполняются легко и непринужденно.

В-пятых – ОРУ способствуют формированию умения управлять собственным телом. Выполнение упражнений с разной амплитудой, темпом, ритмом, с умеренными или сильными мышечными напряжениями содействует знакомству занимающихся с различными параметрами движений и создает предпосылки для повышения их уровня дифференцировки пространственных, временных и силовых характеристик отдельных двигательных актов.

В-шестых – ОРУ применяют для подготовки организма к предстоящим нагрузкам и интенсивной мышечной деятельности. Простые, легко дозируемые, многофункциональные ОРУ помогают восстановить гибкость и подвижность в суставах, постепенно активизировать все системы организма.

Для целенаправленного применения ОРУ можно разделить (классифицировать) на несколько групп. С учетом того или иного признака, существует возможность выделения нескольких классификаций ОРУ (рис. 20):

1. *Классификация ОРУ в зависимости от воздействия упражнений на отдельные части тела человека.* В основу этой классификации положен так называемый анатомический признак, согласно которого упражнения группируют по тем или иным мышечным группам:

– упражнения для мышц рук и плечевого пояса – состоят из различных движений пальцами, предплечьями, плечами, руками, выполняемых одновременно, поочередно или последовательно, в одном направлении (вперед, назад, в сторону, вовнутрь, наружу) или в разных, симметрично или несимметрично, из разных исходных положений. Это могут быть поднимания и опускания рук, их сгибание и выпрямление, удержание каких либо статических положений, круги (вращательные движения по окружности), рывки (т.е. отведение рук с ускорением в конце движения), взмахи (быстрые поднимания рук), дуги (движение рукой или руками по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360°);

– упражнения для мышц туловища и шеи – наклоны и повороты, круги (головой, тазом, туловищем), сгибание и выпрямление туловища – в разных направлениях, из разных исходных положений, удержание каких либо статических положений;

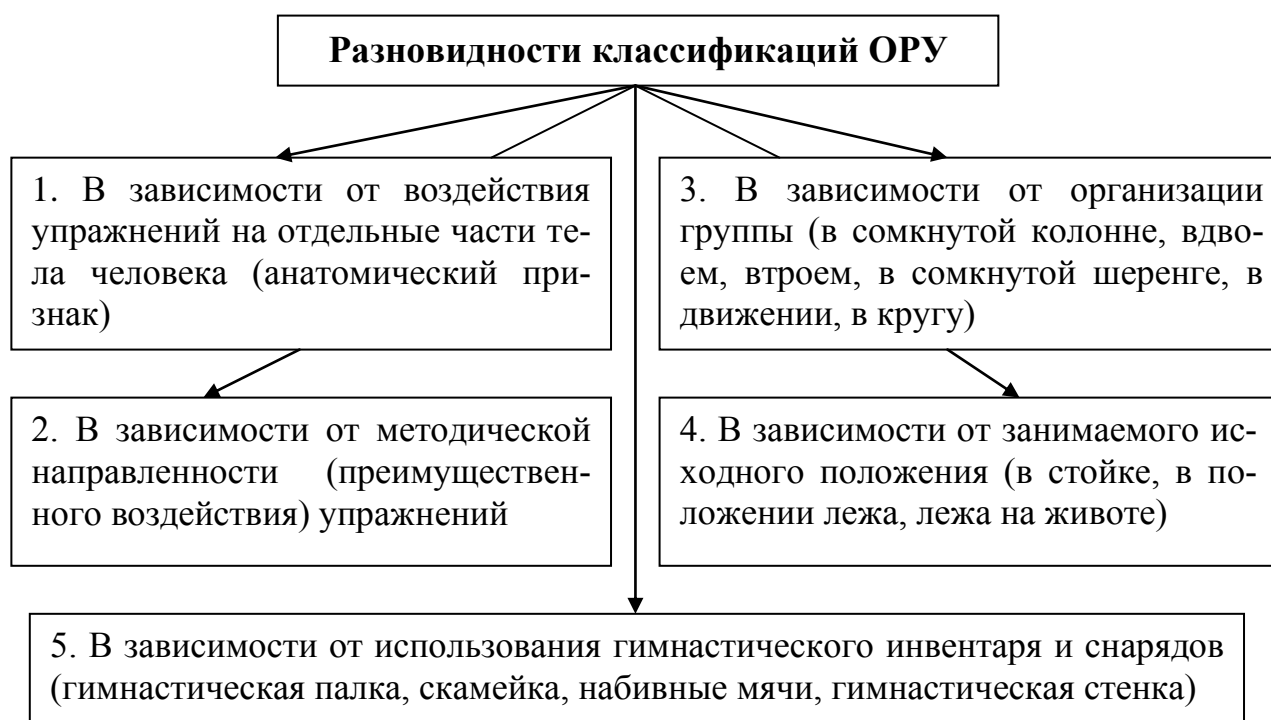


Рис. 20. Классификация ОРУ

– упражнения для мышц ног и тазового пояса – состоят из различных движений стопой, голенью, одной или двумя ногами, выполняемых одновременно, поочередно или последовательно, в одном направлении (вперед, назад, в сторону, вовнутрь, наружу) или в разных, симметрично или несимметрично, из разных исходных положений. Это могут быть поднимания и опускания ног, их

сгибание и выпрямление, удержание каких-либо статических положений, круги, махи (быстрые поднимания ног), приседы, выпады;

– упражнения для мышц всего тела – упражнения, для выполнения которых необходимо напряжение всех мышечных групп тела. Это могут быть комбинированные упражнения (т.е. упражнения, которые объединяют в себе упражнения из разных групп данной классификации), отжимания, переходы из одного исходного положения в другое (переход из упора присев в упор лежа и обратно; переход из упора лежа в упор лежа сзади и т. д.).

2. *Классификация ОРУ в зависимости от методической направленности (преимущественного воздействия) упражнений.* В данном случае учитывается, для чего именно (с какой целью) возможно применение ОРУ:

- для развития силы;
- для развития гибкости и подвижности суставов;
- для развития быстроты одиночных движений;
- для развития координации;
- для воспитания осанки (рис. 21);
- для развития дыхательной системы;
- для обучения умению расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы.

3. *Классификация ОРУ в зависимости от организации группы.* ОРУ могут выполняться самостоятельно, вдвоем (или в парах), в тройках или целой группой. При этом возможны различные построения занимающихся (в сомкнутой колонне, в сомкнутой шеренге, в кругу, в нескольких шеренгах, в сцеплении и т.д.). ОРУ могут также выполняться в движении, в передвижениях различного характера (в обход, «змейкой», «зигзагом», «петлей» и т.д.).

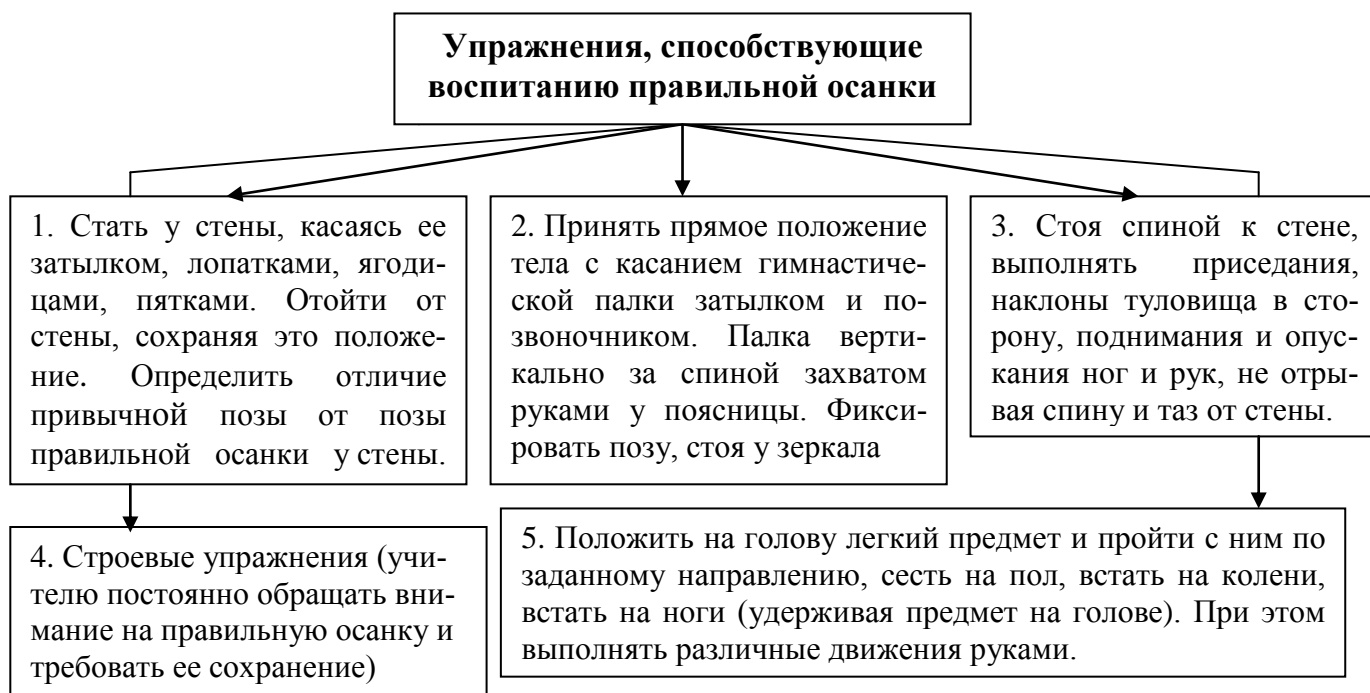


Рис. 21

4. *Классификация ОРУ в зависимости от занимаемого исходного положения.* Исходные положения, из которых могут выполняться ОРУ достаточно многообразны, но их можно охарактеризовать, применяя основные термины ОРУ. Исходя из этого исходными положениями могут быть стойки и их варианты, упоры, седы, выпады, приседы, положения лежа на животе, на спине, на боку.

5. *Классификация ОРУ в зависимости от использования гимнастического инвентаря и снарядов.* ОРУ могут выполняться с гимнастической палкой, с обручем, с булавами, со скакалкой, с канатом, со стульями, с шарфами, с набивными мячами и др. При этом также возможно использование гимнастических снарядов – гимнастической стенки, хореографического станка, гимнастической скамейки и пр.

4.2. Методика проведения ОРУ

ОРУ применяют сериями или в виде специально составленных комплексов. При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо, прежде всего, руководствоваться тем, для кого предназначены эти упражнения и с какой целью они будут использоваться. В зависимости от задач занятия комплексы могут состоять из 8-12 упражнений, а иногда, например

комплексы ритмической гимнастики, количество упражнений может достигать до 30-40 и больше. Подбирая упражнения в комплекс, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Упражнения должны соответствовать назначению комплекса, содействовать решению поставленных задач.

2. Содержание комплекса должно соответствовать состоянию здоровья, уровню подготовленности, возрасту и полу занимающихся.

3. Необходимо определить способ выполнения каждого упражнения и характер движений.

4. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся, т.е. кроме включения в работу всех частей тела, необходимо подбирать упражнения для мышц-антагонистов (сгибателей-разгибателей) и упражнения разного характера (скоростно-силовые, силовые, упражнения на гибкость, выносливость).

5. Необходимо учитывать локальное воздействие ОРУ на определенные мышечные группы или физические качества.

6. Упражнения в комплексе должны следовать одно за другим по правилу «прогрессирования» (Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев), т.е. постепенного нарастания эффекта от применения упражнений. Добиться этого возможно путем увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения мышц и количества повторений.

Типовая схема разработки комплексов ОРУ. Приступая к разработке комплекса ОРУ, необходимо точно определить направленность комплекса, для кого он предназначен, где будет проводиться и какое количество упражнений его составит. Последовательность упражнений в комплексе может быть следующей:

– первыми в комплексе должны быть упражнения на ощущение правильной осанки. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста;

– затем должны следовать упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки – ноги – туловище» или «сверху – вниз: руки, туловище, ноги». При первой схеме после упражнений для рук следуют упражнения для ног, а затем для туловища. Эти три упражнения составляют одну серию. В каждом комплексе может быть 3-5 серий. В каждой следующей серии упражнения должны усложняться в плане увеличения амплитуды, степени напряжения и скорости движений. При второй схеме подбираются сначала несколько упражнений для рук (2-3), потом для туловища и ног. При этом, каждое последующее упражнение для указанных частей тела должно быть более интенсивным, чем предыдущее;

– следующими в комплексе должны быть упражнения для мышц всего тела;

– последними в комплексе должны быть упражнения умеренной интенсивности, дыхательные упражнения или упражнения в расслаблении и завершает комплекс одно-два упражнения статического характера для ощущения правильной осанки.

Подбирая упражнения, необходимо также учитывать, что упражнения на гибкость должны следовать после упражнений силового характера, интенсивность упражнений должна нарастать постепенно. Если после прыжков или других упражнений наблюдается увеличение частоты дыхания, необходимо обязательно провести упражнения для восстановления дыхания.

В то же время, приведенные выше рекомендации по составлению комплекса ОРУ условны – раз и навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

Методы обучения ОРУ. Обучать ОРУ можно по-разному:

– *в целом по показу* – учитель вначале показывает все упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывается способ выполнения, если это необходимо, – «шагом», «выпадом», «прыжком» и т.д.) – Принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». Затем следует команда

«Упражнение начи - Най!». При обучении ОРУ «по показу», одновременно даются указания, что нежелательно делать, как выполнять отдельные действия и исправляются ошибки. ОРУ проводятся под счет, чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение. Заканчивается упражнение по команде «Стой!», которая подается вместо последнего счета. При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение»; «Выполняйте упражнение, как я»; «Закончить упражнение»;

– *в целом по рассказу* – учитель объясняет упражнение, указывая исходное упражнение, и уточняя, какие движения следует выполнять на каждый счет: на счет «раз», «два» и т. д. В дальнейшем подаются команды аналогичные тем, которые применяют при обучении способом «по показу». Рекомендуется по ходу, вместо подсчета, подсказывать основные действия, соблюдая при этом ритм и темп упражнений. Например, вместо подсчета «раз – два – три – четыре» сказать: «Присесть – встать – наклон – выпрямиться»;

– *комбинированным способом*, соединяющем показ и рассказ – учитель сочетает показ упражнения с объяснением. Проводящий выполняет упражнение, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнений;

– *обучения «по разделениям»* – применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение принять!» учитель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например, «Правую назад на носок, руки вверх – делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – делай два!», «Сменить положение ног – делай три!», «Исходное положение – делай четыре!». По мере запоминания детьми упражнения и правильного его выполнения, учитель переходит на обычный подсчет;

– *игровым методом* – при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста. Объясняя упражнение, учитель вводит какой-либо сюжет или имитацию. Например «Дети, мы сейчас будем с вами лесорубами. Возьмем

в руки топор, поднимем его вверх и, наклоняясь, будем колоть дрова». Таким образом, повышается интерес к занятиям и обеспечивается наглядность.

Способы проведения ОРУ. Традиционно ОРУ проводят раздельным (обычным), поточным или проходным способами. Эффективность и возможность применения того или иного способа зависят от задач занятия и степени подготовленности занимающихся.

1. Обычный (раздельный способ) проведения ОРУ – предполагает объяснение упражнения, его проведение, остановку, объяснение следующего упражнения, его проведение, остановку, объяснение и т.д. Этот способ эффективен на начальном этапе изучения упражнений. Благодаря различным приемам, применяемым при обучении, у занимающихся создается правильное и четкое представление о технике изучаемых двигательных действий, что способствует формированию осанки, гимнастического стиля, школы движений.

Существуют **варианты** выполнения ОРУ раздельным способом:

1. Выполнение упражнений в заданном темпе. Первым делом, учитель предупреждает о необходимости выполнять следующее упражнение в том темпе, какой он предложит. После чего учитель объясняет упражнение и показывает его несколько раз, придерживаясь определенного темпа. Занимающиеся внимательно смотрят и пытаются запомнить предложенный учителем темп. Затем подается команда «По заданному темпу упражнение – Начинай!». Упражнение выполняется без подсчета учителя, при этом ученики стараются придерживаться нужного темпа.

2. Выполнение упражнений с акцентом на одном из счетов предполагает изменение темпа выполнения упражнения на предложенном учителем счете (на первом, втором, третьем и т.д.). После объяснения упражнения подается команда «Упражнение с акцентом на первый (второй и т.д.) счет – Начинай!».

3. Выполнение упражнений в состоянии вдоха или выдоха предполагает, что после объяснения упражнения ученики, сделав глубокий вдох (или выдох) и задержав дыхание, приступают к многократному выполнению упражнения, не дыша при этом. Выполнив заданное количество повторений, занимающиеся ос-

танавливаются и восстанавливают дыхание. Этот способ хорошо тренирует дыхательную систему, содействует повышению уровня работоспособности и адаптации организма к физическим нагрузкам.

4. *Выполнение упражнений с подсчетом хором всеми исполняющими.* После объяснения упражнения учитель предупреждает занимающихся о том, что упражнение они должны выполнять, подсчитывая себе сами вслух. Подается команда «Упражнение с самостоятельным подсчетом хором – Начинай!». Воздействие этого варианта отдельного способа проведения ОРУ на организм занимающихся аналогично предыдущему варианту.

5. *Выполнение упражнений с закрытыми глазами.* После объяснения упражнения учитель предупреждает занимающихся о том, что упражнение они должны выполнять с закрытыми глазами. Подается команда «Упражнение с закрытыми глазами – Начинай!». Выполнение ОРУ таким способом содействует развитию координации, улучшает умение ориентироваться в пространстве, приучает к самостоятельности.

6. *Выполнение упражнений по сигналам.* Учитель объясняет занимающимся, что после определенного сигнала, поданного им (свисток, хлопок в ладоши, условное слово («марш», «хоп» и др.)), ученики должны выполнить определенные двигательные действия. Например, «По одному свистку надо сделать три приседания, по двум – пять наклонов вперед, по команде «Марш» – пять отжиманий и т.д.». Сигналы могут подаваться в определенной последовательности или в произвольном порядке. Выполнение ОРУ таким способом содействует развитию внимания, памяти, приучает к самостоятельности.

7. *Выполнение упражнений с последующими поворотами (направо или налево).* Учитель подбирает упражнение на четыре счета, объясняет его занимающимся и предупреждает, что первые два счета они выполняют в том положении, в котором они находятся, а последующие два счета выполняются после поворота направо (налево). Далее следует команда «Упражнение с поворотами направо (налево) – Начинай!».

2. Поточный способ проведения ОРУ. Применяя этот способ, учитель проводит упражнения без остановки, одно за другим. Первое упражнение учитель объясняет, используя один из вышеперечисленных способов обучения ОРУ, далее он только называет упражнение, используя для этой цели основной термин (наклоны, повороты, приседы и т.д.) и показывает его, подсчитывая на каждый счет, при этом показ должен быть близким к идеальному. Ученики, глядя на учителя и повторяя за ним упражнение, начинают выполнять его. Учитель делает упражнение вместе с учениками до тех пор, пока не убедится, что все поняли и запомнили упражнение. Чтобы предупредить учеников о том, что будет следующее упражнение, учитель подает на последний счет команду «Внимание!», называет упражнение и показывает его.

При применении поточного способа выполнения ОРУ необходимо соблюдать следующие правила:

- все упражнения комплекса должны быть знакомы и усвоены занимающимися;
- упражнения не должны быть сложными в координационном плане;
- занимающиеся должны обладать некоторым двигательным опытом и запасом движений.

Сначала изучают комплекс, в котором все упражнения выполняются из одного исходного положения, затем можно приступить к изучению комплекса, в котором упражнения выполняются из разных исходных положений.

Применение поточного способа выполнения ОРУ повышает моторную плотность занятия, сокращает время, отводимое на разминку, содействует воспитанию выносливости.

3. Проходной способ проведения ОРУ предполагает их выполнение в движении. Этот способ имеет ряд вариантов, которые, по сути, являются этапами обучения занимающихся выполнению ОРУ проходным способом. Для начала ученики должны овладеть техникой выполнения упражнения на месте, затем это же упражнение выполняется в ходьбе на месте. Следующий этап – выполнение упражнения в ходьбе на месте и переход к передвижению (движение

вперед начинается с левой ноги). После чего упражнение можно выполнять в ходьбе. Наиболее сложный вариант проходного способа проведения ОРУ – выполнение упражнения с последующими поворотами и перестроениями. Выполнение упражнения в движении с поворотами предполагает последовательное включение в работу занимающихся.

При применении проходного способа выполнения ОРУ необходимо соблюдать следующие правила:

- упражнения должны быть простыми и доступными занимающимся;
- при выполнении упражнений занимающиеся должны соблюдать дистанцию и идти в ногу;
- начало упражнений должно совпадать с шагом левой ноги;
- упражнения не должны быть сложными в координационном плане.

3.2. Методика применения ОРУ

для развития отдельных физических качеств

В процессе своей жизнедеятельности человек выполняет самые разнообразные действия и движения: ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, поднимание тяжестей, соревновательные упражнения из различных видов спорта, всевозможные виды трудовой деятельности и т.д. Для формирования двигательных навыков необходимо увеличивать функциональные возможности организма, развивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, координационные способности, выносливость к динамическим и статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. В целом, двигательную одаренность человека характеризуют пять основных физических (двигательных) качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В совокупности они помогают человеку легче адаптироваться к различным видам деятельности и к изменяющимся условиям окружающей действительности. При развитии физических качеств следует учитывать необходимость комплексного и всестороннего воздействия на все мышечные группы и достижения некоторой избыточности по сравнению с

тем, какой уровень необходим для освоения того или иного двигательного действия.

Сила и методика ее развития

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Чаще всего сила проявляется в движении, в этом случае говорят о динамической силе (динамический режим работы мышц). Иногда же усилия спортсмена движения не вызывают. Тогда речь может идти о статической силе (изометрический режим работы мышц).

По характеру усилий в динамической силе выделяют три разновидности:

- взрывную силу – проявление силы с максимальным ускорением;
- быструю силу – проявление силы с немаксимальным ускорением;
- медленную силу – проявление силы при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения.

Оценивая величину усилия, говорят о силе абсолютной и относительной. Абсолютная сила представляет собой сумму усилий всех мышечных групп, участвующих в данном движении; относительная – отношение абсолютной силы к собственной массе тела. Относительная сила необходима в тех случаях, когда требуется умение точно управлять своим собственным весом (телом) в пространстве, во времени и по величине мышечных напряжений, Относительная сила может наращиваться не только путем увеличения абсолютных показателей, но и за счет уменьшения массы тела.

Сила тесно взаимодействует с другими физическими качествами, например со скоростью произвольного движения человека, в этом случае речь может идти о скоростно-силовых качествах, или с продолжительностью усилия, тогда мы будем говорить о статической или силовой выносливости.

Основными методами развития силы являются: метод многократных повторений, метод больших усилий, метод изометрического режима работы мышц (метод статических положений), метод динамических усилий и комбинированный метод (рис. 22).

1. Метод многократных повторений – поднимание доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа или в упоре на брусьях, подтягиваниях, вставаниях из приседа и т.п.) 8 -12 раз. Метод незаменим при наращивании мышечной массы. Необходимым условием применения этого метода является выполнение последних повторений на фоне усталости, по принципу «через не могу». Если упражнение легко выполняется 10-12 раз, то его необходимо усложнить, изменяя вес отягощения, исходное или конечное положения. При применении этого метода возможно также выполнение упражнения «до отказа», но в этом случае речь уже будет идти не о развитии силы, а о развитии силовой выносливости. Рекомендуется применять метод многократных повторений с начинающими спортсменами, а также с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, так как он не требует больших мышечных напряжений, не приводит к сильным натуживаниям, нетравмоопасный и дает возможность осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.

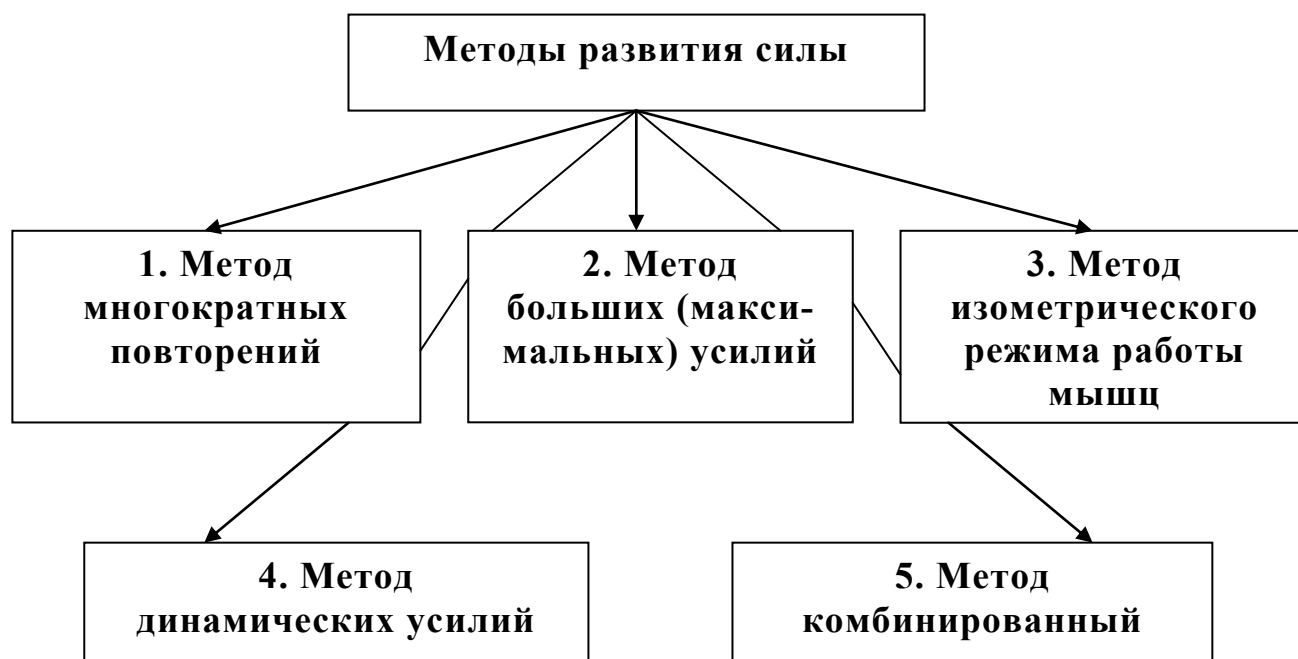


Рис. 22. Методы развития силы

2. Метод больших (максимальных) усилий предполагает выполнение сложного упражнения (сложное в плане нагрузочности по отношению к каждому конкретному занимающемуся) или поднимание околопредельного веса

(примерно 90 % от максимального) 1-3 раза. Метод дает наилучшие показатели прироста максимальной силы и мышечной массы.

3. *Метод изометрического режима работы мышц* (метод статических положений) предполагает удержание какого-либо положения или медленное выполнение силовых упражнений (медленные сгибания и выпрямления рук в подтягивании и т.п.) и способствует развитию максимальной силы. Приняв какое-либо положение (вис углом, вис на согнутых руках, упор углом, гантели в сторону и т.п.), необходимо его зафиксировать в течение 6 -10 секунд. Более длительная фиксация положения будет способствовать развитию статической выносливости.

4. Метод динамических усилий предполагает выполнение упражнения с сохранением в каждом движении максимально доступной скорости действий. Количество повторений – 10-12 раз. Если скорость выполнения начинает падать, выполнение упражнения прекращается. Метод применяют для развития скоростно-силовых способностей.

5. Комбинированный метод развития силы предполагает использование в течение одного занятия различных методов развития силы. Рекомендуется следующая последовательность – сначала упражнение выполняется в динамическом режиме, потом в изометрическом, затем применяется метод максимальных усилий, и, наконец, метод многократных повторений.

Средствами силовой подготовки являются различные упражнения, направленные на преодоление сопротивления:

- упражнения в сопротивлении весу собственного тела;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения в сопротивлении партнеру;
- упражнения в сопротивлении упругости снарядов (резиновые жгуты, эспандеры и другие амортизаторы);
- упражнения на блочных системах и тренажерах стандартного и вспомогательного характера.

Применение упражнений с отягощениями имеют некоторые ограничения в возрастно-половом аспекте. Для того, чтобы эти упражнения приносили пользу, а не вред здоровью занимающихся, необходимо соблюдать рекомендации в отношении допустимых весов для занимающихся разного возраста и физического развития (табл. 2).

Таблица 2

Возраст	Вес занимающихся (в кг)						
	20	25	30	35-40	45-50	55-60	> 60
Вес отягощения (в кг)							
9-10 лет	6	8	10	12			
11-12 лет		16	20	25	27-28		
13-14 лет			25	30	35	40	
15-16 лет					50	55	До 60
17-18 лет					52	До 60	60

Быстрота и методика ее развития

Быстрота движений человека проявляется в способности выполнять их за возможно короткий отрезок времени. Степень развития быстроты, помимо возрастных особенностей, зависит от некоторых физиологических, биохимических и морфологических факторов. В то же время, на уровень развития быстроты оказывают соответствующее воздействие другие физические качества – сила и гибкость. Быстрота зависит и от других факторов, например, при беге – от длины шага и т.п. Различают элементарные формы быстроты и комплексные. Элементарные формы быстроты проявляются в одиночных движениях и характеризуются следующими показателями: временем двигательной реакцией, временем движения (скорость одиночного движения) и частотой (темпом) движений в единицу времени. (Н.В. Решетников, 1998). Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга – у одного и того же человека частота движений может быть большой, а время двигательной реакции достаточно долгим.

Наиболее благоприятный период для развития быстроты – возраст с 10-11 до 14 лет. В гимнастике в основном развивают скорость одиночных движений и частоту движений в единицу времени. Для этих целей используют метод работы мышц в динамическом режиме, т.е. выполнение упражнений с максималь-

ной скоростью 8-10 раз или некоторый заданный отрезок времени. Рекомендуют развивать быстроту в начале занятия, на «свежие» силы.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкий человек грациозен, изящен, пластичен, он красив с эстетической точки зрения. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движениям и является необходимой основой эффективного технического совершенствования.

Следует различать понятия «гибкость» и «подвижность». Термином «гибкость» целесообразнее пользоваться когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Проявление гибкости зависит от анатомических особенностей суставов, от эластичности мышц, связок, суставных сумок, от подвижности костных соединений, от тонического сопротивления мышц действию растягивающих сил, а также от разминки, внешней температуры, возраста и др.

Выделяют гибкость активную и пассивную.

Активная гибкость обусловлена силой мышечных групп, окружающих сустав. Это максимальный показатель амплитуды суставного движения, выполняемого благодаря собственным мышечным усилиям исполнителя.

Пассивная гибкость соответствует анатомическому строению сустава и определяется величиной возможного движения в суставе под действием внешних сил.

Для одного и того же движения показатели пассивной подвижности в суставах всегда выше показателей активной подвижности. Показатели активной и пассивной гибкости склоны к обратной зависимости, так как наращивание силы мышечных групп, окружающих сустав, одновременно увеличивает их жесткость. Но при разумных тренировках эту трудность можно преодолеть – сохранению эластичности мышечного аппарата после интенсивных упражнений

на силу помогают чередующиеся с ними упражнения на расслабление и растяжение.

Прежде чем приступить к упражнениям на гибкость, необходимо хорошо разогреть соответствующие мышечные группы. Амплитуду движений следует увеличивать постепенно. Упражнения на растягивание мышц и связок следует по возможности выполнять чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока. Упражнения на развитие гибкости позвоночника обязательно надо чередовать с упражнениями для развития силы и статической выносливости мышц спины.

Методами развития гибкости (подвижности в суставах) являются:

– *метод активных движений* – динамические, ритмичные повторения движения (наклоны, махи ногами, махи с утяжелителями, покачивания в «мосте», «шпагате» и др.) с амплитудой, достигающей границы болевого порога;

– *метод пассивных движений* – выполнении упражнений с помощью партнера, который своими усилиями помогает увеличивать амплитуду, другими словами, когда ученика растягивают. Очень аккуратно и только при необходимости этот метод применяют для развития гибкости позвоночника;

– *метод статических положений* – фиксация позы при выполнении растягивающего упражнения 10-20 сек. Этот метод может применяться как при развитии пассивной гибкости, так и активной;

– *комбинированный метод* – применение всех вышеуказанных методов развития гибкости отдельных частей тела в рамках одного занятия в следующей последовательности: метод активных усилий; метод пассивных усилий; метод статических положений. Например (упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов) – махи ногами во всех направлениях; поднятие ноги максимально высоко с помощью партнера; удержание поднятой ноги или фиксация «шпагата».

Средства развития подвижности в суставах:

- упражнения с использованием собственной массы тела (статические и динамические);
- упражнения с отягощением;
- упражнения с помощью партнера, который выступает в роли необходимой внешней силы;
- упражнения со снарядами.

В последние годы широкое распространение получил стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В процессе воспитания гибкости в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость – способность производить заданную работу в течение длительного времени, противостоя утомлению (умственному, сенсорному, эмоциональному, физическому). Выносливость измеряется временем, в течение которого человек в состоянии выполнять какое-либо действие с заданной интенсивностью.

Выделяют выносливость общую и специальную. Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости, т.е. способности длительное время выполнять специфические упражнения, составляющие содержание того или иного вида спорта или профессиональной деятельности.

Основными методами воспитания выносливости являются:

- метод многократных повторений (воспитание общей выносливости – комплексы ОРУ, выполняемые поточным способом; бег с малой интенсивностью и в равномерном темпе; чередование ходьбы и бега; плавание; езда на велосипеде; подвижные и спортивные игры и т. п.);
- метод повторных усилий (до отказа) – воспитание силовой выносливости;

– метод статических положений – воспитание специальной выносливости (статической) к работе мышц в изометрическом режиме – фиксация поз при выполнении силовых упражнений до 30 сек;

– метод динамических усилий – развитие выносливости к выполнению работы в скоростно-силовом режиме – длительное выполнение упражнений в быстром или максимальном темпе.

Ловкость и методика ее развития

Ловкость – самое сложное многозначное качество, которое проявляется как: способность осваивать сложные по координации движения; точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик заданного движения; способность изменять двигательную деятельность соответственно меняющейся обстановке; способность быстро и правильно реагировать в неожиданно складывающихся условиях. Большинство специалистов сходятся во мнении о том, что ловкость – это способность гибко, оперативно варьировать ранее освоенные навыки в зависимости от меняющейся двигательной ситуации или точно управлять своим двигательным аппаратом в пространстве и во времени.

Гимнастическая ловкость специфична, поэтому в применении к гимнастике следует говорить, скорее, не о ловкости, а о развитии координационных способностей и навыков дифференцировки движений. Уровень развития ловкости во многом зависит от того, насколько развита способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела, а также от пластичности нервной системы, ее подвижности.

Средствами развития ловкости являются элементы акробатики, ОРУ (с постоянным элементом новизны), подвижные и спортивные игры, упражнения с предметами, а также координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в избранном виде спорта.

Варианты упражнений на «ловкость»:

– усложнение условий выполнения обычных упражнений;

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- специальные упражнения на «ловкость» (жонглирование, упражнения с обручем, булавами, вращение баскетбольного мяча на кончике пальца с добавлением движений свободной рукой, ходьбой и т.п.);
- специальные ассиметричные упражнения;
- упражнения в расслаблении (свободные потряхивания конечностями; свободные махи; упражнения на «гибкость»; упражнения с набивными мячами (броски) с акцентом внимания занимающихся на полное расслабление мышц рук после броска; общеразвивающие упражнения с выраженным напряжением и последующим расслаблением мышц).

Процесс развития ловкости предполагает точное выполнение упражнения сначала в медленном, потом – в быстром темпе и в изменяющихся условиях.

Упражнения на «ловкость» требуют повышенного внимания и точности движений. Их целесообразно включать в первую половину занятий, в небольшом количестве и малыми сериями.

Прыгучесть и методика ее развития

Прыгучесть – скоростно-силовая способность, специфическая форма комплексного проявления нескольких качеств, необходимых при выполнении действий с выраженной фазой полета (прыжков). Для развития прыгучести применяют упражнения, включающие в себя отталкивания одной или двумя ногами:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыжки с подниманием согнутых ног вперед;
- прыжки из приседа;
- прыжки с подниманием согнутой толчковой ноги вперед;
- прыжки в глубину с последующим быстрым вскоком на небольшую высоту и т.п.

Возможно применение небольших отягощений. Главное условие – быстрое и максимально сильное отталкивание, при этом дозировка такая же, как и при воспитании силы.

Тема 5. Строевые упражнения

5.1. Характеристика строевых упражнений

Строевые упражнения – это индивидуальные или групповые действия занимающихся в том или ином строю. Большое количество строевых упражнений и многообразие приемов их использования позволяют успешно решать разнообразные задачи физического воспитания – воспитывать организованность, дисциплинированность и внимательность, формировать правильную осанку и умение выполнять согласованные коллективные действия. Необходимость сохранять заданные расстояния (дистанцию, интервал) воспитывает у занимающихся глазомер, чувство дистанции, умение ориентироваться во времени и пространстве.

Возможность изменения темпа и скорости проведения строевых упражнений (постепенно повышать и снижать физическую нагрузку) способствуют положительному воздействию на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся.

Проведение строевых упражнений с музыкальным сопровождением позволяет использовать их для воспитания чувства ритма и развития музыкального слуха.

Для обеспечения правильной ориентировки занимающихся и удобства использования строевых упражнений гимнастические залы и спортивные площадки имеют условно установленные границы, точки и углы (рис. 23).

Все передвижения выполняются по трем основным направлениям: прямому («обход»), косому («диагональ») и круговому («круг»). Каждое основное направление в свою очередь может содержать много самостоятельных вариантов.

Основные понятия строевых упражнений

1. *Строй* – определенное размещение занимающихся для совместных

действий.

2. *Шеренга* – строй, в котором занимающиеся стоят на одной линии один возле другого (боком друг к другу). В шеренге ширина строя больше глубины. Различают одну шеренгу, две шеренги, три шеренги и т. д.

3. *Колонна* – строй, в котором занимающиеся стоят по одной линии в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Различают колонну по одному, по два, по три и т. д.

4. *Фланг* – правая или левая оконечность строя (правый фланг, левый фланг). При поворотах строя фланги не меняются.

5. *Фронт* – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

6. *Тыл* (тыльная сторона строя) – сторона, противоположная фронту.

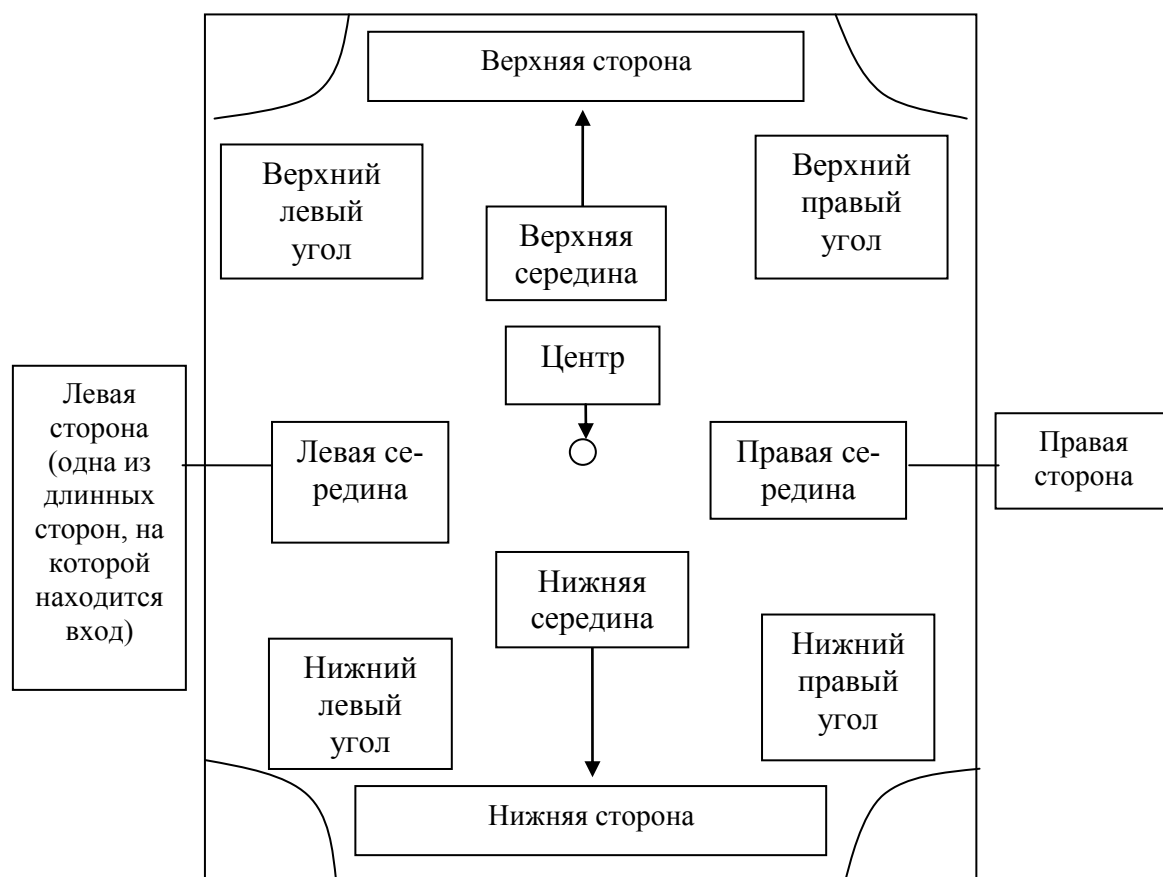


Рис. 23. Условные обозначения границ, углов и точек гимнастического зала (площадки)

7. *Интервал* – расстояние между двумя занимающимися, стоящими рядом в шеренге. Нормальный интервал – ширина ладони (занимающиеся касаются)

ются друг друга локтями слегка согнутых рук).

8. *Дистанция* – расстояние между двумя занимающимися, стоящими в затылок друг другу в колонне. Нормальная дистанция – один шаг (занимающиеся касаются друг друга поднятой вперед слегка согнутой рукой).

9. *Направляющий* – занимающийся,двигающийся в указанном направлении (стоящий или идущий в строю первым). За ним двигаются остальные занимающиеся.

10. *Замыкающий* – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

11. *Строевая стойка* – стойка пятки вместе, носки врозь; ноги в коленях выпрямлены, грудь приподнята, живот подобран, плечи развернуты; руки свободно опущены вниз, голова – прямо, смотреть перед собой.

12. *Стойка вольно* – в сомкнутом строю (строй с нормальной дистанцией и интервалами) занимающиеся стоят свободно, ослабив в колене правую или левую ногу (положение ног разрешается периодически изменять) с места не сходят; внимания не ослабляют; не разговаривают. В разомкнутом строю (строй с интервалами и дистанцией большими, чем нормальные) по команде «Правой (левой) – вольно!» занимающиеся отставляют в сторону на шаг правую (левую) ногу; стоят свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах; руки свободно складывают скрестно на поясице; не ослабляют внимания; слушают объяснения преподавателя или отдыхают.

Строевые упражнения выполняются по команде (специальное слово или короткая фраза, произносимая командным голосом, например «Напра-Во!») или по распоряжениям, например: «Повернитесь направо», «Встаньте в круг», «Соблюдайте равнение в затылок» и т. п.

Большинство команд состоит из предварительной и исполнительной частей – «Нале-Во!»; «Шагом – Марш!»; «В колонну по одному, налево и направо в обход – Марш!» и т. п. (неподчеркнутые части слов и фраз – предварительные команды, подчеркнутые – исполнительные). Есть и однословные команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Отставить!», «Разойдись!», «Прямо!». Предварительная команда подается несколько протяжно, исполнительная, по-

сле соответствующей паузы, – более отрывисто. Занимающиеся должны успеть вспомнить, как нужно действовать по исполнительной команде.

Чтобы привлечь внимание занимающихся к предварительной команде, к ней иногда прибавляют слова: «группа», «отделение», «класс», «колонна», «внимание». Например, «Группа, напра – Во!», «Отделение, шагом – Марш!». По любой предварительной команде занимающиеся должны принять строевую стойку (встать смирно), соответственно не следует злоупотреблять командой «Смирно!». В то же время необходимо помнить, что, уж если подана команда «Смирно!», то она должна быть выполнена немедленно и абсолютно точно.

Все строевые упражнения делятся на 4 группы: строевые приемы (команды, расчеты, повороты на месте); построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания.

5.2. Команды и техника выполнения отдельных строевых упражнений

Строевые приемы

Команда «*Становись!*» – все занимающиеся строятся по указанному преподавателем направлению и способу.

Команда «*Равняйсь!*» подается для выравнивания группы в сторону правого фланга. В других случаях подается команда: «*Налево равняйсь!*», «*Равнение на середину!*».

По команде «*Равняйсь!*» занимающиеся выравниваются по носкам, поворачивают голову направо (подбородок слегка приподнят, правое ухо чуть выше левого) и смотрят на грудь четвертого человека, считая себя первым. Руки находятся в таком положении, как при строевой стойке.

По команде «*Смирно!*» занимающиеся быстро принимают строевую стойку.

Команда «*Отставить!*» подается во всех случаях, когда занимающиеся неправильно, нечетко или небрежно выполнили поданную команду; когда преподаватель ошибся и подал не ту команду, какую было нужно или допустил ошибку в самой команде. «*Отставить!*» – означает, что поданная перед этим команда отменена.

По команде «*Стой!*» занимающиеся прекращают движение и принимают основную стойку.

Команда «*Разойдись!*» подается в тех случаях, когда нужно отменить построение занимающихся.

Строевой расчет. В практике работы используются строевые расчеты: «по порядку», «на первый-второй», «по три» и т. д.

Для определения числа занимающихся, стоящих в строю, производится *расчет по порядку*, который выполняется по команде «По порядку – Рассчитайсь!» Все стоящие в строю по очереди, начиная с правофлангового, называют (передают) рядом стоящему слева свой порядковый номер. Номер произносится громко с одновременным поворотом головы налево.

Расчет на первый, второй выполняется по команде «На первый и второй – Рассчитайсь!». По этой команде занимающиеся, начиная с правофлангового, по очереди называют свои номера. Первый в строю – «первый»; второй в строю – «второй»; третий в строю – «первый»; четвертый в строю – «второй» и т. д.

Расчет по три выполняется по команде «По три – рассчитайсь!». Занимающиеся, начиная с правофлангового, называют свои номера. Первый в строю – «первый»; второй в строю – «второй», третий – «третий», четвертый – «первый» и т. д.

Аналогичным образом можно производить расчет по четыре, пять, шесть и т. д.

Повороты на месте направо (*налево*) выполняется по команде «Напра (Нале) – Во!» на два счета. На счет «раз» делается поворот на 90° направо (налево), на правой (левой) пятке и левом (правом) носке. На счет «два» – левая (правая) нога приставляется к правой (левой). Во время поворота и после него положение головы, рук и туловища такое же, как при строевой стойке.

Поворот кругом на месте выполняется по команде «Кру – Гом!». Техника выполнения поворота такая же, как поворота налево, но поворот делается на 180°.

Полуповороты выполняются по команде «Пол поворота напра – Во!», «Пол поворота нале – Во!» на 45°. Техника выполнения полуповоротов такая же, как и поворотов направо и налево.

Построения и перестроения

Построение – это первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю. Построение *в одну шеренгу* выполняется по команде «В одну шеренгу – Становись!». По этой команде правофланговый становится слева от преподавателя, а остальные занимающиеся – слева от правофлангового по росту. Вместо того чтобы стать у места построения, преподаватель может указать место для построения. Например, «По правой стороне зала, в одну шеренгу – Становись!».

Построение в две шеренги выполняется по команде «В две шеренги – Становись!». Правофланговый становится рядом с преподавателем (слева от него), второй номер в затылок правофланговому. Остальные занимающиеся выстраиваются следующим образом: все нечетные номера (3, 5, 7 и т. д.) – слева от правофлангового, все четные (4, 6, 8 и т. д.) – слева от второго номера.

Построение *в колонну по одному* выполняется по команде «В колонну по одному – Становись!». Направляющий (правофланговый) становится в указанное место, остальные занимающиеся выстраиваются за ним по росту в затылок друг другу.

Построение *в колонну по два* производится по команде «В колонну по два – Становись!». Направляющий (правофланговый) становится в указанное место, второй номер рядом с правофланговым, справа от него третий номер – в затылок правофланговому; четвертый – рядом с третьим в затылок второму и т. д.

Для совершенствования построений рекомендуется:

- их многократное выполнение;
- проведение построений в то время, когда занимающиеся находятся в различных частях зала далеко от места построения;
- проведение построений в различных частях зала по продольным, поперечным и косым направлениям; проведение построений на время;

– деление группы на части («команды») и проведение между ними соревнований на быстроту и качество построения.

Перестроением называется изменение строя или размещения занимающихся.

Перестроение из одной шеренги в две. Группа рассчитывается на первый-второй. Перестроение выполняется на три счета по команде «В две шеренги – Стройся!». По этой команде первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой назад, на счет «два» – шаг правой в сторону (точно «в затылок» первому), на счет «три» – приставляют левую.

Обратное перестроение из двух шеренг в одну выполняется по команде «В одну шеренгу – Стройся!» на три счета. Первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой в сторону, на счет «два» – шаг правой вперед (на свое место в шеренге, точно на одну линию с первым номером), на счет «три» – приставляют левую.

Во время перестроения занимающиеся сохраняют такое положение головы, туловища и рук, как при строевой стойке.

Для того чтобы перестроение усвоили не только вторые номера, но и первые, их меняют местами.

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается команда «В три шеренги – Стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу – Стройся!». Занимающиеся выполняют действия, обратные предыдущим.

Перестроение из одной шеренги в две, три, четыре и т. д. уступом. После предварительного расчета на первый и второй, по три, четыре и т. д. и объяснения задания (например, «Первые – на месте, вторые – шаг вперед» или «Первые – на месте, вторые – два шага вперед, третьи – четыре») подается ко-

манда «По заданию шагом – Марш!». Занимающиеся выходят на положенное им количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – Марш!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

Перестроение из одной шеренги в четыре уступами с помощью расчетов с заданиями (например, на 9-6-3-на месте). Подается команда «На 9, 6, 3, на месте – Рассчитайсь!». По этой команде правофланговый называет номер «9», второй в строю – «6», третий – «3» и четвертый – «на месте», пятый – «9» и т. д. Далее подается команда «По расчету шагом – Марш!». По этой команде девятые номера выполняют 9 шагов вперед, на 10 счет приставляют ногу, шестые номера – 6 шагов, на 7-ой счет приставляют ногу, третьи номера – 3 шага, на 4-ый счет приставляют ногу, номера «на месте» – стоят на своих местах.

Во время выхода занимающихся на положенное им количество шагов преподаватель ведет подсчет до 10-ти, акцентируя голосом промежуточные этапы «3», «6» и «9».

При перестроении уступами занимающиеся должны сохранять строевую выправку, а передвижение выполнять «гимнастическим» шагом. Выполнив перестроение занимающиеся, не должны равняться в затылок (в этом и состоит сущность перестроения «уступами»).

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3–4 и т. д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом – Марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Для остановки перестроения подается команда «Группа – стой!».

Для обратного перестроения подаются команды: «Кру – Гом!», «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом – Марш!», «Группа – стой!». Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Рассчитать группу по три и объяснить, что перестроение выполняется по команде «В колонну по три стройся!». По исполнительной команде вторые номера стоят на месте, первые делают шаг влево, шаг назад и становятся рядом со вторыми слева от них, третьи – делают шаг вправо, шаг вперед и тоже становятся рядом со вторыми справа от них.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами. Производится расчет по три. Затем подается команда «Первые номера два шага (или три, четыре и т. д.) вправо, третьи номера два шага (или три, четыре и т. д.) влево шагом – Марш!». По этой команде вторые номера стоят на месте, а первые и третьи делают соответствующее количество шагов в указанном направлении (рис. 24). Обратное перестроение выполняется по команде «На свои места шагом – Марш!». По этой команде первые и третьи номера передвигаются на свои места.

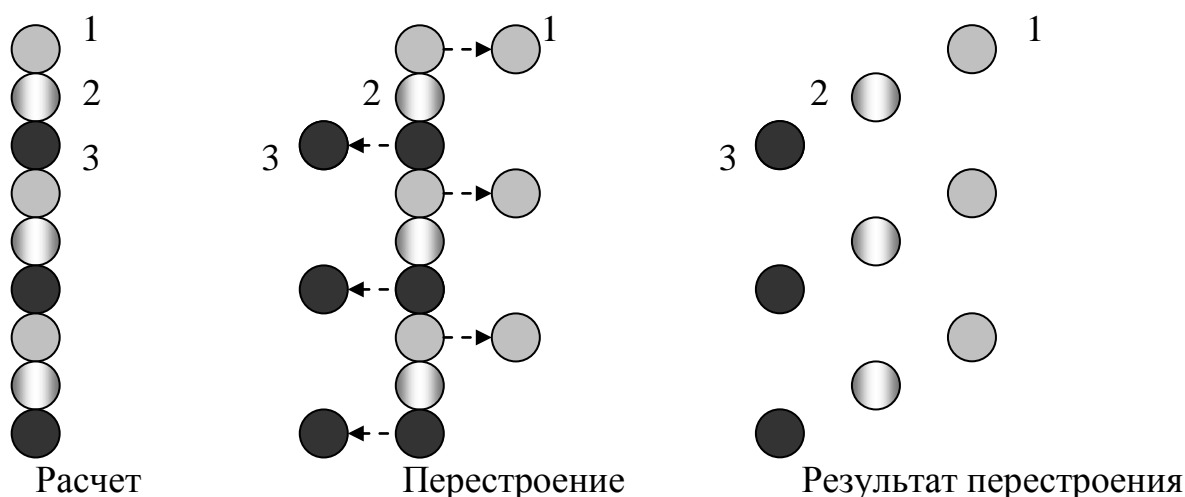


Рис. 24. Перестроение из колонны по одному уступами

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре уступами производится после расчета группы по четыре. Подается команда «Первые номера два шага, вторые номера один шаг вправо, третьи номера один шаг, четвертые

два шага влево шагом – Марш!». Первые номера выполняют два шага, вторые – один шаг вправо, а третьи номера один шаг, четвертые два шага влево.

Обратное перестроение делается по команде «На свои места шагом – Марш!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по пять уступами. Группа рассчитывается по пять. Затем подается команда «Первые номера – четыре шага, вторые номера – два шага влево; третьи номера – на месте, четвертые номера – два шага, пятые – четыре шага вправо – шагом – Марш!» (рис. 25).

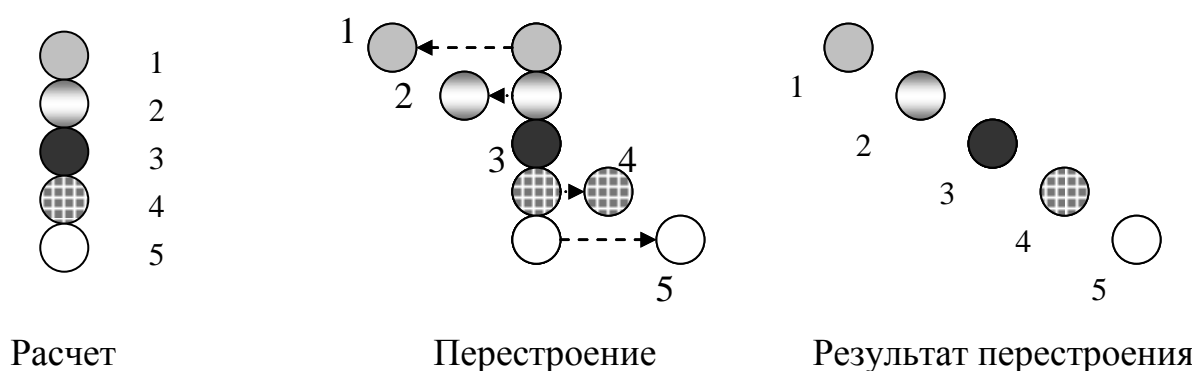


Рис. 25. Перестроение в колонну по пять

Перестроение в колонну по одному выполняется по команде «На свои места шагом – марш!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении выполняется по команде «В колонну по два налево (направо) – Марш!». По исполнительной команде первый и второй номера, одновременно выполнив поворот налево (направо), идут в другом направлении, третий и четвертый продвигаются на то место, где был выполнен поворот первым и вторым, и также повернувшись налево (направо), идут в другом направлении и т. д.

Обратное перестроение (из колонны по два в колонну по одному) может выполняться в движении, а также после остановки колонны.

В первом случае подается команда «В колонну по одному с поворотом направо (налево), в обход налево (направо) – Марш!». По исполнительной команде первая «двойка», выполнив соответствующий поворот и перестроившись, идет в обход, а остальные подходят на их место и делают то же самое.

Во втором случае, когда группа после перестроения была остановлена, подается команда: «Напра – Во!» («Нале – Во!»). Все выполняют поворот. «В колонну по одному, в обход налево (направо) шагом – Марш!». После исполнительной команды «Марш!» направляющий движется в указанном направлении, а остальные занимающиеся идут на месте и, последовательно, перестраиваясь в колонну по одному, идут за направляющим.

Перестроение с поворотом в движении в колонну по три, по четыре (по пять, по шесть и т. д.) и обратное перестроение выполняется так же, как перестроение из колонны по одному в колонну по два. Чаще перестроения с поворотами в движении выполняются по прямым направлениям (продольно, поперек) и реже по косым (диагональ).

При обучении перестроению с поворотом в движении рекомендуется обращать внимание на следующие моменты:

- Движение в другую сторону (с поворотом или без него) «двойкой», («тройкой» и т. д.) выполняет одновременно;
- Первый номер каждой «двойки» («тройки» и т. д.) доходит до того места, где выполнил перестроение направляющий, и тогда замыкающий каждой «двойки» («тройки» и т. д.) должен своевременно подать команду «Марш!»;
- Начинать произношение команды нужно заблаговременно с таким расчетом, чтобы ее исполнительная часть была подана в тот момент, когда направляющий будет в том месте, откуда должно начаться перестроение.

Перестроение в круг из шеренги (взявшись за руки и не держась за руки).

1-й способ. Детям, стоящим в шеренге, предлагается взяться за руки. Преподаватель берет левой рукой правую руку правофлангового (или правой рукой левую руку левофлангового) и, двигаясь по кругу, соединяет руки фланговых.

2-й способ. Детям, стоящим в шеренге, предлагается взяться за руки. Двум учащимся, стоящим в середине шеренги, дается указание не сходить с места. Преподаватель становится против учащихся, стоящих в середине шеренги на расстоянии 10–12 шагов, и отдает распоряжение: «Держась за руки, обра-

зуюм круг». При этом учитель поднимает руки в стороны – вниз и предлагает право – и левофланговым, а за ними и всем учащимся подходить к нему, образуя круг.

После освоения учащимися этих способов перестроения учитель разучивает с ними перестроение, не держась за руки. При этом порядок построения остается таким же, как при построении круга, взявшись за руки.

Перестроение из одного круга в два. Учащихся, стоящих в кругу, рассчитать на первый-второй. Подать команду «Вторые (первые) номера, два шага назад, шагом марш!». Вторые, выполняя команду, образуют второй круг.

Передвижения

Под *передвижениями* понимаются различные способы и формы перемещения занимающихся в строю.

Строевой шаг. Такой шаг, при котором прямую ногу надо поднимать на высоту 15-20 см от пола, держа подошву горизонтально, ставится нога твердо на всю ступню.

При движении рук вперед сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на ширину ладони от тела. Движение руками назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулаки.

Для перехода на ходьбу строевым шагом подается команда: «Строевым шагом – Марш!»

«Гимнастический» шаг – тот же строевой шаг, но нога поднимается вперед с оттянутым носком примерно на 10 см и ставится на пол не на всю ступню, а с носка.

Походный шаг. Шаг, при котором ногу следует поднимать свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю так, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения около тела.

Шаг на месте выполняется по команде «На месте шагом – Марш!». По исполнительной команде левая нога сгибается вперед, при этом между бедром и туловищем должен быть прямой угол, носок – оттянут; ставится нога на ме-

сто с носка, затем такое же движение выполняется правой ногой, движения руками такие же, как при ходьбе строевым шагом. Туловище нужно держать прямо, не раскачиваться из стороны в сторону и вперед-назад.

Движение вперед с шага на месте. Выполняется по команде «Прямо!», которая подается под левую ногу, после чего занимающиеся выполняют правой шаг на месте и с левой начинают продвижение вперед.

Прекращение движения по команде «Группа - Стой!». Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой (счет «раз»), и приставляется левая нога (счет «два»). После остановки занимающиеся принимают строевую стойку. Этот способ применяется в том случае, когда необходимо быстро остановить группу.

Прекращение движения по команде «Направляющий, на месте!». По этой команде, которая подается под любую ногу, направляющий идет на месте, остальные занимающиеся, подходя к впереди идущему товарищу на заданную дистанцию, тоже идут на месте.

Прекращение движения по команде «На месте!». Команда подается под любую ногу, после чего все занимающиеся одновременно прекращают передвижение и идут на месте. Этот способ применяется тогда, когда группу нужно перевести на ходьбу на месте, и между занимающимися сохранена заданная дистанция. Произносится команда повелительно, отрывисто, одним словом «На месте!» Совершенствуется многократным повторением.

Переход с ходьбы на бег выполняется после команды: «Бегом – Марш!».

Для перехода с бега на ходьбу подается команда: «Шагом – Марш!».

По команде «Шире шаг» занимающиеся, сохраняя заданный темп ходьбы, удлиняют шаг.

По команде «Короче шаг!», занимающиеся, сохраняя заданный темп ходьбы, укорачивают шаг.

По команде «Чаще шаг!» занимающиеся, не изменяя длины шага, идут чаще. Темп ходьбы диктуется подсчетом преподавателя. Подсчет с измененным темпом начинается под левую ногу.

Передвижение в обход – передвижение занимающихся вдоль границ зала (площадки) (рис. 26).

Если движение в обход начинается с места, то подается команда: «Налево (направо) в обход шагом – Марш!». При обучении движению в обход нужно следить за тем, чтобы занимающиеся передвигались точно вдоль границ зала (площадки), делая четкие повороты на углах (повороты делаются по правилам выполнения поворотов направо и налево в движении).

В общеобразовательной школе движению в обход обучают одновременно с обучением ходьбе в колонне по одному.

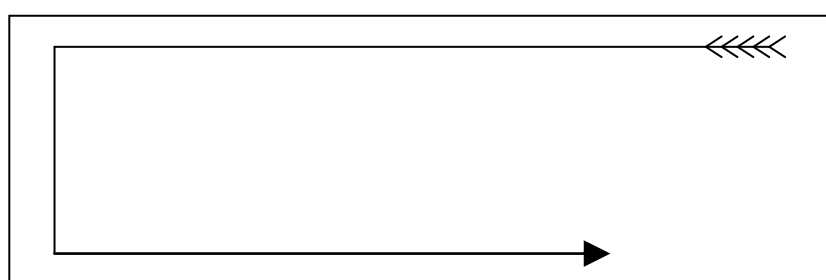
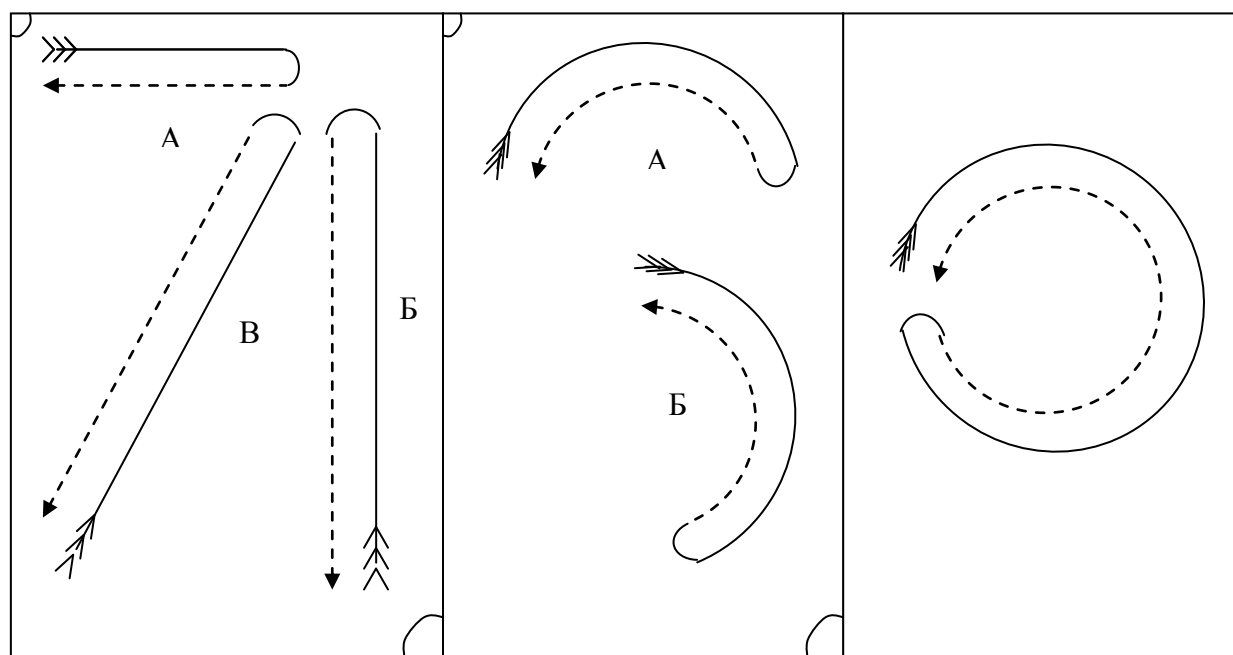


Рис. 26. Передвижение в обход

Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя. Движение противоходом можно выполнять по прямым и косым направлениям, а также по дугам и по кругу (рис. 27).



А, Б – по прямым направлениям
В – по косым направлениям

По дугам

По кругу

Рис. 27. Передвижение противоходом

Для движения противходом подается команда: «Противходом налево (направо) шагом – Марш!». По исполнительном команде «Марш!», которая подается под любую ногу, направляющий и все идущие за ним (в колонне) по дуге делают поворот кругом и идут в противоположном направлении вдоль строя с интервалом в один шаг. Каждый занимающийся обязательно должен начинать движение в противоположном направлении с того места, откуда начал его направляющий.

Если противход выполняется в движении, то в команде слово «шагом» опускается.

Движение противходом наружу или внутрь (рис. 28). Выполняется в колоннах по два по команде «Противходом наружу (внутри) шагом – Марш!». По этой команде противход выполняет каждая колонна. Если выполняется противход наружу, то первые номера передвигаются противходом направо, а вторые – налево, при выполнении противхода внутрь – наоборот.

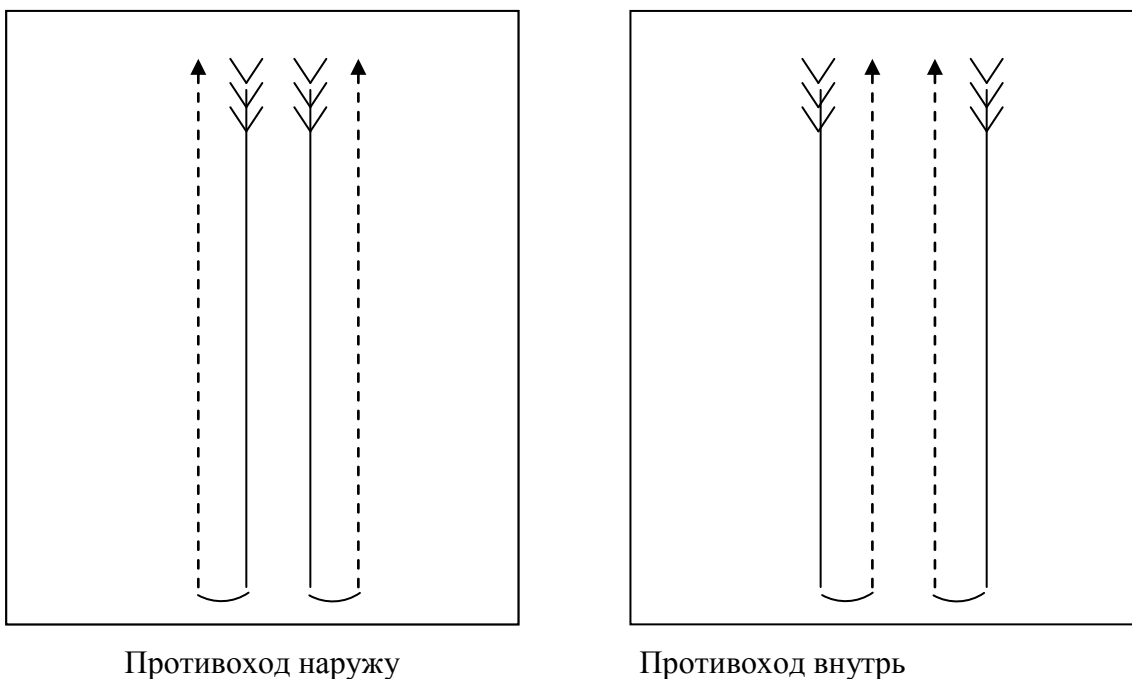
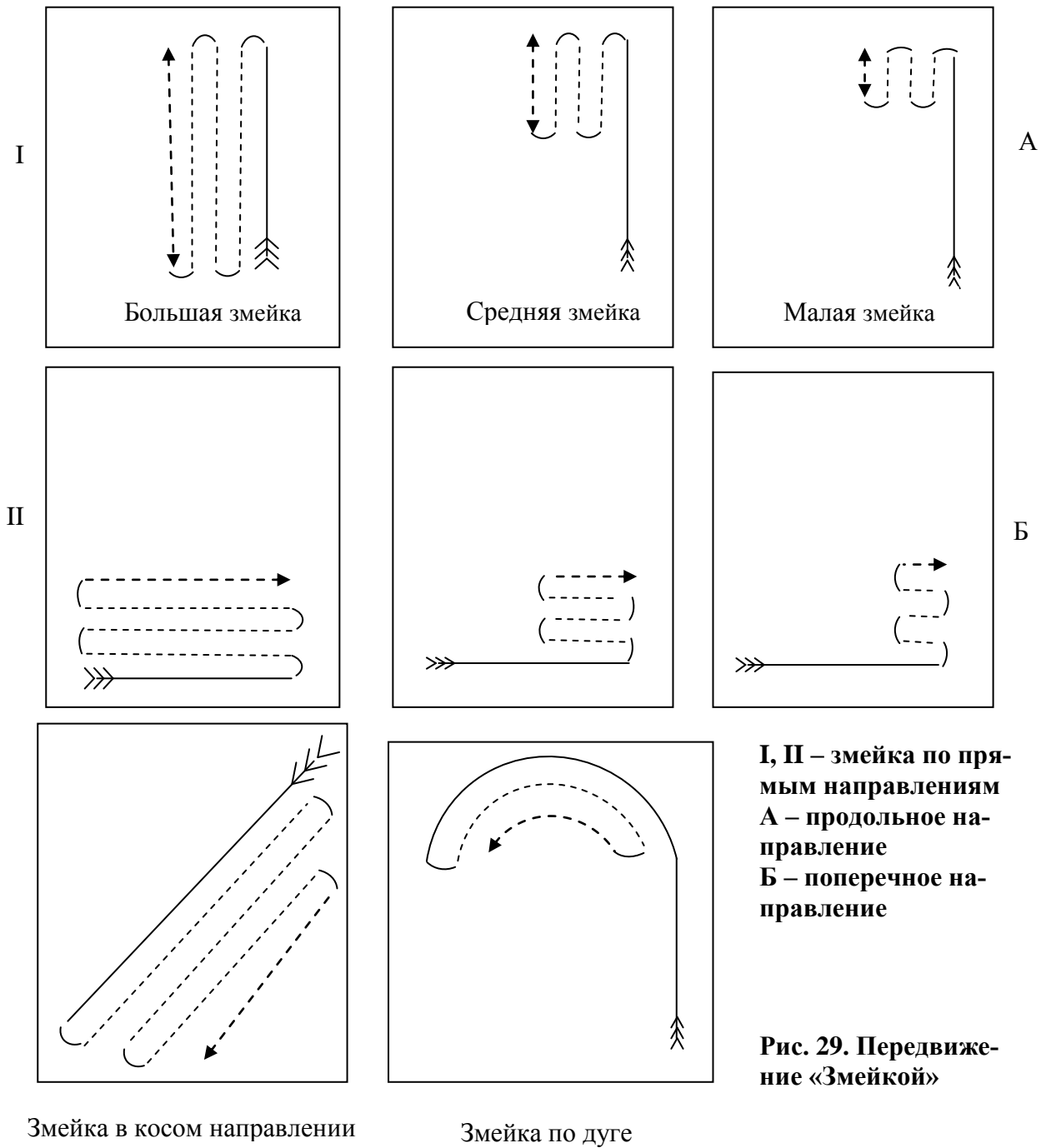


Рис. 28. Передвижение противходом наружу или внутрь

Змейка – передвижение противходами попеременно налево и направо. Змейка строится по прямым (продольно, поперек), косым направлениям и дугам (рис. 29). Для построения змейки вначале подается команда: «Противходом налево (направо) – Марш!». По этой команде выполняется известное уже пере-

движение противходом и, когда длина части колонны от места поворота до направляющего станет необходимой (это и есть размер змейки), подается следующая команда: «Змейкой – Марш!». По этой команде направляющий вновь идет противходом, но уже в другом направлении до того места, с которого был выполнен первый поворот, затем опять идет противходом и т.д. Передвижение змейкой продолжается до тех пор, пока преподаватель не подаст команду на прекращение движения или передвижение колонны в необходимом ему направлении (в обход и т.д.).



Диагональ – передвижение колонны от одного угла к другому через центр. Производится по команде «По диагонали – Марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий дошел до угла. По этой команде направляющий делает поворот и через центр идет в противоположный угол, то же делают остальные занимающиеся.

Скрещение – прохождение встречных колонн через одну точку. Скрещение можно выполнять в любой точке зала, когда колонны идут навстречу из самых разных направлений. Однако чаще всего скрещение выполняется в центре при движении колонны по диагонали из двух смежных углов (рис. 30). Скрещение производится по команде «Скрещением через одного – Марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющие обеих колонн встретились в одной точке, но еще не пересекли друг другу путь. По этой команде первым проходит направляющий первой колонны (первые номера), пропустив его через точку скрещения, идет направляющий второй колонны и т. д.

Во время выполнения скрещения необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся сохраняли равнение в затылок и не обходили встречного.

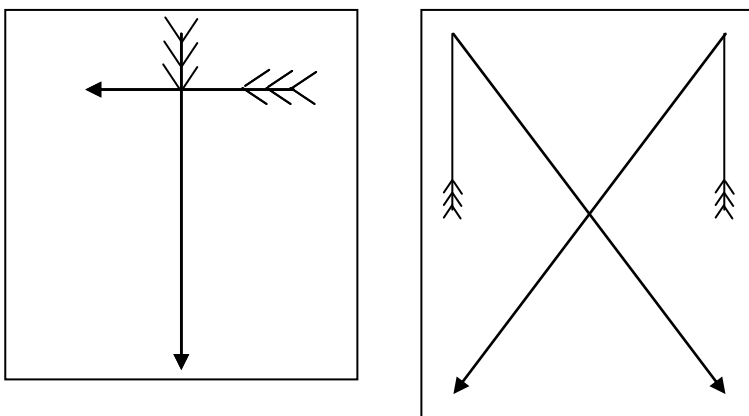


Рис. 30. Передвижение скрещением

Дробление – деление колонны одного порядка на большее количество колонн того же порядка. Например, деление одной колонны по одному на две (три, четыре, и более) колонны по одному (рис. 31). Дробление выполняется по прямым (1, 2, 3, 4), косым (5, 6) направлениям и дугам (7). Дробление производится на серединах (1, 2, 3), на углах (8) и в центре (4, 5, 6).

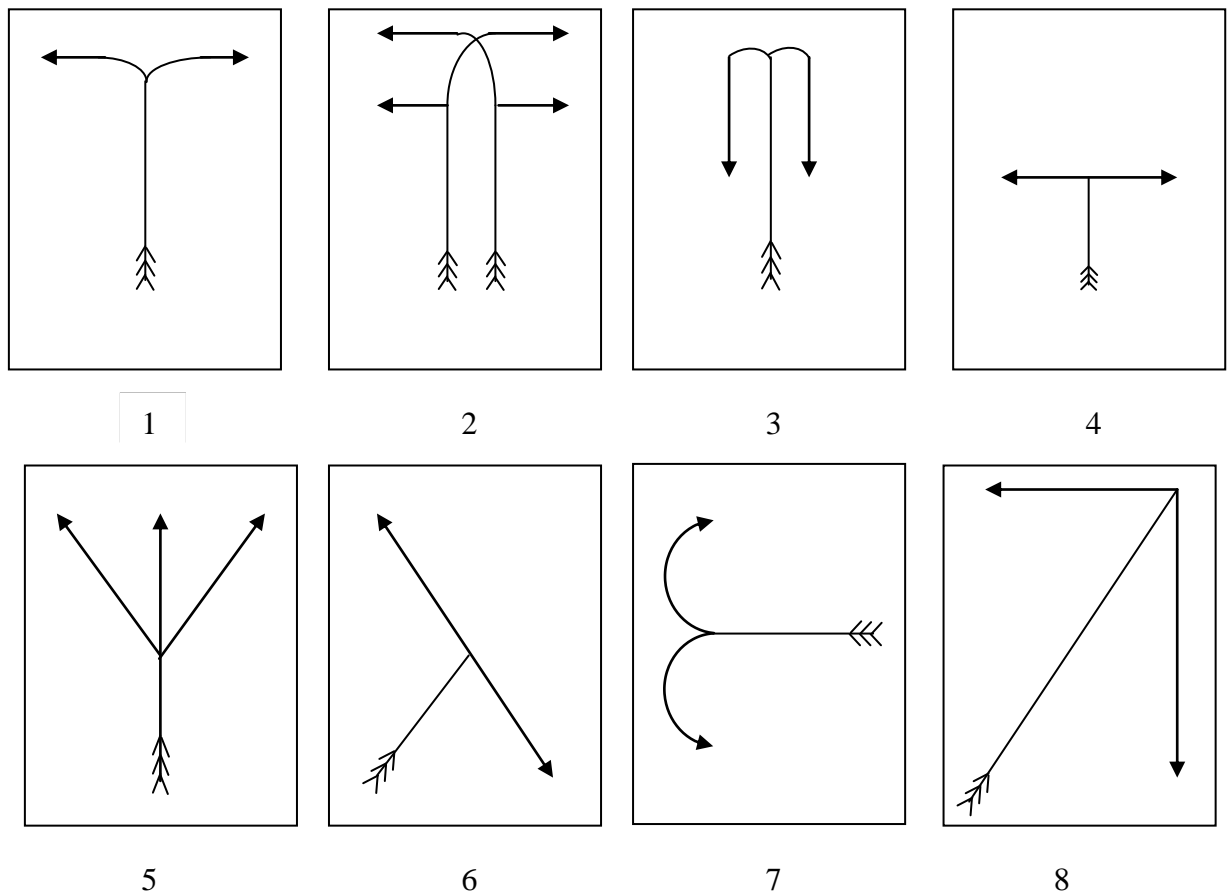


Рис. 31. Передвижение дроблением

Дробление колонны по одному на две колонны по одному из нижней середины (рис. 32) выполняется по команде: «В колонну по одному, налево и направо в обход (противоходом) – Марш!»

По исполнительной команде направляющий идет в обход налево, второй номер, продвинувшись вперед до места, откуда начал движение в обход направляющий, идет в обход направо, третий номер – налево, четвертый – направо и т. д.

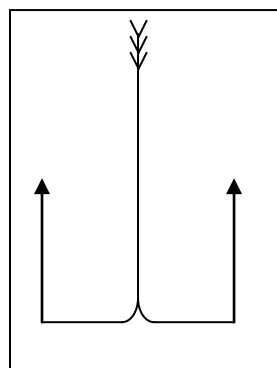


Рис. 32. Дробление колонны по одному на две колонны по одному

Дробление должно выполняться из одной точки (место, откуда начал идти в обход направляющий), поэтому все занимающиеся обязательно должны доходить до нее. Передвигаясь в обход (или противходом), направляющие обеих колонн и все остальные занимающиеся должны соблюдать между собой равнение. После дробления колонны передвигаются до тех пор, пока не последует другая команда преподавателя.

Дробление колонны по два на две колонны по два (рис. 33) выполняется по команде «В колонну по два, налево и направо в обход – Марш!». По исполнительной команде первая пара идет налево, вторая – направо и т. д.

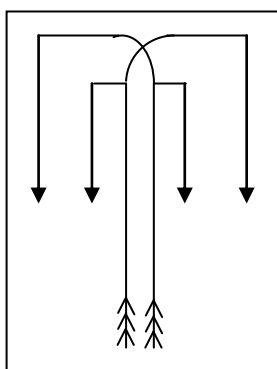


Рис. 33. Дробление колонны по два на две колонны по два

Слияние – движение противоположное дроблению. Например, слияние двух колонн по одному в одну колонну по одному (рис. 34). Слияние выполняется по команде: «В колонну по одному через центр – Марш!». Команда подается в тот момент, когда две колонны по одному встретились в точке, где должно произойти слияние. По исполнительной команде первый номер, сделав поворот, идет через центр, второй номер, дойдя до точки слияния, идет в затылок первому и т. д.

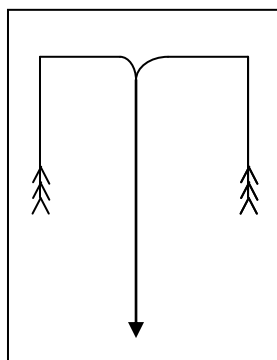


Рис. 34. Передвижение слиянием

Аналогично этому выполняется слияние двух колонн по два в одну колонну по два, по команде «В колонну по два через центр – Марш!»

Разведение – деление колонны большего порядка (например, колонны по два) на большее число колонн меньшего порядка (например, колонн по одному). На рис. 35 показано деление одной колонны по два на две колонны по одному и одной колонны по четыре на две колонны по два.

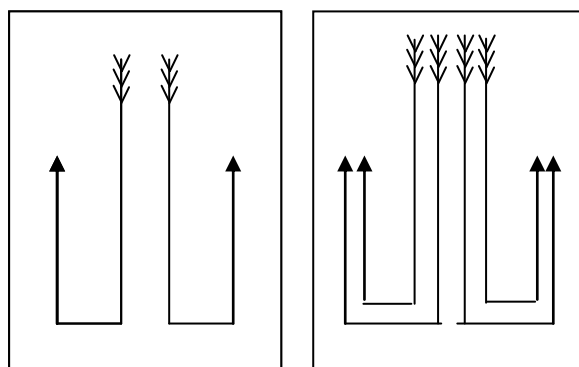


Рис. 35. Передвижение разведением

В первом случае подается команда: «В колонну по одному, налево и направо в обход (противоходом) – Марш!». По этой команде первый номер идет в обход (противоходом) налево, второй направо и т. д. Во втором случае подается команда: «В колонну по два, налево и направо в обход (противоходом) – Марш!». Первая пара идет налево, вторая направо и т. д.

Сведение – движение противоположное разведению. Соединение двух или более колонн меньшего порядка в одну или более колонн большего порядка. Например, соединение двух колонн по одному в одну колонну по два или двух колонн по два в одну колонну по четыре (рис. 36).

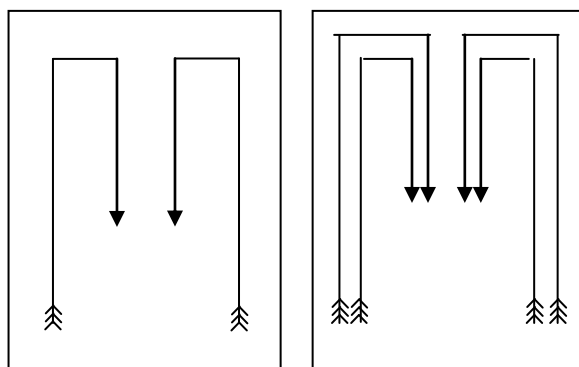


Рис. 36. Передвижение сведением

В первом случае подается команда: «В колонну по два через центр – Марш!». По исполнительной команде первый и второй номер, выполнив одновременно поворот, идут по два через центр. То же делают третий и четвертый номера и остальные занимающиеся.

Во втором случае подается команда: «В колонну по четыре через центр – Марш!». По исполнительной команде первый и второй, третий и четвертый номера, одновременно выполнив поворот, и соединяясь друг с другом, идут по четыре через центр, то же делают остальные занимающиеся.

Круг – передвижение по окружности. Круг строится из любой середины по команде: «По кругу – марш!». Подав исполнительную команду, преподаватель указывает дистанцию, которая определяет размер круга. По исполнительной команде направляющий идет по окружности, а остальные занимающиеся быстро принимают и сохраняют указанную дистанцию и стараются, чтобы круг был правильной формы.

Спираль – передвижение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противходом (рис. 37).

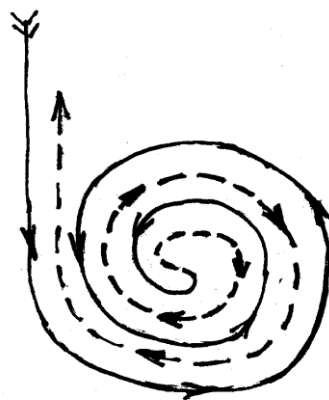


Рис. 37. Передвижение «Спираль»

Так же как круг, спираль строится из любой середины по команде «По спирали – Марш!». По исполнительной команде направляющий идет по кругу до центра, постепенно уменьшая радиус, с интервалом между витками около двух шагов. Для выхода из спирали подается команда: «Противходом налево (направо) – Марш!». По исполнительной команде направляющий идет противходом по кругу, постепенно увеличивая радиус до тех пор, пока не последует

команда о дальнейшем направлении передвижения (в обход или на какой-нибудь ориентир).

Выход из спирали может быть выполнен также поворотом кругом. В этом случае подается команда: «Кругом – Марш!». По исполнительной команде все выполняют поворот кругом и замыкающий, став правофланговым, идет по кругу, постепенно увеличивая радиус. Требования к занимающимся, методика обучения, приемы для совершенствования такие же, как при построении круга.

Поворот направо в движении выполняется по команде «Напра – Во!» на два счета. Исполнительная команда «Во!» подается под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой поворот направо и шаг правой вперед с последующим движением в другом направлении, руки опущены вниз и прижаты к бедрам.

Поворот налево в движении выполняется по команде «Нале-Во!» на два счета. Исполнительная команда «Во!» подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой вперед с поворотом налево и шаг левой вперед с последующим движением в другом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде «Кругом – Марш!». Исполнительная команда подается под правую ногу, после чего следует шаг левой ногой (на счет «раз»), пол шага правой с поворотом кругом (на счет «два») и шаг левой в другом направлении (на счет «три»).

Чаще всего повороты в движении разучиваются фронтально со всей группой, передвигающейся в колонне по одному. При этом необходимо учитывать размеры зала и длину колонны. При поворотах колонна должна располагаться по прямой линии.

Размыкания и смыкания

Размыкание – это увеличение интервала или дистанции строя.

Смыкание – действие противоположное размыканию.

Размыкание колонны по четыре вправо (влево). Выполняется по команде «Вправо (влево) на вытянутые руки приставными шагами разом – Кнись!». По исполнительной команде все занимающиеся, кроме тех, от которых произво-

дится размыкание, поднимают руки в стороны и передвигаются приставными шагами вправо (влево), пока интервал не достигнет указанного. Первой начинает размыкание крайняя колонна. У стоящих рядом занимающихся пальцы поднятых в стороны рук не должны касаться.

После того, как все занимающиеся выполнили размыкание, подается команда: «Руки вниз!»

Во время размыкания преподаватель подсчитывает («раз-два», «раз-два») до тех пор, пока все не разомкнутся.

Смыкание производится по команде «Влево (вправо), приставными шагами, сом – Кнись!». По исполнительной команде все занимающиеся одновременно передвигаются приставными шагами (руки внизу прижаты к бедрам) влево (вправо) до тех пор, пока не встанут на свое место до размыкания. Во время смыкания преподаватель ведет подсчет.

Размыкание колонны по четыре от середины приставными шагами на вытянутые руки. Исполняется по команде «От середины на вытянутые руки приставными шагами, разом – Кнись!». По исполнительной команде действия занимающихся такие же, как при размыкании влево и вправо, но с той разницей, что размыкание производится от середины, которую показывает рукой преподаватель или стоящий первым в средней колонне (он поднимает и опускает левую руку). Во время размыкания преподаватель ведет подсчет.

Смыкание выполняется по команде «К середине приставный шагами, сом – Кнись!». По исполнительной команде действия занимающихся такие же, как при смыкании влево и вправо.

Размыкание в движении на дистанцию и интервал два шага (или большее число шагов). При перестроении из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре и т.д.) поворотами в движении, подается команда: «Дистанция и интервал два шага» (или большее число шагов). Эта команда подается сразу же, как только началось перестроение. Занимающиеся, перестраиваясь, принимают указанные дистанцию и интервал.

Ведущая роль при этом размыкании принадлежит направляющим (первому ряду), которые должны точно и быстро принять указанный интервал, а также второму ряду занимающихся, которые должны точно принять указанную дистанцию и сравняться в затылок направляющим. Остальные занимающиеся также равняются в затылок в рядах.

5.3. Методические указания к проведению строевых упражнений

При обучении строевым упражнениям преподаватель должен предъявлять к занимающимся повышенную требовательность. Нельзя разрешать занимающимся отвлекаться, разговаривать друг с другом, делать товарищам замечания и т. п. Необходимо пресекать небрежность и невнимательность при выполнении упражнений, требовать сохранения надлежащей дистанции и интервалов, точного и согласованного выполнения всех упражнений, а также правильной осанки. Значение правильной осанки для детей очень большое не только с эстетической точки зрения, но еще и потому, что при ее сохранении создаются благоприятные условия для функционирования внутренних органов, следовательно, и для нормального формирования и развития детского организма.

Показ строевых упражнений должен быть абсолютно правильным по технике выполнения, а также четким и красивым. Преподаватель должен сохранять хорошую осанку, подтянутость и строевую выправку. Такие же требования предъявляются к преподавателю во время отдачи команд.

Большое значение имеет правильно выбранное преподавателем место показа перед группой. Главное, твердо придерживаться основного принципа: преподаватель должен видеть всю группу, а все занимающиеся должны видеть преподавателя. Особое значение приобретает это правило при показе упражнений передвигающейся группе – преподавателю рекомендуется идти навстречу ей вдоль строя.

При объяснении строевых упражнений у преподавателя должен быть громкий голос и хорошая дикция. Во время объяснения между словами должны

быть соответствующие интервалы, в течение которых учащиеся могли бы мысленно по ходу объяснения «выполнять» упражнение.

При обучении различным перестроениям, передвижениям и построениям большое значение имеет подготовленность, «строевая образованность», находчивость и сообразительность направляющего. От его точных и своевременных действий зависит правильность выполнения упражнений всем строем. Быть направляющим нелегко, ведь перед ним никого нет (а за ним целый строй), скопировать ему некого, и он должен действовать самостоятельно. Поэтому направляющих нужно регулярно менять.

При совершенствовании строевых упражнений рекомендуется обращать внимание на следующее:

1. Изучаемое упражнение, по возможности, должно быть выполнено во всех частях урока.
2. Для совершенствования передвижений, перестроений в движении их можно выполнять в беге.
3. При выполнении строевых упражнений в движении следует менять направляющих, чтобы в их роли побывали все занимающиеся.

Тема 6. История развития гимнастики

6.1. Возникновение гимнастики

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно происходит от греческого «гимнос», что значит нагой, голый (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными); другие – от «гимназо» – упражняю, тренирую.

Родиной гимнастики считается древняя Греция (4-6 в.н.э.) – Эллада (Спарта и Афины). В Спарте гимнастика применялась для подготовки воинов, а в Афинах она служила средством воспитания гармонически развитой личности. В качестве гимнастических упражнений в Спарте применялись ходьба, бег, прыжки, метания диска, борьба, кулачный бой, игры (преодоление различных препятствий, лазание и др.). В Афинах широко использовались игры в мяч, пе-

ротягивание каната, упражнения в лазание и в равновесии, игры с бегом и преодолением препятствий, а также упражнения с копьём, щитом, дротиком, луком и др.

В Китае зародились две формы национальной гимнастики под общим названием – ушу. Первая форма «солин» носила военную направленность, вторая «тай-дзи» – выраженный гигиенический характер. Для подготовки воинов в Китае использовались специальные снаряды – деревянный конь для вольтижировки и для опорных прыжков, лестницы, стенки, канаты и др.

В Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение – йога.

На Кавказе практиковали акробатические упражнения для подготовки борцов, популярным было также канатохождение.

6.2. Развитие гимнастики в Европе

В период Средневековья гимнастика развивалась по двум направлениям – как вид искусства (акробатические упражнения и упражнения на канате демонстрировались бродячими артистами) и для военной подготовки феодалов – применялись гимнастические и акробатические упражнения, бег, поднятие и перенос тяжестей, упражнения в прыжках, лазании, перелезании через различные препятствия, фехтование и т.п. Основой подготовки была верховая езда и вольтижировка. В качестве подводящих упражнений использовались упражнения на деревянном коне – прототипе современных параллельных брусьев.

В 14-16 вв., в эпоху Возрождения, в западных странах Европы ученые-гуманисты стали предавать большое значение всестороннему развитию молодежи. Они считали гимнастику хорошим средством оздоровления, физического развития и физической подготовленности организма. В 16 в. появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным был трактат под названием «Об искусстве гимнастики», написанный И. Меркуриалисом (1530-1606), в котором были перечислены все разновидности упражнений, выполняемых человеком. В первых трех томах была описана техника выполнения упражнений, в остальных трех томах – медицинское значение упражнений. Мер-

куриалис делил гимнастику на три вида: военную, медицинскую и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, т.е. не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.

В это же время, современник Меркуриалиса, его приемник и последователь А. Туккаро (1538-1616) написал первое руководство по акробатике «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке в воздухе», в котором систематизировал все известные к тому времени акробатические упражнения и изложил технику их исполнения.

Для развития теории и методики гимнастики большое значение имела работа Яна Амоса Коменского (1592-1670) «Великая дидактика», в которой были описаны дидактические принципы, положенные в основу современной методики обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки. Труды Я.А. Коменского и система его дидактических принципов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан-Жака Руссо (1712-1778) и И.Г. Песталоцци (1746-1827). Их заслуга состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики.

Физическое воспитание, по мнению Руссо, является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Средством решения воспитательных задач Руссо считал гимнастические упражнения, бег, метания, прыжки, игры и прогулки. Для повышения заинтересованности и активности детей в развитии их двигательных способностей он предлагал использовать соревновательный метод.

Песталоцци главную цель воспитания видел в развитии сил и способностей, заложенных в ребенке, путем упражнений. Лучшими упражнениями для развития способностей мыслить и действовать были, по его убеждению, простейшие движения в суставах, поскольку из них складываются любые сложные движения. Дополнять суставную гимнастику должны подвижные игры и ручной труд. Фактически Песталоцци была разработана система развития координации, а его «суставные движения» по сути, стали прообразом современных вольных упражнений.

Педагогические идеи И.Песталоцци, Ж.Ж. Руссо и других деятелей педагогики того времени нашли поддержку у буржуазной интеллигенции западноевропейских стран. Практические шаги в реализации идей педагогов-гуманистов были сделаны в Германии, где в 70-х годах XVIII в. начали создаваться школы нового типа – филантропины. Наиболее известными руководителями гимнастики в филантропинах были Фит (1763-1836) и Гутс-Мутс (1759-1839).

Целью занятий Фит считал укрепление здоровья, развитие силы и быстроты движений, приобретение красивой формы тела, содействие умственному развитию и психической деятельности. Фит привел ряд ценных методических указаний, не потерявших значение до настоящего времени (о последовательности упражнений, о постепенном переходе от легкого к трудному, об активности учеников, учете индивидуальных особенностей и др.).

Гутс-Мутс описал технику многих гимнастических упражнений, в том числе, упражнений на снарядах, дал характеристику соревновательному методу, разработал требования к правильному выполнению упражнений, придавая при этом большое значение форме движений. Его книга «Гимнастика для юношества» (1804), в которой описаны упражнения на перекладине, брусках, бревне, получила распространение в ряде стран, в том числе и в России, и способствовала развитию гимнастики.

Таким образом, к концу XVIII в. наметились теоретические основы гимнастики нового времени.

6.3. Национальные системы гимнастики

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в. и было обусловлено общественными запросами. Способы ведения войны требовали одновременности действий большого количества людей, четкого выполнения команд, перестроений на поле боя и т.п. Педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи. Эти обстоятельства стимулировали создание национальных систем гимнастики (рис. 38).

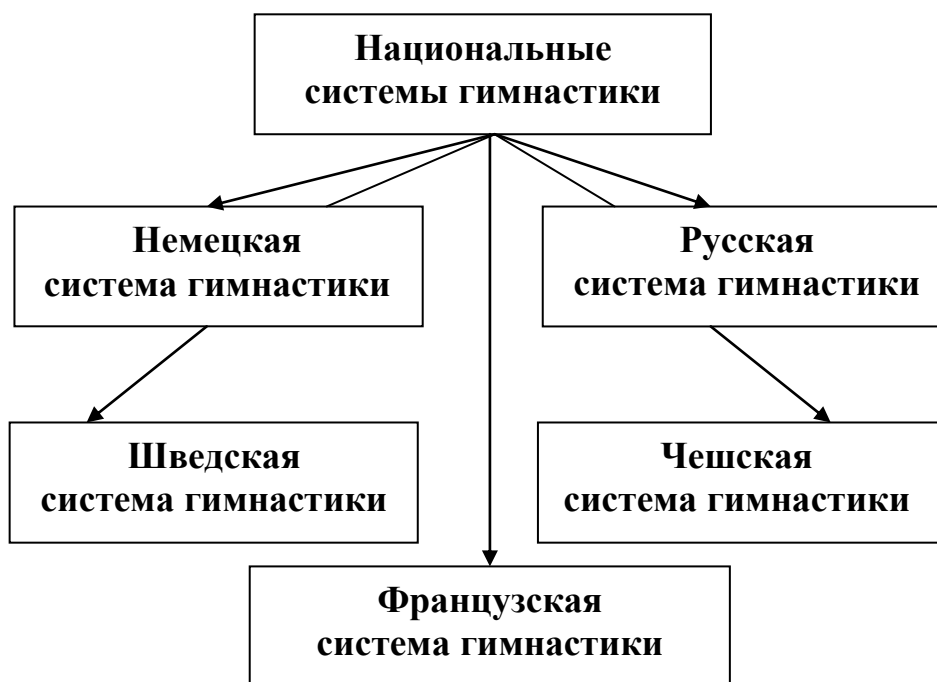


Рис. 38. Национальные системы гимнастики

Наметившиеся в это время три направления развития гимнастики – гигиеническое (гимнастика как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека); атлетическое (гимнастика как средство развития двигательных возможностей человека); прикладное (гимнастика как средство подготовки солдат) – в большей или меньшей степени превалировало в той или иной национальной системе гимнастики.

Немецкая система гимнастики создавалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был Ф. Ян (1778-1852). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. В свою систему Ян включил 24 группы упражнений. Многие из них заимствованы у Фита и Гутс-Мутса. Основу системы составляли упражнения на снарядах (гимнастический конь, козел, параллельные брусья, турник (перекладина)) и военные игры. Он называл свою гимнастику «турнкуст» (искусство изворотливости), а учеников – «турнерами». Позднее немецкую гимнастику стали называть «турнен», а также «митурнен» (гимнастика в коллективе) и «ветурнен» (гимнастика для соревнований). Совместно с Ф. Эйзеленом Ян разработал технику гимнастических упражнений. Был издан учебник «Немецкая гимнастика», в котором описывались все из-

вестные к тому времени упражнения на снарядах. При выполнении упражнений от занимающихся требовали прямого положения головы, оттянутых носков, военной выправки, прямых линий в движениях. Отдельное упражнение повторялось много раз (комбинации упражнений тогда не выполнялись) с целью доведения его техники до совершенства. Широко применялся соревновательный метод.

В 1811 г. Ян открыл гимнастическую площадку на воздухе в Гессенгайдене, недалеко от Берлина.

В 1963 г. на гимнастическом празднике в Лейпциге присутствовали 19 921 представитель от различных гимнастических округов, которые объединяли 134506 человек, занимающихся гимнастикой. Прусское правительство использовало гимнастику как один из рычагов мобилизации населения для решения государственных задач. С этой целью организовывались гимнастические общества и союзы, а гимнастика была введена в систему школьного обучения.

Основателем школьной гимнастики в Германии считается А. Шписс (1816-1858). Опираясь на работы своих предшественников, он разработал систему школьной гимнастики, обосновал необходимость преподавания ее в качестве обязательного предмета. В 1840 году он опубликовал труд «Учение о турнирском искусстве», в котором дал описание строевых и вольных упражнений, а также разработанных им упражнений в висах и упорах. Шписс приспособил немецкий турнен к преподаванию в школе, составил схему урока. Урок гимнастики Шписса содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавливающие занимающихся к выполнению упражнений на снарядах. Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов и т.п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения.

Сохраняя главные принципы немецкого турнена, Шписс завершил создание немецкой буржуазной национальной системы гимнастики, которая содействовала воспитанию дисциплинированных детей, хорошо выполняющих ко-

манды и имеющих хорошую физическую подготовку. Основным недостатком гимнастики Шписса было то, что она подавляла инициативу, не способствовала развитию индивидуальности, и, главное, расходилась со многими положениями естественных и педагогических наук того времени.

Шведская система гимнастики возникла вслед за немецкой гимнастикой. В ней было удачно разработано гигиеническое направление. Ее основателем был П. Линг (1776-1839). Он окончил богословский факультет и Институт для детей и взрослых в Копенгагене – первое учебное заведение в Европе по физическому воспитанию. В 1813 году по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт, в котором он применял свои средства и методы физического воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Педагогического значения гимнастики Линг не учитывал.

Последователь дела отца, Я. Линг (1820-1886) разработал и ввел новые снаряды: стенку, скамейку, двойной бум и др. Он разработал схему урока, который состоял из 16 частей. Упражнения выполнялись в строго установленной последовательности: построение группы или перестроение для занятий, подготовительные упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, упражнения для мышц живота, отвлекающие упражнения для ног, подтягивания, дыхательные упражнения. Я. Линг систематизировал и классифицировал упражнения с учетом анатомического принципа. Он настаивал, чтобы при выполнении упражнений придерживались линейности, симметричности и напряженности, чередуя большие и малые напряжения мускулатуры. Точному положению частей тела придавалось большое значение.

Недостатком шведской системы гимнастики было то, что она связывала инициативу преподавателя, хотя многим на тот период времени она казалась научно обоснованной, что явилось причиной большой популярности шведской гимнастики и ее распространения во многих странах, в том числе и в России.

Французская система гимнастики, имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской.

Создателем гимнастической системы во Франции был Ф. Аморос (1770-1848). В 1830 году он издал работу «Руководство по воспитанию физическому, гимнастическому и моральному» и атлас, включавший 53 таблицы гимнастических упражнений. Все упражнения Аморос разделял на три категории: гражданская и индустриальная гимнастика; военная гимнастика; лечебная (медицинская) гимнастика. Система Амороса была естественно-прикладной и основывалась на идеях Д. Локка, Руссо, Песталоцци, а также военно-прикладной практике физической подготовки солдат и офицеров того времени. Лучшими упражнениями Аморос считал такие, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях: ходьба и бег на местности с препятствиями; всевозможные прыжки в снаряжении; переноска груза или «раненого»; плавание и ныряние; борьба; метания; стрельба; фехтование и вольтижировка. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил (лестницы, канаты, шесты, заборы).

Проводя урок, Аморос не придерживался определенной схемы. Он установил лишь общие принципы: упражнения должны быть доступны занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно – от легких к трудным, от простых к сложным. При обучении использовался соревновательный метод. Были указания на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя скорость, направление и амплитуду движений. Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения музыкального сопровождения на занятиях.

Военно-прикладной характер французской системы гимнастики сохранился до XX века. Пользуясь положением хозяев II Олимпийских игр 1890 г., французы настояли, чтобы в программу соревнований были включены прыжки в длину; прыжки с шестом; прыжки через препятствия; лазание по канату; поднятие тяжести весом 50 кг и перетягивание каната.

Упражнения французской системы гимнастики использовались в русской армии.

Чешская (Сокольская) система гимнастики возникла в 60-х годах XIX века в Чехии в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии. Было создано общество «Сокол», название которого символизировало ловкость, смелость и ум, присущие этой птице. Гимнастика здесь служила средством объединения молодежи, воспитания ее в духе патриотизма и подготовке к борьбе за национальное освобождение. Основателем сокольской гимнастики считается Мирослав Тырш (1832-1884), доктор эстетики, профессор Пражского университета.

Характеризуя сокольскую гимнастику, необходимо отметить следующее:

- наряду с упражнениями на снарядах, большое значение придавалось упражнениям с предметами (у мужчин – с палками, булавами, гантелями; у девушек – с лентами, шарфами, венками);

- вместо многократных повторений одного упражнения, выполнялись соединения и комбинации упражнений, при этом особое внимание уделялось красоте движений и статических положений, переходам из одного положения в другое, оттянутым носкам и вытянутым пальцам рук;

- подчеркивался эмоциональный характер упражнений;

- была создана классификация упражнений по внешним признакам: 1-й раздел – упражнения без снарядов; 2-й раздел – упражнения на снарядах (брусья, перекладина, кольца, махи на коне, прыжки); 3-й раздел – групповые упражнения; 4-й раздел – упражнения в сопротивлении, борьба, кулачный бой, фехтование и др.;

- упражнения выполнялись в единой спортивной форме под музыкальное сопровождение;

- проводились спортивные соревнования (с 1862 года). Кроме гимнастического многоборья (6 видов) в программу соревнований включались бег на 100 м, прыжки в длину, в высоту и с шестом, толкание ядра и другие виды легкоатлетических упражнений;

- была уточнена гимнастическая терминология.

Урок по гимнастике, согласно методике Тырша, состоял из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительную часть включались строевые и вольные упражнения, разновидности ходьбы и бега.

Основная часть предусматривала три смены видов занятий (упражнения в висах и упорах; прыжки опорные и безопорные; упражнения с активной работой рук) и соответствующее деление группы на три подгруппы.

Заключительная часть включала ходьбу, упражнения в расслаблении и в глубоком дыхании. Начало и конец занятия были стандартными, в основной части допускались варианты.

6.4. Гимнастика в дореволюционной России

В развитии гимнастики в дореволюционной России можно выделить три периода (рис. 39).



Рис. 38. Этапы развития гимнастики в дореволюционной России

В русском государстве физическому воспитанию молодежи, подготовке ее к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание. Этой цели служил, прежде всего, сам труд, который требовал больших физических

усилий. Поэтому трудовое воспитание сочеталось с физическим воспитанием. Для этого применялись различные народные игры, танцы, пляски, бег, прыжки, лазания и др. В быту народов, населявших Россию, существовали и отдельные элементы гимнастики. Праздничные выступления включали выступления акробатов, скоморохов. В средней Азии успехом пользовались выступления канатоходцев. Почти у всех народов в почете была верховая езда и вольтижировка.

Развитию гимнастики в значительной степени способствовало стремление известных полководцев (А. Румянцев, А.В. Суворов, Ф. Ушаков, М.И. Кутузов, М.И. Драгомиров) повысить уровень физической подготовки русской армии.

А.В. Суворов создал свою систему военно-физической подготовки, в основу которой были положены военно-полевая гимнастика, утренняя гимнастика, закаливание. Применялись бег, преодоление препятствий, переноска предметов, штыковой бой.

М.И. Драгомиров дополнил суворовскую систему обучения войск, определил задачи физической подготовки для различных родов войск, разработал методику занятий гимнастикой в армии.

В 1861 году вводятся в действие «Правила для обучения гимнастике». Гимнастика того времени включала подготовительные упражнения (вольные, силовые, парные и упражнения в сопротивлении), бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, упражнения в равновесии на бревне, в висе на перекладине, различные виды лазания, перелезания и др. К «Правилам» были приложены таблицы упражнений, распределенных по урокам, и даны методические указания к проведению занятий.

В 1879 году на основе «Правил ...» было разработано и утверждено официальное наставление по физической подготовке для армии и флота – «Наставление по обучению войск гимнастике». В разработке данного наставления принимал участие известный ученый и анатом П.Ф. Лесгафт (1837 - 1939), что сыграло положительную роль в научном обосновании наставления и в том, что оно просуществовало длительное время без изменений.

С 1910 года в русской армии в основу физической подготовки была положена сокольская система гимнастики.

Специалисты по физическому воспитанию для армии готовились в Главной гимнастическо-фехтовальной школе Петербурга (в дальнейшем Военный институт физической культуры).

Преподавание гимнастики в учебных заведениях осуществлялось с середины XIX века сначала в Москве и Петербурге. Преподавалась гимнастика, заимствованная из различных зарубежных систем гимнастики. В развитии русской системы гимнастики существенную роль сыграл П.Ф. Лесгафт. В 1875 году он побывал в ряде западноевропейских стран и познакомился там с постановкой физического воспитания населения. В 1880 году вышла его книга «Приготовление учителей гимнастики в странах Западной Европы», в которой давались характеристика систем гимнастики и их критический анализ. Лесгафт показал, что ни одна система гимнастики Запада не соответствует рациональным началам анатомии, физиологии, гигиены и педагогики и поэтому не может быть рекомендована в русской школе. Лесгафт разработал собственную систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе, причем он исходил не из гигиенических, а из педагогических задач. Лесгафт считал, что важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно осознавать свои движения, а не просто подражать учителю. Лесгафт первым в России разработал научно обоснованную систему физического воспитания детей, опубликовал первую научную работу в области физического воспитания школьников под названием «Руководство по физическому воспитанию для детей школьного возраста». В то же время, система Лесгафта имела и недостатки. В частности, он был противником изучения «частных приемов», т.е. специализированного обучения искусству движений. На этом основании он отвергал упражнения на снарядах и акробатические упражнения, как искусственные (придуманные) и «малополезные для физического образования».

В конце XIX начале XX веков в России развивались новые системы и виды гимнастики: художественная гимнастика, несколько систем спортивной гимнастики, лечебная и гигиеническая гимнастики («Моя система» Мюллера; «Гантельная гимнастика» Сандова; «Индивидуальная система гимнастики» Анохина).

Развитие спортивного направления гимнастики в России связано с развитием спорта и международных спортивных связей. В конце XIX века стали проводиться спортивные соревнования. Для руководства ими в 1881 году была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ). Первые международные соревнования по гимнастике состоялись в 1903 году в Антверпене (Бельгия). С 1912 года гимнастика включена в программу Олимпийских игр.

В 70-х годах XIX века в ряде крупных городов России появляются немецкие гимнастические общества, для проведения занятий приезжают инструкторы из Германии. Разрабатывается техника выполнения сложных упражнений на снарядах, которые включаются в программу занятий, и методика обучения им.

В 1883 году было основано русское гимнастическое общество, которое в 1885 году организовало и провело первые в России соревнования по гимнастике. В этих соревнованиях приняли участие 11 человек (мужчины). Участники соревновались в упражнениях на снарядах, прыжках в длину, в высоту.

В 1914 году инструкторы Главной гимнастическо-фехтовальной школы Петербурга выступили с показательными упражнениями на съезде французских гимнастов. Выступление произвело фурор. Местные газеты писали: «Гимнастика русских – чудо!». После этого они выступили в столице сокольской гимнастики – Праге, где покорили зрителей виртуозностью, красотой, грациозностью и своеобразием исполнения упражнений.

6.5. Развитие гимнастики в СССР

После Великой Октябрьской социалистической революции в России появились большие возможности для развития гимнастики. При этом прослеживается ряд этапов, которые неразрывно связаны с политической, экономической и социальной жизнью страны.

1-й этап – 1918–1931 гг. В этот период времени гимнастические упражнения используются как одно из основных средств физической подготовки и физического развития народа. Ведущая роль в организации физической подготовки населения принадлежала Всеобочу (создан в 1918 году в целях подготовки резервов для армии). Во всех уголках страны создавались военно-спортивные центры, объединявшие широкие слои молодежи.

В 1926 в начальной школе, а с 1929 года и в вузах, физическая культура была введена как учебный предмет. Были разработаны новые программы по физическому воспитанию, в которых гимнастике отводилась ведущая роль.

В 1928 году в рамках первой всесоюзной спартакиады были проведены первые соревнования по гимнастике.

В 1930 году в Харькове была проведена первая межгородская встреча по спортивной гимнастике, в которой участвовали команды городов Ленинграда, Ростова-на-Дону, Харькова, Киева, Днепропетровска.

В 1929 году состоялась научно-методическая конференция по гимнастике, на которой гимнастика впервые была разделена на отдельные виды. С этого же времени началась передача утренней гимнастики по радио.

II этап – 1932–1940 гг. характеризуется интенсивным развитием гимнастики как вида спорта. Вводятся Всесоюзные физкультурные комплексы «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) и БГТО «Будь готов к труду и обороне» (1931 г.).

С 1934 года в институтах через аспирантуру стали готовить научно-педагогические кадры по гимнастике. Защищаются первые кандидатские диссертации, активно проводятся научно- и учебно-методические исследования по целому ряду вопросов гимнастики.

В 1935 году впервые вводится единая классификационная программа по гимнастике, а в 1936 году на первенстве СССР по спортивной гимнастике пятнадцати участникам соревнований впервые было присвоено звание «*Мастер спорта СССР*».

В 1937 году команда СССР впервые приняла участие в международной встрече по спортивной гимнастике в г. Антверпене (Бельгия). В этом же году начал издаваться журнал «Гимнастика» и была разработана гимнастическая терминология.

Знаменательным мероприятием предвоенного периода явились массовые всесоюзные комсомольские соревнования 1941 года, в которых приняли участие 7 496 000 юношей и девушек.

III этап – 1941–1945 гг. Военные годы были трудным периодом в развитии гимнастики. Средства физической культуры и спорта были использованы для подготовки армии, ее резервов и лечения раненных воинов. Опыт применения гимнастических упражнений в госпиталях во время войны неопровержимо доказал высокую эффективность лечебной гимнастики как средства восстановления боеспособности раненных воинов.

Содержание гимнастики в этот период составляли в основном прикладные упражнения, которые включали упражнения в ходьбе и беге, метании гранат, лазании и перелезании, переноске груза и раненного, преодолении полосы препятствий, стрельбе и др.

В то же время, несмотря на все трудности, в 1943 были проведены всесоюзные соревнования по гимнастике, а в 1944 гг. состоялось первенство СССР по спортивной гимнастике, и программа участников соревнований была даже сложнее, чем в довоенные годы.

В августе 1945 года на Красной площади в Москве состоялся парад физкультурников, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне. Подготовка к нему стимулировала занятий гимнастикой во всех республиках.

IV этап – 1945–1952 гг. В послевоенный период активизировались все виды деятельности советского народа, в том числе и в области физического воспитания: восстанавливаются спортивные сооружения, возобновляется массовая спортивная работа, проводятся различные соревнования. С 1947 года начинают регулярно проводиться первенства СССР по гимнастике. На междуна-

родную арену выходит плеяда талантливых гимнастов: В. Муратов, В. Чукарин, Б. Шахлин, Г. Шагинян, А. Азарян, Ю. Титов, С. Муратова, Г. Шамрай, Т. Манина, М. Гороховская, Л. Латынина, П. Астахова, Н. Бочарова. Советские гимнасты с блеском выступают и показывают высокие результаты на матчевых встречах с командами социалистических стран (ГДР, Болгария и др.) и стран Западной Европы (Бельгия, Финляндия, Австрия, Франция).

В 1948 году состоялась II Всесоюзная конференция по гимнастике. На ней был обобщен опыт работы по гимнастике, определены средства, виды и разновидности гимнастики, намечены пути их дальнейшего развития. В самостоятельный вид спорта была выделена художественная гимнастика.

В 1949 Федерация гимнастики СССР была принята в Международную Федерацию гимнастики (ФИЖ).

К 1950 году в СССР было введено в строй около 200 гимнастических залов. Улучшилась подготовка кадров. Все это положительно отразилось на развитии гимнастики.

V этап – 1952–1960 гг. Этот этап характерен успешным участием советских гимнастов в первенствах Европы, Мира и Олимпийских играх. В 1952 году советская сборная по спортивной гимнастике впервые участвует в XУ Олимпийских играх в Хельсинки, где одерживает блестящую победу. Абсолютными чемпионами стали В. Чукарин и М. Гороховская. Мужская сборная завоевала на этой Олимпиаде 5 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль, женская – 4 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовую награду. Газеты многих стран в то время писали: «Почти незаметным образом Россия превратилась в великую гимнастическую державу».

На XУI Олимпийских играх в Мельбурне (1956) советские гимнасты завоевали золотые медали в командном и в абсолютном первенстве.

VI этап – 1960–1992 гг. Этот период характерен бурным развитием гимнастики во многих странах мира. Значительно выросло мастерство гимнастов Японии, гимнасток Чехословакии и Румынии. На XУII (Рим, 1960) и XУIII (Токио, 1964) Олимпийских играх мужская сборная Японии обошла советских

гимнастов и завоевала 1-е место в командном первенстве. Женская сборная СССР осталась непобедимой. Абсолютными же чемпионами на Олимпиаде в Токио стали японский гимнаст Ю. Эндо и В. Чеславска из Чехословакии. Драматическая борьба советских гимнастов с японскими продолжалась до XXI Олимпийских игр (Монреаль, 1976), где, хотя сборная СССР и проиграла японцам 0,4 балла, абсолютным чемпионом вновь стал советский гимнаст Н. Андрианов. Женская сборная выиграла командное первенство, уступив абсолютное первенство румынской гимнастке Н. Комэнеч.

Дальнейшее развитие спортивной гимнастики сопровождалось острой конкуренцией на международной арене. Советские гимнасты и гимнастки, несмотря на рост мастерства гимнастов Китая, Кореи, США, ГДР, Румынии, Чехословакии, Японии и др., сохраняли за собой звание сильнейших в мире. За время участия советских гимнастов в Олимпийских играх (1952-1992 гг.) мужская сборная побеждала шесть раз, пять раз она занимала вторые места. Женская сборная ни разу за это время не уступила первое место. Абсолютными олимпийскими чемпионами были В. Чукарин (1952, 1956), Б. Шахлин (1960), Н. Андрианов (1976), А. Дитятин (1980), В. Артемов (1988), В. Щербо (1992); среди женщин – М. Гороховская (1952), Л. Латынина (1956, 1960), Л. Турищева (1972), Е. Дывадова (1980), Е. Шушунова (1988), Т. Гуцу (1992).

В 80-х годах продолжается развитие гимнастики как средства физического воспитания. В 1984 году была принята новая классификация видов гимнастики. С целью повышения массовости занятий гимнастикой разрабатывается и вводится облегченная классификационная программа категории «Б», рассчитанная на широкие слои населения.

С развалом СССР прекратила свое существование и советская система гимнастики. Но приемники советских гимнастов – российские гимнасты продолжают достойно представлять свою страну на международной арене.

6.6. Развитие гимнастики в Молдавии

Развитие гимнастики в Молдавии набирает размах в тридцатые годы. Центрами развития выступают гг. Тирасполь, Балта, Котовск, где были созданы первые секции по спортивной гимнастике, руководимые тренерами Е. Кобылянским, В. Портновым, В. Мизеновой, А. Куличенко.

Официальные первые соревнования по спортивной гимнастике были проведены в г. Тирасполе в 1938 году. Победители этих соревнований участвовали в Первенстве Украины и заняли второе место среди городов второй группы. Первый настоящий успех был достигнут в 1940 году, когда команда юношей под руководством Е. Кобылянского победила на Первенстве Украины.

Следующий этап развития гимнастики в Молдавии начинается после окончания Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.). В восстанавливающейся после войны республике начинают свою деятельность спортивные школы, добровольное спортивное общества (ДСО) «Спартак». Тренерами работают Е. Бондаренко, М. Гальперин, Д. Земшман, Р. Руденко.

В Кишиневе открываются молдавский республиканский техникум физической культуры (1947) и факультет по физическому воспитанию при педагогическом государственном институте им. И. Крянгэ (1950). Открытие этих учебных заведений дает возможность подготавливать национальные кадры и стимулирует методическую и научную работу в области гимнастики. В это время издаются методические работы на молдавском языке, написанные А. Ленник, К. Капраш, Е. Филипенко.

Большую практическую помощь в развитии в послевоенные годы оказывали специалисты из союзных республик – России и Украины. Вместе с молдавскими гимнастами тренировались Олимпийские чемпионы Н. Серый, Г. Урбанович, В. Чукарин, Ю. Титов, Л. Латынина и др.

В 1946 году сборная Молдавии приняла участие в соревнованиях по спортивной гимнастике среди высших учебных заведений и в Первенстве СССР. Членами мужской сборной были Е. Кобылянский, С. Семенов, Л. Кулик,

И. Чернов, Г. Поляков, А. Леник, Е. Андрущенко. Членами женской сборной были Е. Бондаренко, М. Скриданенко, М. Анина, И. Новикова, А. Ковалева, К. Капраш, Е. Камягина, Ф. Шилова.

В 1956 году в Молдавии впервые был проведен Кубок республики, чемпионами стали – И. Шевченко, Л. Чернигова. В этом же году на республиканской спартакиаде в г. Тирасполе участвовали гимнасты городов Тирасполь, Бендеры, Кишинев, Кагул, Унгены, Бельцы. Чемпионами Спартакиады стали Ю. Вишняков и М. Грицук.

На Спартакиаде народов СССР в 1956 году мужская сборная (Н. Титов, И. Шевченко, Ю. Вишняков, П. Евглевский, В. Колчин, Д. Топоров) занимает седьмое место.

Начиная с 1957 года, молдавские гимнасты участвуют в матчевых встречах с румынскими, болгарскими, монгольскими гимнастами. К началу шестидесятых годов в республике появилось новое поколение гимнастов – И. Драчкова, С. Соколов, В. Насыпаев, В. Сачая, Н. Старинов, наставником которых был А. Тарасенко (г. Тирасполь); В. Кравец, Д. Шоричев, С. Бужор, Г. Брату – тренеры М. Лукьянов и А. Родзивил (г. Кагул).

Впоследствии сборная МССР комплектовалась из членов ДСО «Молдова», «Локомотив», «Динамо» (В. Соболев, В. Гостев, Г. Степанов, А. Паскаль, В. Какаулин, А. Карасева, Н. Гостева, Т. Ерофеева, Н. Усова, В. Медведева). Участвуя в Студенческих играх в 1960 году в г. Харькове, женская команда Кишиневского Государственного Университета заняла первое место, а в личном первенстве А. Подгурская и С. Шевченко заняли второе и третье места соответственно.

В середине 60-х годов бывшие гимнасты Н.Титов, В. Колчин, В. Гостев, В. Соболев, Г. Степанов, В. Какаулин, А. Паскаль, И. Грицук становятся тренерами, воспитавшими целую плеяду мастеров спорта СССР: В. Белова, О. Бурылева, Л. Караджа, С. Кузьменко, Н. Щелканова, Н. Гуцу, В. Левицкая, Л. Старостина, Н. Рыжов, Д. Шоричев, В. Сафроний, Н. Бужор, В. Лукин и др.

Значительный вклад в развитие гимнастики внесли судьи всесоюзной категории: И. Синенко, И. Косенко, П. Колчев, Г. Степанов, М. Кашин, В. Соболев, М. Грицук, Н. Сытник и тренеры – А. Ленник, М. Семанюк, А. Тарасенко, А. Родзивил, А. Паскаль, В. Кукса и М. Кукса, Р. Смирнов, М. Русецкая и В. Русецкий.

С 1974 года в Кишиневе проводились всесоюзные соревнования памяти героя Советского Союза И. Солтыса. Эти соревнования открыли путь в большой спорт многим гимнастам – С. Захаровой (Кишинев), В. Макуцу (Львов), А. Акопяну (Ереван), Н. Юрченко (Ростов на Дону) и др.

Молдавские гимнасты В. Кравец (тренер Г. Степанов), Е. Кашу (тренер Н.И. Сытник) и Р. Стародуб (тренер Л.Т. Демьянченко) были кандидатами в сборную команду СССР. Т. Ким (тренер Л.Т. Демьянченко) стала победителем Первенства СССР и заняла 1-е место в составе молодежной сборной СССР на Первенстве мира. С. Захарова была членом Олимпийской сборной команды СССР. Высоких спортивных результатов достигли гимнасты А. Фрунзе, В. Кравец, В. Грицак, А. Белов, В. Голубев, А. Фратя, В. Рязанов, Л. Сичинская, В. Струкова, В. Гаевская, С. Боцан, Г. Малик, А. Никитина и др.

После развала СССР (1991) Молдавия становится суверенным государством. В этот период наблюдается сокращение количества спортивных школ, отток тренерских кадров за рубеж, что соответственно не способствовало развитию гимнастики в республике.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Тема 7. Общие основы техники гимнастических упражнений

7.1. Техника гимнастических упражнений и их классификация

Различные по форме и сложности упражнения, выполняемые человеком, возможны благодаря тому, что двигательную деятельность обеспечивают 400–600 мышц, четырнадцать звеньев тела, сочленяясь суставами, образуют 105 степеней свободы. Многие гимнастические упражнения имеют очень сложную структуру по содержанию, по форме и по технике исполнения.

Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способностей гимнаста, необходимых для этого.

Форму гимнастического упражнения образуют положения и движения тела и его звеньев в пространстве и во времени, взаимосвязь между способностями человека. Форма тесно связана с содержанием упражнения.

Техника гимнастического упражнения – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон).

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.

Выделяют *образцовую технику* (безукоризненное выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы) и *рациональную* или *индивидуальную* технику (выполнение упражнений с учетом конституциональных, двигательных, функциональных, психологических особенностей человека и его двигательного опыта).

Гимнастические упражнения – механические движения всего тела спортсмена и отдельных его звеньев. Сами движения происходят за счет сокращения мышц. Сокращаясь, мышцы действуют на твердые элементы скелета как на рычаги – ограничивают подвижность в одних его сочленениях и направляют дви-

жения в других. Благодаря этому тело человека перемещается в пространстве.

Несмотря на свое многообразие, подавляющее большинство упражнений на гимнастических снарядах имеет общие основы техники. Во-первых, движения подчиняются общим анатомо-физиологическим закономерностям; во-вторых – законам механики.

При изучении техники гимнастических упражнений наибольшее значение имеет знание основных законов механики (динамики) (рис. 39), объясняющих, как в движениях человека перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних (вес тела гимнаста или отдельных его звеньев, сопротивление воздуха, сила трения, возникающая при взаимодействии гимнаста со снарядом (с опорой), силы инерции, тяготения (тяжести), опорной реакции) и внутренних сил (активные силы тяги мышц, реактивные силы, действующие между звеньями тела, силы внутреннего трения, возникающие в опорно-двигательном аппарате тела), которые могут облегчать или затруднять выполнение упражнения.



Рис. 39. Основные законы механики, действие которых важно в гимнастике

Классификация гимнастических упражнений. В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы – статические и динамические упражнения. Динамические упражнения представлены вращательными движениями, поступательными движениями, маховыми упражнениями.

Некоторые авторы (В.М. Смолевский и др.) предлагают делить гимнастические упражнения на *силовые и маховые*, которые в свою очередь, подразделя-

ется на группы, соответствующие специфическим особенностям конкретных упражнений. Так, силовые упражнения делятся на статические упражнения и силовые перемещения. Маховые – на движения большим махом вперед и назад, движения разгибом, движения махом от опоры и под опору.

7.2. Характеристика силовых упражнений

Силовые упражнения подразделяются на две подгруппы статические упражнения и силовые перемещения.

Статические упражнения – это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде (вис на перекладине; упор на кольцах; вис углом на кольцах; упор углом на брусках; упор руки в стороны на кольцах («крест»)) (рис. 40); горизонтальный вис сзади (рис. 41); горизонтальный вис спереди; горизонтальный упор (рис. 42)). При выполнении статических упражнений требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение 2–3 с. Диапазон трудности статических упражнений очень велик. Одни из них доступные новичку, другие посильны только квалифицированному гимнасту.



Рис. 40 Упор руки в стороны



Рис. 41 Горизонтальный вис сзади



Рис. 42 Горизонтальный упор

Трудность упражнений зависит в основном от степени необходимого напряжения мышц, трудности удержания равновесия в заданной позе.

1. Степень необходимого напряжения мышц зависит, с одной стороны, от веса тела человека, с другой – от его роста. Чем больше вес тела, тем больше будет степень необходимого напряжения мышц. При равном весе у двух спортсменов степень необходимого напряжения мышц при выполнении одного и того же статического упражнения будет большей там, где больше длина тела.

2. Особенности условий удержания равновесия. В гимнастике встречаются такие упражнения, при выполнении которых тело может находиться в состоянии различного равновесия (рис. 43).

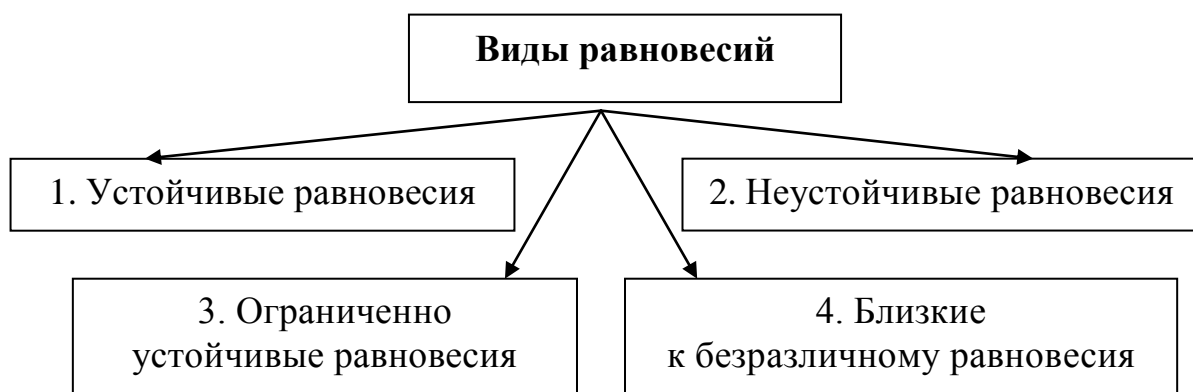


Рис.43. Виды равновесий

Устойчивым равновесием называется такое положение, при котором центр тяжести тела (ц.т.т.) спортсмена находится в возможно более низком положении (под опорой).

При *неустойчивом* равновесии ц.т.т. располагается над опорой. Если вывести тело из равновесия, то ц.т.т. под действием силы тяжести будет понижаться, выйдет за пределы площади опоры и без дополнительных усилий самого исполнителя или посторонней помощи не вернется в исходное положение. Устойчивость равновесия будет тем выше, чем больше площадь опоры, ниже ц.т.т. тела и его проекция ближе к центру площади опоры. Кроме того, устойчивость человека в заданной позе определяется его возможностями активно уравновешивать возмущающие силы, своевременно останавливать начавшееся отклонение и восстанавливать положение.

Висы в гимнастике являются положениями устойчивого равновесия, упоры – положениями неустойчивого равновесия (за исключением «креста» – упора руки в стороны). Для удержания равновесия в висах нет необходимости прилагать дополнительные мышечные усилия, направленные специально на удержание равновесия, в то время как при выполнении упоров эти усилия необходимы. Поэтому упоры являются более трудными упражнениями, чем висы.

На трудность некоторых статических упражнений действует, так называемый, анатомический фактор. Иногда его влияние существенно и также мо-

жет быть объяснено с позиций механики. Например, сравним между собой два упражнения: горизонтальный вис сзади и горизонтальный вис спереди. Внешне эти упражнения выглядят почти одинаково. И в первом и во втором упражнении будут затрачиваться примерно одинаковые усилия на сохранение горизонтального положения тела, однако горизонтальный вис спереди выполнить намного сложнее, чем горизонтальный вис сзади. Почему? В горизонтальном виси сзади движение рук достигло анатомического предела. Чтобы сохранить положение поднятых назад рук – надо просто зафиксировать постоянный угол между туловищем и руками. В горизонтальном виси спереди анатомического ограничения нет: руки могут спокойно опускаться и подниматься. Следовательно, угол между руками и туловищем может быть зафиксирован только за счет силы мышц плечевого пояса. Механически это означает, что в первом случае есть стопор, ограничивающий движение, а во втором его нет.

Вторая группа силовых упражнений – *силовые перемещения* – это медленные переходы из одного статического положения в другое – подъемы и опускания (подтягивание и опускание в вис; подъем силой в упор и опускание в вис и т.д.).

Подъемы – это переходы из более низкого положения в положение более высокое; опускания – переходы из более высокого положения в более низкое.

Трудность опусканий и подъемов можно оценить теми же критериями, которые использовались ранее, – степенью необходимого напряжения мышц и условиями удержания равновесия.

Опускания в целом легче, чем подъемы, поскольку при их выполнении мышцы работают в уступающем режиме, в то время как при подъемах – в преодолевающем. Из физиологии известно, что уступающий режим требует меньшей затраты физической силы.

Кроме того, при опусканиях спортсменов переходит из положения неустойчивого равновесия в положение устойчивого, т. е. условия удержания равновесия упрощаются. При подъемах эти условия усложняются, поскольку переход осуществляется из устойчивого в неустойчивое положение равновесия.

7.3. Характеристика маховых упражнений

Маховые упражнения – это вращательные движения по кругу или по его частям. Вращательные движения связаны с понятием «ось». Оси, вокруг которых вращается спортсмен, могут быть действительными (например, гриф перекладины или жердь брусьев разной высоты) и воображаемыми (например, линия, соединяющая точки хвата на кольцах или параллельных брусках)

По отношению к телу гимнаста оси называются: фронтальная, сагиттальная, продольная. Все эти оси являются воображаемыми. Они перпендикулярны друг другу и пересекаются в одной точке – в ц. т. т. спортсмена. Это главные центральные оси инерции.

В упражнениях гимнастического многоборья многие движения протекают в соответствии с **законом сохранения момента импульса**, который звучит так: «**В замкнутой (изолированной) системе момент количества движения есть величина постоянная: $M = j \times \omega = \text{const}$** », где M – момент количества движений (момент импульса); j – момент инерции (величина, равная mr^2); ω – угловая скорость.

В применении к гимнастическим упражнениям этот закон надо понимать таким образом: если гимнаст во время исполнения любых вращательных движений сгибается, то он неизбежно изменяет момент инерции своего тела относительно оси вращения, что приводит к изменению угловой скорости. Таким образом гимнаст может управлять движением во время выполнения упражнения. Сгибаясь, он уменьшает радиус и соответственно увеличивает скорость вращения и наоборот – выпрямляясь, уменьшает скорость вращения.

Если идет «недокрут» при исполнении соскока, кувырка, сальто и др., спортсмену необходимо согнуться или сгруппироваться, тогда скорость повышается и это дает возможность выполнить вращение таким образом, чтобы приземлиться на ноги.

Наоборот, если спортсмен чувствует, что вращение избыточно («перекрыт»), он разгруппировывается, выпрямляется и таким образом уменьшает угловую скорость своего вращения.

Второй закон, который должен учитываться при анализе техники гимнастических упражнений (в основном при изучении толчков руками и ногами), – это закон сохранения количества движения (закон сохранения импульса): **«В изолированной системе количество движения остается постоянным и никакими внутренними силами изменено быть не может».**

Если же система не изолирована, то эффект будет иным. Так, например, заканчивая толчок о мостик при выполнении опорного прыжка (и вообще всякого прыжка вверх), гимнаст резко поднимает руки вверх. Этим он добивается того, что часть энергии, приобретенной руками еще в опоре, передается всему телу и способствует более высокому взлету (если только такое движение рук заканчивается еще в опорном положении).

Действие закона сохранения количества движения проявляется при исполнении многих других гимнастических упражнений и является объяснением необходимости выполнения отдельных деталей техники того или иного упражнения – например, резкого разгибания в коленных суставах при выполнении курбета, кувырка назад в стойку на руках в вольных упражнениях и др.

Структура маховых упражнений. В любом маховом упражнении можно выделить 3 фазы действий, составляющих его структуру:

1. Фазу подготовительных действий – принятие наиболее рационального положения для последующих действий на снаряде.

2. Фазу основных действий – момент приложения максимальных усилий (самая важная часть упражнения, от правильного выполнения которой зависит качество выполнения упражнения целом).

3. Фазу – завершающих действий (придание движению окончательной формы).

Рассмотрим эти фазы на примере подъема разгибом (рис. 44).

1. Фаза подготовительных действий при выполнении подъема разгибом состоит из небольшого сгибания на махе назад в тазобедренных и плечевых суставах, полного прогибания под нижней вертикалью и последующего сгибания в тех же суставах до положения виса согнувшись на махе вперед.

2. Фаза основных действий – разгибание в тазобедренных суставах и приведение прямых рук к туловищу.

3. Фаза завершающих действий – это выход в упор и его удержание – окончание упражнения, придание ему завершенной формы, которая зависит от того, что дальше предполагается выполнять.

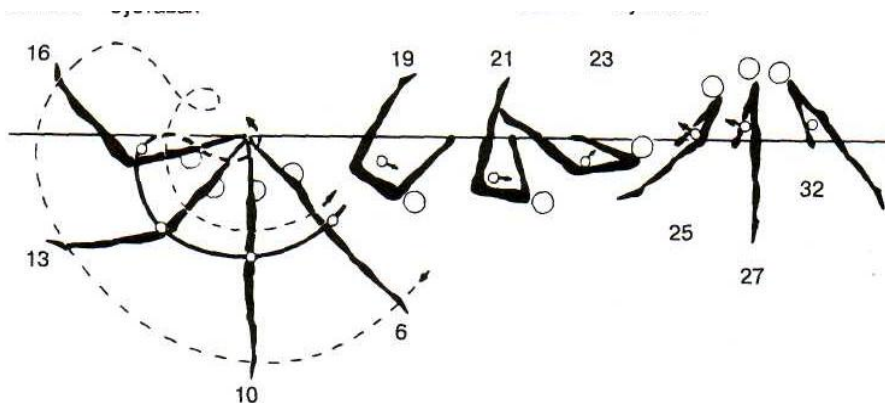


Рис. 44. Структура подъема разгибом из вися на перекладине: 6-16 – фаза подготовительных действий; 19-25 – фаза основных действий; 27-32 фаза завершающих действий

Знание закономерностей маховых упражнений и их структуры позволяет проанализировать любое маховое упражнение и выделить в нем фазы подготовительных, основных и завершающих действий, что очень важно в процессе обучения.

Тема 8. Организация занятий гимнастикой в школе

8.1. Формы занятий гимнастикой

Под *формами занятий* понимаются способы организации выполнения гимнастических упражнений. Умение применять различные формы занятий в связи с поставленными задачами, конкретной ситуацией, особенностями контингента занимающихся – показатель профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта. Выделяют *шесть основных форм занятий гимнастикой*: утренняя гимнастика (зарядка); физкультпауза (физкультминутка); урок (урочная форма); учебно-тренировочное занятие (тренировка); соревнования по гимнастике; гимнастические праздники и выступления.

Термин «занятие» является общим для всех форм проведения гимнастических упражнений. В средних учебных заведениях занятия принято называть уроками физической культуры, в вузах – занятиями по физическому воспитанию, в спортивных секциях – тренировкой.

В зависимости от вида гимнастики может применяться та или иная форма занятий. Например, основными формами занятий спортивными видами гимнастики являются учебно-тренировочные занятия и соревнования; основной, ритмической, женской гимнастикой занимаются в форме урока. Каждой форме занятий присущи определенные задачи, средства, условия и способы организации. Ведущей формой организации учебной работы по гимнастике в школе является урок, подробная характеристика которой и будет дана ниже.

8.2. Характеристика урока как ведущей формы занятий гимнастикой в школе

Современный урок физкультуры, в том числе и урок гимнастической направленности – это, прежде всего, урок, вовлекающий учащихся в совместную с учителем творческую учебную деятельность, направленную на физическое и личностное развитие детей.

Преимуществом урочной формы занятий гимнастикой является, во-первых то, что урок проводит учитель, выступающий организатором и руководителем занятий, а во-вторых, – коллективность занятий, позволяющую занимающимся легче обнаружить и исправить свои ошибки и недостатки и освоить этические нормы поведения.

Продуктивность урока обеспечивается со стороны учителя правильной постановкой задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельного занятия; рациональным выбором средств и методов его проведения; квалифицированной помощью ученикам; воспитанием моральных качеств.

Урок в школе проводится по расписанию с постоянным составом учеников. Каждый урок представляет собой относительно законченное мероприятие и является звеном целой системы уроков, взаимосвязанных между собой и на-

правленных на вооружение учащихся знаниями, двигательными умениями и навыками.

Современный урок физической культуры гимнастической направленности должен отвечать определенным *педагогическим требованиям*:

- иметь конкретные и четкие педагогические задачи, на решение которых должны быть ориентированы содержание урока, методы обучения и воспитания, способы организации занимающихся;

- соблюдать логическую последовательность и преемственность при прохождении учебного материала;

- подкреплять урок домашним заданием, обучать учащихся самостоятельно приобретать знания по физической культуре и спорту, учить учеников применять усвоенные знания и двигательные действия на практике;

- систематически повторять пройденный учебный материал для закрепления двигательных действий и периодически формировать умения выполнять сложные двигательные действия в нестандартной обстановке;

- соблюдать гигиенические требования к спортивной одежде, к местам занятий;

- применять технические средства обучения, нестандартное оборудование и инвентарь;

- стремиться к достижению высокой моторной плотности

- устанавливать межпредметные связи (со знаниями из природоведения, математики, физики, анатомии, физиологии);

- создавать благоприятную и доброжелательную обстановку на уроке, воспитывать уважение к общечеловеческим и общественным ценностям, к ценностям;

- соблюдать в процессе обучения и воспитания принципы дифференциации (подбор заданий с учетом половых, возрастных и других особенностей) и индивидуализации (учет индивидуальных особенностей);

– осуществлять постоянный педагогический контроль усвоения учебного материала, уровня развития физических качеств, выполнения домашнего задания, активности учащихся на уроке.

Обязательным условием качественного проведения урока по гимнастике является проявление учителем высокой требовательности к ученикам и поддержание у них интереса к занятию. Факторами, создающими глубокий и устойчивый интерес занимающихся к уроку гимнастики, являются объективные результаты занятий (улучшение самочувствия и телосложения занимающихся, повышение их работоспособности, конкретными двигательными действиями), а также **нестандартность** проведения урока. Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые результаты, рекомендуется проявлять ее постоянно, не пропуская ни одного случая отклонения от задания; требовать только таких действий и на таком качественном уровне их выполнения, которые находятся в пределах возможностей занимающихся; при исправлении ошибок в действиях занимающихся проявлять тактичность, щадящую их самолюбие.

Каждый урок должен иметь *конкретные и четкие педагогические задачи*, которые определяют содержание урока, выбор методов обучения и воспитания, способов организации учащихся на уроке. Каждое действие преподавателя на занятии (двигательное задание ученикам, метод проведения упражнений и т. д.) должно быть мотивировано четко поставленной задачей.

В уроке необходимо решать комплекс задач (рис. 44).



Рис. 44. Задачи урока по гимнастике

В то же время это не значит, что все эти задачи должны уместиться в одной схеме конкретного урока (при написании плана урока). Имеют место задачи, исходящие из темы урока. Они и являются главными. Например, «Ознакомить учащихся с техникой выполнения подъема переворотом силой»; «Разучивание техники выполнения кувырка назад»; «Закрепление умений выполнять лазание по канату в два приема»; «Совершенствование в преодолении препятствий» и др. Такую задачу, как: «Воспитание правильной осанки», не записывают в каждый план урока. Она проходит через весь процесс физического воспитания и должна решаться на каждом уроке. То же можно отнести и к решению задач нравственного воспитания.

Средства урока физической культуры гимнастической направленности показаны на рис. 45



Рис. 45. Средства урока по гимнастике

Во время урока физической культуры учащиеся выполняют упражнения, слушают учителя, отдыхают и т. д., учитель – объясняет, показывает, наблюдает, помогает и т. д. Величина, которая показывает распределение времени урока

на различные виды деятельности учителя и учащихся, называется *плотностью урока*. Различают *общую и моторную плотность*.

Общая плотность определяется отношением полезно использованного времени на уроке к директивному (установленному по расписанию) в процентах по формуле:

$$\mathbf{Р_{общ.} = \frac{T_{пол.} \times 100 \%}{T_{дир.}}}$$

где **Р_{общ.}** – общая плотность занятия; **Т_{дир.}** – директивное время, общее время, отведенное на урок (или его часть) по расписанию (это время принимается за 100%); **Т_{пол.}** – время, использованное на полезную (имеющую прямое отношение к уроку) деятельность.

Полезным временем считается время, потраченное на:

- выполнение упражнений (наблюдение ведется за одним учеником);
- переработку наглядной (показ упражнений, пособий) и словесной (объяснение и уточнение техники упражнения, исправление ошибок и т.д.) информации учителя;
- перестроения, подготовку мест для занятий, уборку оборудования, инвентаря;
- отдых после выполнения упражнений.

В идеале общая плотность занятий должна стремиться к 100 %.

Причинами снижения общей плотности являются:

- ожидание очереди перед выполнением упражнений;
- неподготовленность учителя к занятию, приводящая к паузам (учитель не знает, что дальше делать), или к потере времени из-за использования случайных, мало эффективных упражнений;
- несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря;
- опоздание с началом занятия;
- излишняя или малоэффективная словесная информация учителя (повторение объяснения вместо пояснений, или детализированное объяснение в начале обучения);
- неудовлетворительная дисциплина занимающихся на уроке (потеря вре-

мени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний и выговоров ученикам, повторений объяснений и пр.).

Повысить общую плотность урока гимнастической направленности можно применением следующих методических приемов:

1. Использование многокомплектных (многопролетных) снарядов, нестандартного оборудования.

2. Применение различных способов организации занимающихся:

– фронтального (ученики выполняют задание все вместе);

– поточного (ученики выполняют задание друг за другом);

– сменно-поточного (класс, поделенный на несколько групп (смен), выполняет одно и то же задание (сначала одна группа – фронтально, затем вторая и т.д.));

– группового (класс делится на группы, и каждая группа выполняет отдельное задание или фронтально или поточно);

– кругового (класс делится на группы (станции), или снаряды располагаются по кругу, и учащиеся выполняют упражнения, переходя от одной станции к другой, от одного снаряда к другому).

3. Активный отдых (дополнительные задание во время ожидания очередного подхода)

4. Применение учебных карточек с заданиями. подготовка и использование помощников из числа учеников

Моторная плотность – это время, затраченное учащимися на выполнение упражнений в уроке (или отдельных его частях). Моторная плотность определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятия (в процентах) по формуле:

$$P_{\text{мот.}} = \frac{T_{\text{у.}} \times 100\%}{T_{\text{дир.}}}$$

$P_{\text{мот.}}$ – моторная плотность занятия; $T_{\text{дир.}}$ – директивное, общее время, отведенное на урок (или его часть) по расписанию (это время принимается за 100%); $T_{\text{у.}}$ – время, потраченное на выполнение упражнений.

В отличие от общей плотности, моторная плотность не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности нельзя судить о качестве проведения урока. Моторная плотность должна постоянно изменяться в процессе занятия. Например, для подготовительной части занятия подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фронтально, с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха. Поэтому подготовительная часть занятия всегда имеет более высокий показатель моторной плотности. В основной части урока по гимнастике показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса. Причем и внутри этой части занятия показатели моторной плотности могут изменяться в зависимости от вида гимнастического многоборья.

Урок гимнастики имеет свою *типовую структуру*, под которой подразумевается соотношение в строгой последовательности частей урока, заключенных в определенный промежуток времени (40, 45 минут). Та часть урока, где решаются главные задачи, называется основной частью урока. Остальные части – подготовительная и заключительная – несмотря на то, что имеют свои задачи, носят вспомогательный характер.

В зависимости от задач урока выделяют различные *типы уроков по гимнастике*:

– вводные уроки проводят в начале четверти, при изучении нового раздела программы. Их назначение – довести до сведения учащихся организационные требования, задачи и содержание предстоящих занятий, некоторые теоретические знания, проверить их физическую подготовленность;

– уроки изучения нового материала – посвящены сообщению ученикам неизвестных знаний, формированию новых умений;

– уроки повторения – направлены на совершенствование ранее изученного материала, на его выполнение в изменяющихся условиях, в различных сочетаниях и последовательности;

– комбинированные уроки – включают изучение нового материала и совершенствование разученного ранее;

- уроки общей физической подготовки – направлены на решение задач общего и физического развития учащихся, повышения их работоспособности;
- учетные уроки (проверочные, контрольные) – направлены на выявление успеваемости (усвоение знаний, умений, навыков) и подготовленности (выполнение контрольных тестов) учеников;
- уроки самостоятельной физической и двигательной подготовки – направлены на обучение учеников самостоятельным занятиям физическими упражнениями (подбор упражнений, определение дозировки, регулирование нагрузки).

8.3. Методика проведения урока по гимнастике

Подготовительная часть. По своему назначению задачи подготовительной части урока гимнастики делятся на две группы (рис. 46).

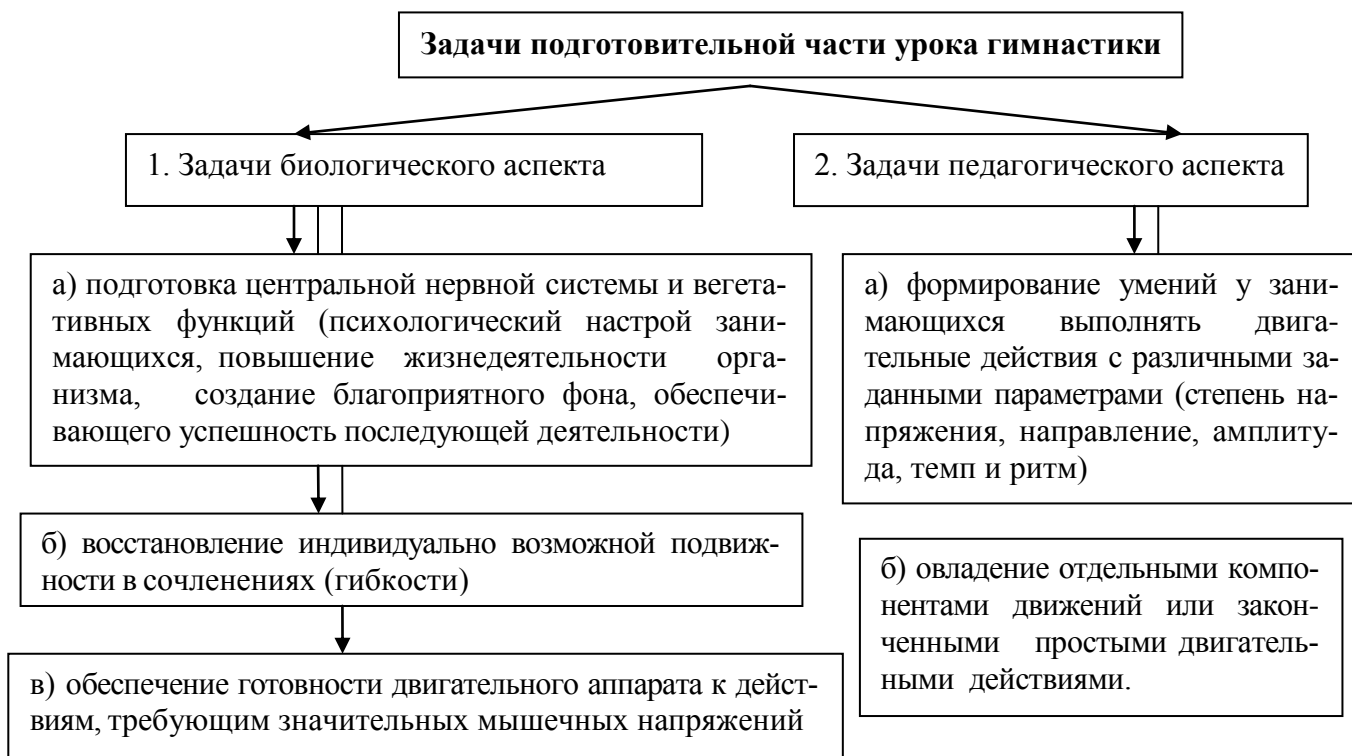


Рис. 46. Задачи подготовительной части урока

Приобретаемые в подготовительной части занятия умения и навыки являются той базой, которая повышает двигательные потенциальные возможности занимающихся. Образовательные задачи могут решаться по-разному, но даже в тех случаях, когда условия проведения урока подсказывают целесообразность подчинения подготовительной части только целям разминки, все же образовательные

задачи решаются в ней за счет выполнения всех упражнений в характерной для гимнастики манере.

При проведении подготовительной части урока следует обеспечить:

- согласованность выполнения упражнений (для воспитания ритма, контроля качества выполнения упражнений, исключения случаев травматизма);
- точность выполнения заданных упражнений (для достижения конкретной цели каждого упражнения);
- самостоятельность выполнения упражнений (для повышения образовательного значения подготовительной части занятий);
- интерес занимающихся к выполнению упражнений (рекомендуется подбирать разнообразные упражнения и методы их проведения).

Средствами подготовительной части занятий гимнастикой являются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейках. В подготовительной части не ставятся задачи развития у занимающихся силы, выносливости, гибкости. Содержание упражнений должно соответствовать задачам занятия. Если основное назначение подготовительной части сводится только к разминке, то количество упражнений будет меньше, а формы их проще. В тех случаях, когда в ней предполагается решение и образовательных задач, тогда и количество упражнений увеличивается, и содержание их меняется.

Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними. Комплексом ОРУ, как правило, подготовительная часть заканчивается. В начале комплекса следует давать ОРУ с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают, достигая в конце необходимых величин.

При проведении подготовительной части следует:

- использовать различные способы информирования занимающихся (рассказ, показ, сочетание показа с одновременным рассказом, объяснение упражнения по частям с одновременным выполнением его учащимися);
- оказывать помощь для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений с применением подсказок, зеркального показа и подсчета;
- исправлять ошибки при выполнении упражнений;
- рационально размещать занимающихся, периодически изменять направление строя при выполнении различных упражнений комплекса: поворотами направо, налево, кругом, лицом друг к другу, в шеренгах и колоннах.

Основная часть. В основной части решаются главные задачи занятий – формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков, развитие физических качеств и воспитание личностных качеств занимающихся.

В каждом занятии гимнастикой задачи развития физических качеств и формирования двигательных навыков решаются параллельно. Но такое параллельное решение имеет и свои недостатки. Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – поочередность выполнения упражнений). Моторная плотность этого отрезка занятия едва достигает 3–4%. В результате занимающиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей и развитие физических качеств идет в медленном темпе. В связи с этим необходимо в основной части урока давать специальные упражнения для развития физических качеств, применяя при этом фронтальный или круговой методы организации занимающихся с целью обеспечения нужной моторной плотности урока. При использовании метода круговой тренировки нагрузку можно регулировать путем изменения количества «станций» в круге, количества кругов, количества повторений упражнений на «станциях» и скорости их выполнения, применения отягощений, изменения их веса и др.

Средствами основной части урока гимнастики являются: упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, акробатические, прикладные и строевые упражнения (выполняют служебную функцию), ОРУ повышенной интенсивности (физподготовка).

Характерной особенностью урока гимнастики является его многотемность. Программа занятий гимнастикой предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных видов упражнений и их чередование в пределах одного урока во многом определяют его успех. При решении этих вопросов следует учитывать *степень подготовленности занимающихся* (не включать в один урок большое количество неосвоенных упражнений) и *условия сохранения высокой работоспособности* (упражнения физподготовки, игры с бегом, преодолением препятствий, прыжками должны, в большинстве случаев, быть в конце основной части или после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой упражнений на гимнастических снарядах; однотипные по характеру упражнения не должны следовать непосредственно друг за другом).

При проведении основной части урока гимнастики учитель должен стремиться обеспечить:

- четкое представление о том, как нужно выполнять заданное упражнение;
- доступность заданий возможностям занимающихся;
- повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой попытке;
- безопасность выполнения упражнений (травма учащегося – недопустимая оплошность преподавателя);
- оптимальное количество повторений (обеспечивает, с одной стороны, качество процесса обучения, с другой – предотвращает чрезмерное утомление и сохраняет оптимальную работоспособность).

Для обеспечения всего вышеперечисленного преподаватель должен уметь:

- пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении (показ, объяснение, демонстрация наглядных пособий);

- оказывать помощь (применять физическую помощь и подсказ (звуковым сигналом или касанием));
- анализировать и давать оценку действиям занимающихся;
- устранять ошибки (выявить исходную причину неудачного выполнения и принять меры к ее устранению);
- применять меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражнений (соблюдение нормального режима занятий, правильный подбор упражнений, тщательная подготовка мест занятий и владение приемами страховки). Желательно обучать приемам страховки самих занимающихся. При этом они углубляют свои знания о технике упражнений, приобретают педагогические умения, а в конечном итоге становятся помощниками преподавателя в проведении занятий.

Заключительная часть. В заключительной части урока гимнастики решаются следующие задачи (рис. 47).

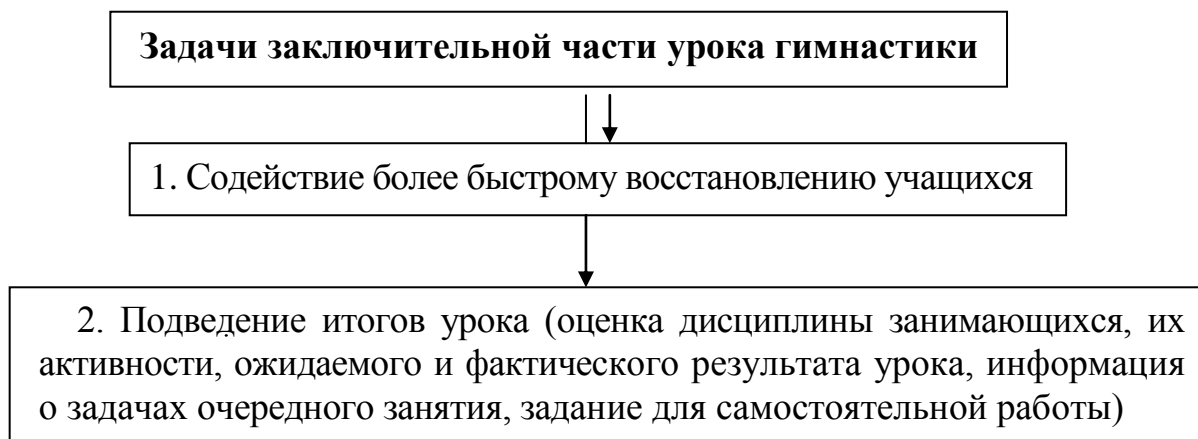


Рис. 47. Задачи заключительной части урока гимнастики

Для решения поставленных задач в заключительной части применяются *упражнения*, способствующие восстановлению двигательного аппарата и психической деятельности – спокойная ходьба, упражнения в расслаблении, массирующие упражнения, спокойные игры (на внимание), танцы.

Тема 9. Методика обучения гимнастическим упражнениям

9.1. Цели и задачи обучения в гимнастике

Обучение – это целенаправленное, заранее запроектированное общение, в ходе которого осуществляется образование, воспитание и развитие, происходит усвоение учениками отдельных сторон опыта человечества, опыта деятельности и познания.

Целью обучения является развитие интеллектуальных, духовных и физических способностей, в движущими силами – радость творчества, ощущение своего роста, совершенствования, приращения знаний, уверенности в себе.

Учитель в процессе обучения должен быть помощником, старшим другом, советчиком и соратником в поисках истины и в овладении мастерством.

Предметом обучения в гимнастике являются гимнастические упражнения. Выбор соответствующей методики обучения конкретным упражнениям во многом зависит от их особенностей (рис. 48).

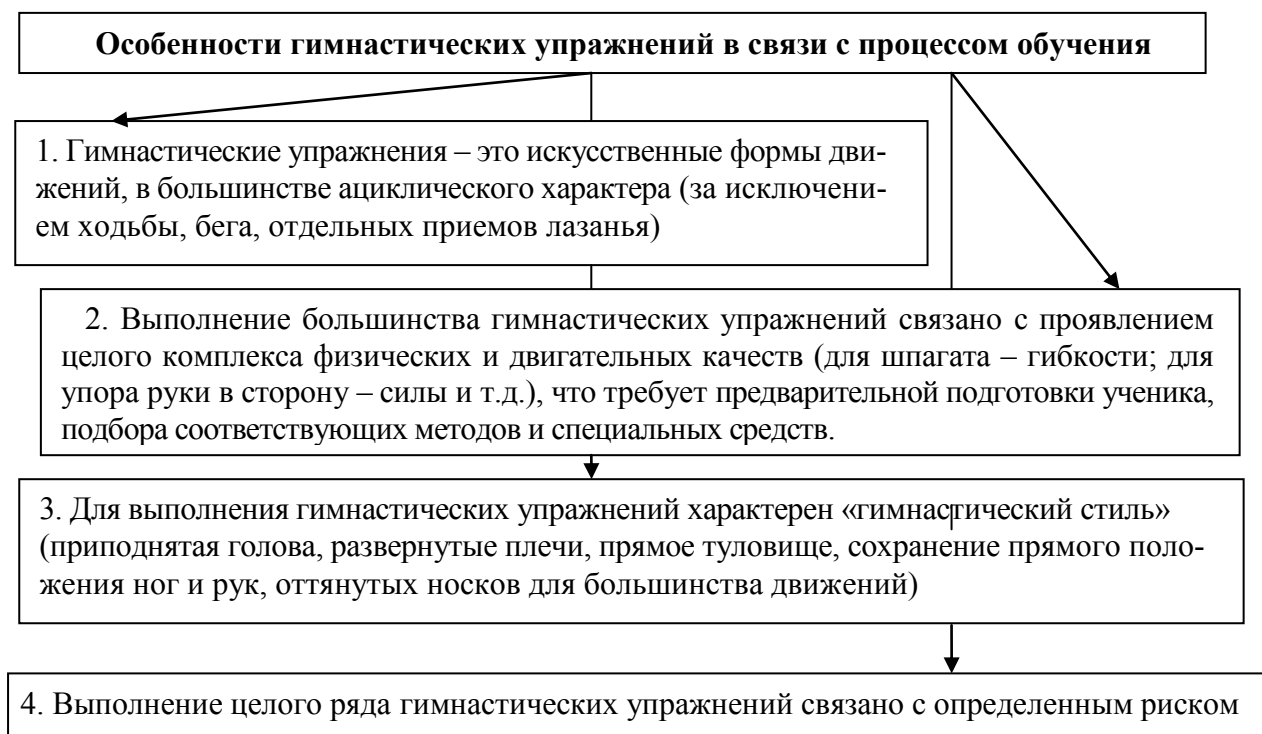


Рис. 48. Особенности гимнастических упражнения

Естественно, наличие указанных особенностей гимнастических упражнений требует от учителя определенных действий. Так, если гимнастические упражнения являются искусственными формами движения, то для учащихся они выступают новыми движениями, не встречающимися в повседневной жизни. Более

быстрому овладению такими движениями будет способствовать богатый двигательный опыт учащихся (запас движений, достаточный уровень развития физических качеств, координационных способностей, наличие волевых качеств), к расширению которого и должен стремиться учитель. При этом, желательно постоянно работать над формированием гимнастического стиля, который не только является обязательным условием выполнения гимнастических упражнений, но и способствует формированию точности движений и приучает учащихся к постоянному контролю за собственными действиями.

Для того чтобы определить, готов ли ученик к обучению новому гимнастическому упражнению, важно установить соответствие возможностей ученика и сложности движения. С этой целью необходимо выполнять специальную детальную оценку (изучение) потенциальных возможностей ученика и технических особенностей упражнения для каждого конкретного случая обучения новому движению. Если выявляется несоответствие, то требуется дополнительное развитие ведущих (для данного упражнения) физических и психических (при наличии риска) качеств.

Обучение гимнастическим упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и ученика и направленный на решение основных *задач обучения*:

- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие комплекса физических качеств;
- воспитание нравственно-волевых качеств учеников.

Помимо основных задач обучения гимнастическим упражнениям в каждой конкретной ситуации решаются различные частные задачи. Так, например, в одном случае может разучиваться комплекс утренней гимнастики, а в другом – осваиваться жизненно необходимые навыки правильной ходьбы, бега или прикладные умения в лазанье и перелезании. Одни упражнения оказываются простыми и включают лишь несколько повторений задания, для освоения других движений необходимо проявление определенных способностей в течение продолжительного времени. Но в любом случае главным требованием является ос-

воение рациональных способов двигательных действий путем использования методики, основанной на дидактических принципах обучения, физиологических закономерностях становления двигательного навыка, фундаментальных положениях теории физического воспитания. Перед преподавателем всегда стоит определенная задача – провести ученика по наиболее короткому пути обучения, сформировав при этом прочный и совершенный навык.

9.2. Условия, обеспечивающие успешность обучения гимнастическим упражнениям

Создание предпосылок к успешному обучению гимнастическим упражнениям предусматривает обеспечение определенных условий:

1. Предварительная работа учителя – он должен достаточно глубоко знать технику того упражнения, которому он будет учить (основные и вспомогательные технические действия, возможные варианты исполнения) и составить план предстоящей деятельности, включающий порядок двигательных заданий, круг методов и приемов обучения, формы организации учеников. Создание такого плана обучения может потребовать предварительного анализа структуры нового движения, условий его выполнения и состояния отдельных качеств ученика. В большинстве случаев при изучении известных упражнений преподаватель использует готовые, уже проверенные пути обучения (профессиональный опыт). При этом ему достаточно уточнить типичную модель хода обучения в связи с особенностями подготовленности учеников.

2. Эффективные действия педагога во время непосредственного разучивания упражнения (рис. 48).

3. Использование различных наглядных пособий (кинограммы с описанием техники, схемы, рисунки, макеты и т. п.) и вспомогательных средств обучения (поролоновые маты, муфты, комбинированные снаряды, тренажеры, страховочные приспособления, средства срочной информации). Применение указанных средств повышает наглядность, помогает ученикам лучше понять технику упражнения и ее отдельные детали.

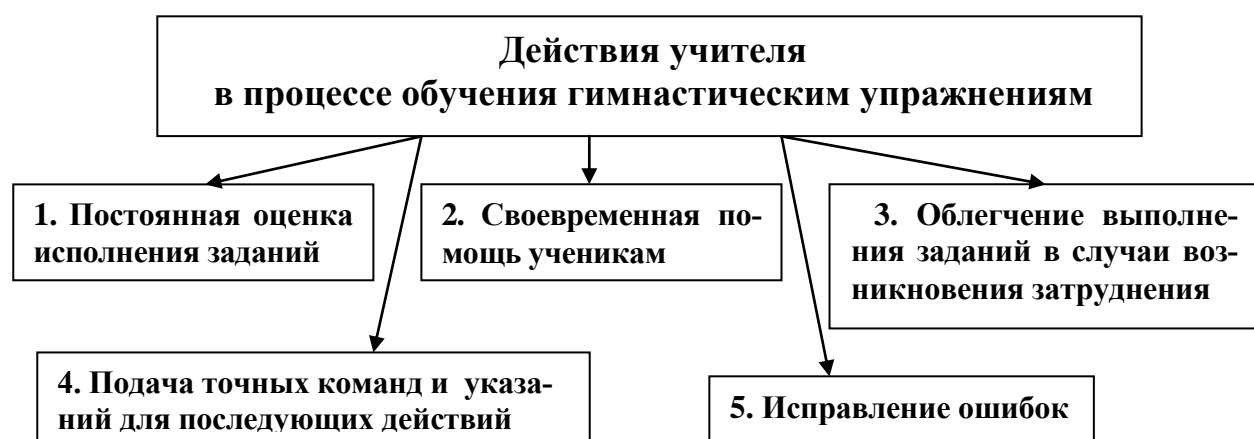


Рис. 48

4. Обучение движениям должно строиться на основе *дидактических принципов* – исходных теоретических положений, определяющих действия преподавателя и ученика:

а) *принципа сознательности и активности*, предусматривающего сознательное и осмысленное отношение учащихся к занятиям, к овладению движениями. Чтобы сформировать такое отношение преподаватель должен:

– точно формулировать задачу обучения, полно и доступно объяснять технику нового движения, учитывая возрастные особенности учеников;

– воспитывать у учеников способность к самооценке своих действий, используя различные приемы (устное объяснение, графическое изображение техники, модельное или устное воспроизведение);

– стимулировать проявление инициативы учеников путем анализа результатов собственных действий, планирования предстоящих заданий, волевого преодоления трудностей и др.;

– привлекать учеников к активной практической помощи в организации обучения, помощи товарищу по занятию, наблюдению за действиями партнера и анализу их результата.

б) *наглядности* – с применением различных приемов:

– показ упражнения – обязательное условие объяснения техники изучаемого упражнения. Показ должен быть совершенным, его может осуществить сам учитель или подготовленный для этого ученик. Однако следует подчеркнуть, что владение учителем техникой упражнений, осваиваемых учениками, повышает его

авторитет в их глазах. Желательно перед показом сосредоточить внимание учащихся на одном-двух основных компонентах техники с таким расчетом, чтобы во время демонстрации они знали, на что обращать внимание.;

– демонстрация фото и видеоматериалов, рисунков, схем и других методических пособий – эффективный способ создания представления об упражнении, уточнения отдельных деталей техники, обращения внимания ученика на допущенную ошибку, сравнения вариантов (попыток) исполнения упражнений;

– образное и сравнительное описание техники изучаемого упражнения. Образное представление о движениях, если оно опирается на личный опыт, вызывает скрытые формы их воспроизведения («идеомоторные реакции» – в какой-то мере «прочувствование» движения);

– фиксация отдельных положений для создания акцентированных двигательных ощущений («прочувствования» элементов действий) для обеспечения правильного представления о положении отдельных частей тела в наиболее важных моментах движения);

– имитация действий;

– целостное воспроизведение движения на тренажере и др.;

– помощь при выполнении упражнения, особенно такой ее вариант как проводка (сопровождение ученика по всему движению или отдельной его фазе). Физически облегченное выполнение упражнения позволяет более отчетливо и быстро выделить ощущения, необходимые для «срочной информации» о параметрах движений (по сути, в данном случае учитель выступает в качестве обучающего тренажера);

– использование дополнительных ориентиров: зрительных (части снаряда, окружающие предметы, предметы (мячи, гимнастические палки, скакалки и др.), специально сделанные разметки); звуковых (хлопки, свистки и т. п., задающие ритм или темп движения, подсказывающие моменты начала и окончания действий); тактильных (касание, опора, отталкивание и др.) – этот прием способствует более полному пониманию техники упражнения и ее отдельных

деталей, формированию правильных пространственных, временных и ритмических характеристик изучаемого движения.

в) *принципа систематичности*, предполагающий своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому. Необходимо предусмотреть:

– определенную последовательность двигательных заданий, которая выражается очередностью попыток, подходов, занятий;

– регулярность повторных занятий при изучении новых движений, а также закрепления ранее освоенных упражнений;

– чередование работы и отдыха с целью поддержания оптимальной работоспособности и активности учеников;

– своевременный переход к разучиванию новых, более сложных упражнений для постоянного двигательного совершенствования.

г) *принципа доступности*, который раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному. Иногда в гимнастике обучают более сложному в координационном плане упражнению, если оно приводит к быстрому освоению рациональной техники целой группы структурно сходных упражнений. Например, кувырок вперед (из упора присев в упор присев) является более сложным упражнением, чем кувырок вперед в сед. Однако обучение кувыркам начинается именно с кувырка вперед, так как в нем содержатся основные элементы техники этой группы упражнений. Освоив основные действия, составляющие кувырок вперед, занимающийся может легко освоить и другие варианты этого упражнения;

д) *принципа дифференциации*, предполагающего учет половых, возрастных и других особенностей занимающихся;

е) *принципа индивидуализации*, предусматривающего учет индивидуальных особенностей занимающихся – уровня физической подготовленности отдельных учащихся, их характера, особенностей темперамента и умственной деятельности и пр.

5. Максимальное использование положительного переноса навыка (рис. 49) и стремление к снижению отрицательного влияния упражнений друг на друга (отрицательный перенос навыка). Отрицательный перенос обычно проявляется в тех случаях, когда взаимодействуют два движения, сходные лишь по внешним признакам, но отличающиеся деталями техники (например кувырок вперед и сальто вперед). Необходимо учитывать, что эффект положительного переноса оказывается большим на ранних стадиях освоения нового движения; последовательное разучивание движений более эффективно для исключения отрицательного переноса, чем одновременное.

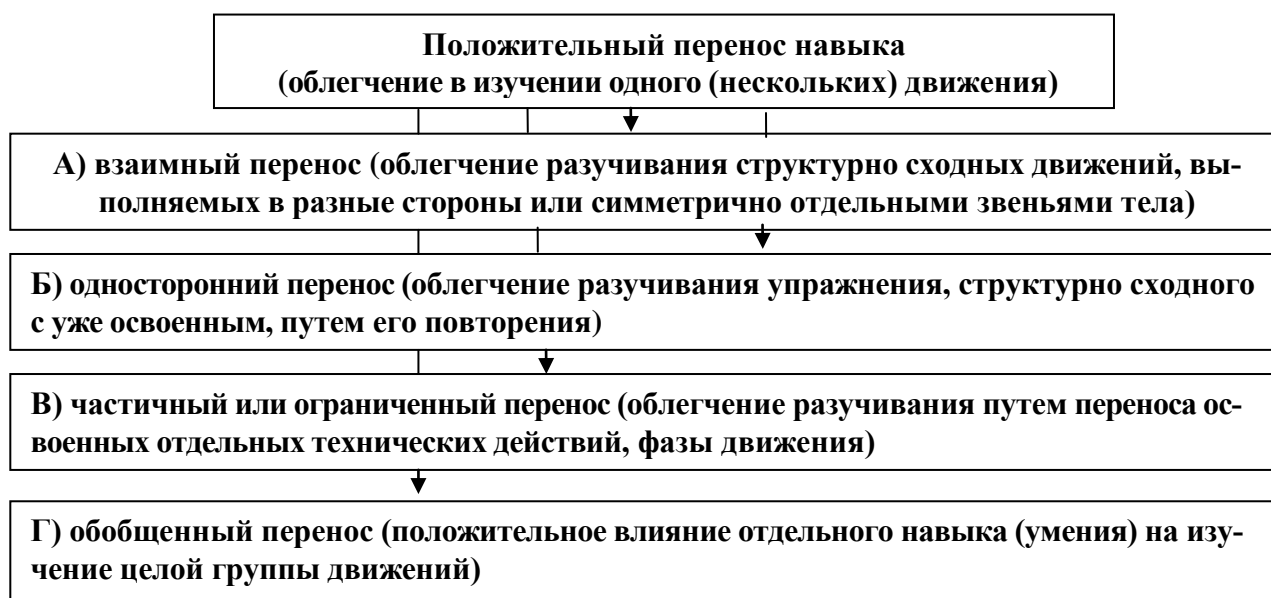


Рис. 49. Положительный перенос навыка

9.3. Этапы обучения гимнастическим упражнениям

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий ученика и преподавателя. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения трех взаимосвязанных *этапов обучения*: этап начального обучения; этап углубленного разучивания; этап закрепление и совершенствование движения.

Этап начального обучения. Задача этого этапа – создание общего представления о новом движении. Ученик получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях.

Основные методы обучения – это словесный метод и метод наглядной демонстрации. Следует уточнить, что под методами обучения движениям следует понимать выбор принципиального способа (пути) решения той или иной задачи в целом. Методическим приемом является способ действия преподавателя и ученика для решения частных задач.

Словесный метод является одним из универсальных методов обучения и отличается разнообразием методических приемов: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба, опрос, обсуждение, сопровождение выполнения движения. Выбор способа воздействия словом в значительной мере зависит от возраста и подготовленности учащихся, а также от способностей преподавателя. Использование терминологии в гимнастике во многом облегчает общение между учеником и преподавателем.

Метод наглядной демонстрации реализуется в следующих методических приемах: показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурок гимнастов, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и т.п.

Создание представления на этапе начального обучения может быть дополнено двигательным опробованием – выполнением подготовительных упражнений и имитацией действий. При этом ученик получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Этап углубленного разучивания. Это решающий этап обучения, задачей которого является овладение основами техники нового движения. Основным методом обучения на этом этапе становится метод упражнения.

Метод упражнения позволяет воздействовать, главным образом, на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двига-

тельный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с методами рассказа и показа.

Метод упражнения имеет два варианта – целостного и расчлененного разучивания упражнения.

Метод целостного разучивания подразумевает выполнение изучаемого движения целиком. Такое выполнение характерно для большинства упражнений основной гимнастики, несложных упражнений на гимнастических снарядах, а также сложных упражнений, которые могут быть выполнены в облегченных условиях целиком. Облегчение условий выполнения достигается различными способами (рис. 50).



Рис. 50. Способы облегчения условий выполнения гимнастических упражнений

Одним из вариантов метода целостного разучивания является *метод подводящих упражнений*. Он заключается в целостном выполнении упражнения, ранее освоенного и структурно сходного с новым. Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представления об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения.

При разработке системы подводящих упражнений, для использования положительного переноса навыка, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями.

2. Упражнения следует располагать по возрастающей трудности. Это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий.

3. Только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему.

4. Чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнять.

Наряду с подводящими упражнениями применяются так называемые *подготовительные упражнения*. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развиваются необходимые двигательные и психологические навыки, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения.

Метод расчлененного разучивания упражнения заключается в целесообразном выделении отдельных частей движения, освоения каждой из них и последующем соединении в целое упражнение. Степень дробности заданий зависит от специфики упражнения и особенностей занимающихся. Каждое обучающее упражнение должно быть доступным и конкретным и не вносить принципиальных изменений в структуру изучаемого целостного движения. При расчлененном методе разучивания упражнения эффективным приемом является использование контрольных заданий. Они могут представлять собой как самостоятельные задания, так и части целостного движения, выполненные в определенных условиях. Оценка таких заданий может быть балльная или альтернативная.

Разновидностью метода расчленения является *метод решения частных двигательных задач*. Он характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих компоненты техники основного упражнения.

Например, при изучении опорных прыжков ученикам часто предлагают серию учебных заданий для правильного отталкивания от мостика (подскоки на месте; спрыгивание с небольшой высоты и темповое отталкивание ногами; наскок на мостик с преодолением «барьера» высотой 15–20 см). Данный метод обучения

обычно способствует уточнению представления о технике, исправлению стойких ошибок, совершенствованию исполнения упражнения в целом.

На этапе углубленного разучивания широко применяются помощь и страховка, а также дополнительные сигналы и ориентиры, облегчающие ученику ориентировку в пространстве, содействующие точному выполнению двигательных действий и оценке результата этих действий.

Деятельность педагога на этапе углубленного разучивания предполагает:

- постоянное наблюдение за ходом выполнения движения;
- сопровождение выполнения упражнения словесными и иными сигналами, подсказ ученику момента решающих действий;
- оказание непосредственной помощи для облегчения выполнения упражнения и обеспечение безопасности обучения;
- исправление ошибок путем коррекции действий ученика в процессе выполнения движения;
- планирование последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

- предусмотреть не менее 6– 8 подходов для выполнения заданий;
- при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными;
- для лучшего запоминания движения желательно его повторение на каждом занятии;
- перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

Если движение сложно и требует значительных физических затрат, то обычно выполняется одна попытка. При несложном задании выполняется серия повторений в одном подходе.

Результатом обучения на этапе углубленного разучивания является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка. Задачей данного этапа является стабилизация техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в стандартных условиях или близких к соревновательным. Основными методами обучения на этапе закрепления и совершенствования являются переменно-повторный и соревновательно-игровой методы.

Степень владения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода.

Роль преподавателя на этом этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшается. Ученик чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения задач обучения на трех этапах гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т. е. перестает быть новым. Такой уровень владения движением можно считать завершением процесса обучения.

Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

9.4. Методика исправления ошибок при обучении гимнастическим упражнениям

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому преподаватель и ученик должны быть готовы (методически и психологически) к возможности появления ошибок и должны уметь их исправлять. В связи с необходимостью исправления ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений можно сформулировать *следующие правила действий* (рис. 51):



Рис. 51. Правила исправления ошибок

Для исправления ошибок следует использовать различные приемы и средства, начиная с уточнения двигательных представлений, предупреждая появление ошибок и переходя к совместному анализу результатов действия, дозированным заданиям, акцентированному (сравнительному) воспроизведению движения, различными способами облегчения выполнения движения, психологическому воздействию на ученика (подъем настроения, создание уверенности и т. п.).

Меры предупреждения появления ошибок сводятся к полноценной подготовке ученика к обучению, глубокому знанию техники выполнения нового движения, эффективным и своевременным действиям преподавателя при разучивании движения. При исправлении ошибок особое значение приобретает индивидуальный подход к ученикам.

Тема 10. Особенности обучения отдельным группам гимнастических упражнений

10.1. Опорные прыжки

Опорный прыжок – своеобразный вид физических упражнений, предполагающий преодоление с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным прыжковым способом с использованием промежуточной опоры руками. Опорные прыжки сочетают в себе сложные по координации движения, выполняемые в коротких интервалах времени с большой концентрацией мышечных усилий.

Опорные прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны занимающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, ловкость и точность движений, ориентировка в пространстве. Выполнение прыжков с разбега повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания.

Опорные прыжки связаны с риском. При обучении им воспитывается смелость, решительность, хладнокровие.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия – один из показателей хорошей прикладной подготовки занимающихся.

Для выполнения опорных прыжков необходимо развивать скоростно-силовые качества, тонкое чувство ориентировки в пространстве и во времени, умение концентрировать внимание.

Опорные прыжки выполняются через снаряд (козел, конь), поставленный в ширину или длину. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями можно включать в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Опорные прыжки делятся на две группы – прикладные и спортивные прыжки. К прикладным опорным прыжкам относятся: вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь; вскок в упор присев, соскок прогнувшись; прыжок боком через коня с ручками; прыжок углом через коня в длину толчком одной ноги и др.

К спортивным опорным прыжкам относятся: прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги через коня (козла) в длину, в ширину; прыжок боком, прыжок согнувшись, прыжок летом и большая группа прыжков переворотом.

Фазы опорного прыжка. Для облегчения изучения техники выполнения опорных прыжков в них условно выделяют следующие фазы (рис. 52).



Рис. 52 Фазы опорного прыжка

Поскольку фазы опорного прыжка протекают последовательно одна за другой, то их количественные характеристики (пространственные, временные, силовые) могут зависеть от предыдущих и влиять на последующие. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом.

Разбег – важная фаза, от которой во многом зависит качество прыжка в целом. Он характеризуется определенной длиной, скоростью, темпом и количеством беговых шагов. Длина разбега зависит от снаряда, через который выполняется прыжок, вида прыжка, индивидуальных особенностей занимающихся, степени овладения техникой. Для простых прыжков достаточен разбег в 7–9 беговых шагов, а для наиболее сложных – необходимо 11–13 беговых шагов.

Во время разбега темп и длина беговых шагов плавно возрастают. Следует начинать разбег из одного и того же места и исходного положения, скорость наращивать постепенно. Разбег обычно размечают ступнями. Этот способ точнее, чем разметка шагами.

Техника беговых шагов разбега в опорных прыжках соответствует технике бега на короткие дистанции.

Несмотря на кажущуюся простоту техники разбега, многие выполняют его неправильно. Наиболее распространенные ошибки, влияющие на качество разбега и мешающие приобретению необходимой скорости, показаны на рисунке 53.

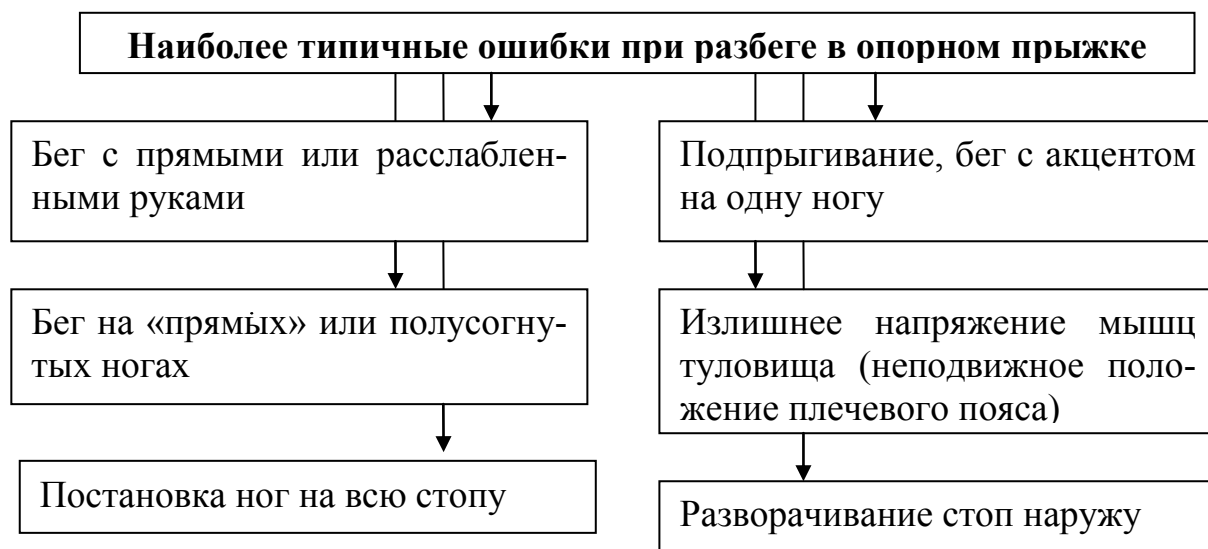


Рис. 53. Типичные ошибки разбега в опорных прыжках

Упражнения для освоения и совершенствования разбега:

1. Выполнение имитационных движений руками.
2. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте и с продвижением вперед.
4. Бег с ускорением.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед наскоком обычно происходит в тех случаях, когда длина разбега непостоянна или когда появляется сильная защитная реакция (в случае страха). Наскок выполняется толчковой (сильнейшей) ногой, длина его равна 2,3–2,8 метров.

В момент наскака спортсмен слегка наклоняется вперед, а ноги обгоняют туловище. При этом толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой. После чего ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик.

Большое значение имеет траектория наскака. Чрезмерно высокий наскок снижает горизонтальную скорость, а, следовательно, и дальность полета тела в безопорной фазе. При слишком низком и быстром наскоке можно не справиться со скоростью и «проскочить» толчок.

Ноги при наскоке ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12–15 см от дальнего края мостика.

При наскоке на мостик руки из крайнего заднего положения опускаются вниз-вперед. В момент касания ногами мостика руки должны находиться внизу, чтобы потом выполнить взмах.

Упражнения для освоения и совершенствования наскока на мостик:

1. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
2. С 2–3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
3. То же с последующим прыжком вверх.

Толчок ногами. В конце наскока на мостик ноги активно разгибают в коленях и тазобедренных суставах и оттягивают носок с тем, чтобы обеспечить акцентированную постановку ног с носка на мостик. Толчок выполняется быстро, «в одно касание», практически прямыми ногами за счет активного разгибания в голеностопных суставах. Эффективность толчка ногами зависит от своевременного взмаха руками одновременно с рывком плечами вверх.

Упражнения для освоения и совершенствования толчка ногами:

1. Шаг маховой ногой и энергичное приставление толчковой ноги с последующим быстрым отталкиванием и взмахом руками.
2. Прыжки на прямых ногах с толчком за счет разгибания в голеностопных суставах (обращать внимание на напряжение мышц спины).
3. Прыжок в глубину с последующим отталкиванием и взмахом руками.
4. С 2-3 шагов разбега наскок на мостик с последующим выпрыгиванием вверх. В дальнейшем длину разбега следует постепенно увеличивать.

Полет до толчка руками. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (замах), тело разгибается в тазобедренных суставах (до слегка прогнутого положения в поясничном отделе позвоночника). Предварительный мах выполняется до опоры руками и способствует увеличению скорости движения ногами вверх и созданию условий для резкого сгибания в тазобедренных суставах в момент толчка руками, необходимо для развития большего давления на площадь опоры и торможения скорости движения ног.

Упражнения для освоения и совершенствования техники полета до толчка руками:

1. Быстрое разгибание в тазобедренных суставах с максимальным взмахом ногами назад-вверх из положения лежа на опоре согнувшись, хватом руками за рейку гимнастической стенки.

2. То же, но с фиксацией 2–3 сек. в максимальной точке взмаха ногами.

3. Мах ногами назад-вверх после толчка ногами в упоре лежа

Фаза отталкивания руками считается наиболее трудной фазой опорных прыжков. Рациональное отталкивание руками – это целый комплекс соответствующих двигательных действий.

В зависимости от принадлежности прыжка к той или иной структурной группе (а нас интересуют прямые прыжки), выявляется специфика толчка руками. Так, в прямых прыжках к моменту касания руками снаряда тело должно находиться под углом 25–30° к горизонтали. В начале отталкивания руки выведены далеко вперед и составляют с конем угол $\approx 45^\circ$, плечетуловищный угол равен примерно 150–165°.

В отталкивании участвуют все звенья тела. После касания кистями опоры тело амортизирует в плечах, затем следует собственно отталкивание, которое выражается в активном надавливании руками на опору (за счет поднимания лопаток, уменьшения плечетуловищного угла на 60–70°, быстрого сгибания тела в тазобедренных и межпозвоночных суставах). Отталкивание должно быть мощным и кратковременным (в одно касание).

Упражнения для освоения и совершенствования толчка руками:

1. Толчки руками в упоре лежа (толчок за счет поднимания спины и плеч), спина круглая.

2. Из упора лежа, оттолкнувшись руками (толчок за счет поднимания спины и плеч), прийти в упор лежа на гимнастическую скамейку.

Полет после толчка руками. Действия в полете после толчка руками в прыжках ноги врозь, согнув ноги направлены на подготовку к приземлению.

Следует выпрямиться, поднять руки вверх, слегка прогнуться и удерживать вертикальное положение тела.

Упражнения для освоения второй безопорной фазы прыжка:

1. Прыжки в глубину с фиксированным прогнутым положением тела в доскок (точное приземление).

2. Прыжки в глубину со сгибательно-разгибательными движениями туловища в доскок.

Приземление осуществляется на носки напряженных и выпрямленных ног. В момент соприкосновения с опорой необходимо опуститься на всю стопу и, пружинистым сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах, обеспечить мягкое и устойчивое приземление. Пятки должны быть вместе, носки и колени врозь (для увеличения «запаса устойчивости»), туловище вертикально, голова прямо, мышцы плечевого пояса и рук напряжены. После приземления необходимо быстро встать и принять основную стойку. Упругое сгибание ног в момент приземления позволяет смягчить удар, возникающий при соприкосновении ног с опорой. Так называемое «жесткое» приземление, как правило, затрудняет сохранение равновесия и нередко приводит к травмам ног.

Упражнения для освоения и совершенствования приземления:

1. Имитация правильного приземления (положение туловища) и его удержание (5–10 секунд).

2. Прыжки вверх на месте в позу приземления и быстрое принятие основной стойки.

3. То же, но с возвышенности, затем с поворотом на 90° и более.

4. То же, но из различных исходных положений – лицом к направлению движения, спиной и боком.

Особенности обучения опорным прыжкам и организация занятий.

Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества (быстрота, скоростная сила мышц ног и рук), необходимые для успешного ов-

ладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. С этой целью рекомендуются следующие упражнения:

1. Серии легких, быстрых подскоков (отталкиваясь только стопами) с продвижением вперед на прямых ногах (4–5 подходов по 16–20 раз);
2. Серии длинных, быстрых прыжков на двух ногах (3–4 подхода по 8–10 раз).
3. Отжимания из упора лежа (максимальное кол-во раз – 2–3 подхода);
4. Из упора лежа на слегка согнутых руках, резкое отталкивание, поднимая спину и плечи (4–6 подходов по 4 раза).
5. Скоростные беговые упражнения, стартовые рывки и ускорения.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, а затем технике разбега, наскоку на мостик, далее – технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

Для того, чтобы обезопасить выполнение опорных прыжков необходимо знать возможные причины травматизма при выполнении этих упражнений (рис. 54).



Рис. 54. Причины травматизма в опорных прыжках

Перед началом занятия необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, условия для отталкивания руками (отверстия от ручек заделать специальными пробками), надежность крепления ножек, упругость и устойчивость мостика. После каждого прыжка необходимо прове-

рять расстояние от мостика до снаряда, а также состояние матов для приземления и при надобности поправить их стыковку и расположение. Площадка для приземления должна быть не менее 5 м в длину. Маты лучше укладывать в два слоя.

Техника выполнения и методика обучения отдельным опорным прыжкам представлена в *приложении 1*.

10.2. Упражнения на перекладине

Характеристика и значение упражнений на перекладине. Современный арсенал упражнений на перекладине поражает своим богатством; круг движений стремительно расширяется. Гимнасты-мастера выполняют около 200 разновидностей упражнений на перекладине, а количество конкретных элементов, не считая устаревших, превышает 1000.

Перекладина считается исключительно мужским видом гимнастического многоборья. Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, держась за который гимнасты выполняют различные упражнения. Значительная часть упражнений на перекладине составляют маховые движения, успешность выполнения которых во многом зависит от рациональности и точности действий в пространстве и во времени. Основные умения заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Упражнения на перекладине предъявляют повышенные требования к силе мышц плечевых суставов, способствующих приближению звеньев тела спортсмена к оси вращения. Значительной также должна быть сила сгибателей пальцев рук, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины. Необходимы также хорошо развитые координационные способности, обеспечивающие ориентирование в пространстве, соответствующие ритм и степень мышечного напряжения.

Упражнения на перекладине располагают большими потенциальными возможностями для развития координации движений, мышечной силы, гибко-

сти, устойчивости функции вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, совершенствования функции равновесия. Упражнения на перекладине выполняются в таких условиях, которые заставляют организм включать в деятельность функциональные резервы. Происходит строение новых координационных форм, в которых осуществляются функциональные и энергетические затраты (одинаковая по величине частота сердечных сокращений во время бега и оборотов – это далеко не одно и то же). Строительство двигательных умений и навыков, а также повышенный уровень психической деятельности (осознанность действий от постановки целей до коррекции ошибок) связано с совершенствованием жизненно важных способностей к дифференцировкам – как естественной основы целесообразности, точности и экономичности деятельности, в целом ее результативности и надежности.

Таким образом, упражнения на перекладине являются прекрасным средством физического и функционального совершенствования человека.

Классификация и основы техники упражнений на перекладине. Упражнения, которые выполняются на перекладине, делятся на четыре основных класса движений (рис. 55).



Рис. 55. Классификация упражнений на перекладине

Все упражнения, заявленные в классификации, можно выполнять из разных исходных положений (висов (согнувшись, сзади), упоров, стоек и др.)

Наиболее характерными упражнениями являются: размахивания, повороты, обороты назад и вперед; соскоки дугой, махом вперед и назад, дугой, сальто; движения дугой махом вперед в вис; подъемы (переворотам, разгибом из

виса согнувшись, махом назад); перемахи ногами и др.

Во время выполнения упражнений на перекладине следует использовать действие закона равенства *моментов количества движения*, согласно которому тело, получившее определенный момент количества движения в первой части упражнения, столько же израсходует его и во второй части. Для этого, при выполнении маховых и вращательных упражнений (обороты, перевороты, подъемы и др.), в первой части упражнения (движение книзу) следует ц.т.т. предельно удалить от опоры и тем самым создать возможно больший момент инерции с нужной угловой скоростью (чтобы накопить возможно больший момент количества движения). Во второй части упражнения ц.т.т. приближается к опоре энергичным сгибанием в тазобедренных суставах. Уменьшение радиуса вращения влечет за собой увеличение угловой скорости, благодаря этому тело поднимается на высоту больше той, с которой было начато маховое упражнение.

Особенности обучения основным движениям и организация занятий на перекладине. На начальных стадиях обучения занимающиеся должны овладеть рабочей осанкой и простыми упражнениями в висах, в упорах, простейшими соскоками, перемахами ног, поворотами, подъемами и опусканиями. Ниже приводятся основные позы (положения), которыми нужно овладеть в первую очередь.

Упражнения в висах.

1. Вис стоя, лежа, присев, стоя ноги сзади.
2. Переходы из одного виса в другой переступанием и поворотами.
3. Переходы из виса стоя сзади согнувшись в вис согнувшись толчком ног и силой.
4. Переход из виса стоя сзади в вис согнувшись и далее в вис завесом коленями с отпусанием рук.
5. Вис на согнутых руках и вис углом на согнутых руках.
6. Подтягивание в виси на перекладине (высокой).
7. Вис углом.
8. Переход силой из виса в вис сзади.
10. Из виса сзади, отпуская одну руку, поворот в вис.

11. Подъем силой поочередно руками в упор.

Упражнения в упорах.

1. Из виса стоя прыжком упор.

2. Из упора перемахи ногами в упор верхом и упор сзади.

3. Повороты из упора в упор сзади и наоборот.

4. Из упора верхом повороты налево и направо с перемахом в упор.

Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис.

1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой (толчком двумя и силой).

2. Опускание из упора в вис согнувшись спереди и далее в вис углом.

Соскоки.

1. Из упора верхом одной соскок с перемахом другой и поворотом.

2. Из упора сзади соскоки махом вперед без поворота и с поворотами.

3. Из упора соскоки махом назад без поворота и с поворотами на 90°.

Для облегчения процесса обучения упражнениям на перекладине необходимо широко использовать поролоновую яму, маты, перекладину разной высоты и др. Можно применять накладки (полоски из натуральной кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье), которые способствуют снижению нагрузки на ладонную поверхность.

Для **обеспечения безопасности** при выполнении упражнений на перекладине, следует предпринимать следующие меры:

1. Обеспечение надежной страховки. Страховщик должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно держать во внимании надежность хвата за гриф. Мастерство страховки состоит в том, чтобы предугадать направление возможного падения гимнаста, сделав его менее опасным. Это достигается максимальной бдительностью страховщика.

2. Контроль правильной установки снаряда (проверка места крепления грифа со стойками, исправности креплений закладных деталей к полу, наличия всех шурупов, состояния крюков, осмотр тросов, растяжек и мест их крепления).

3. Поддержание грифа перекладины в должном состоянии (гриф должен быть сухим, очищенным от ржавчины, от наслоения магнезии, гладко отполирован наждачной шкуркой).

4. Использование матов под перекладиной, обязательно в местах соскоков и возможных падений или срывов.

5. Соблюдение методики обучения, обеспечение необходимого уровня физической подготовленности занимающихся.

Техника выполнения и методика обучения отдельным упражнениям на перекладине представлена в *приложении 2*.

10.3. Упражнений на бревне

Характеристика и значение упражнений на бревне. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции равновесия, так как площадь опоры ограничена. Высота стандартного бревна – 120 см. Ширина рабочей поверхности – 10 см.

Тренировка на бревне позволяет создавать новые навыки равновесия, повышая тем самым двигательные возможности занимающихся.

Упражнения на бревне могут иметь не только спортивную направленность, но и носить прикладной характер, например:

– передвижения в различных направлениях и позах с перешагиванием через препятствия, с переноской груза, балансированием гимнастической палкой и перебрасыванием мячей;

– хождение по наклонной плоскости и значительно повышенной опоре;

– передвижение в упоре на коленях или в упоре ноги врозь на руках.

Бревно можно также использовать для лазанья в смешанных висах, перелезаний через него и для группового выполнения упражнений в смешанных висах и упорах (рис. 57) с целью совершенствования силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, для улучшения осанки и умения ориентироваться в пространстве.

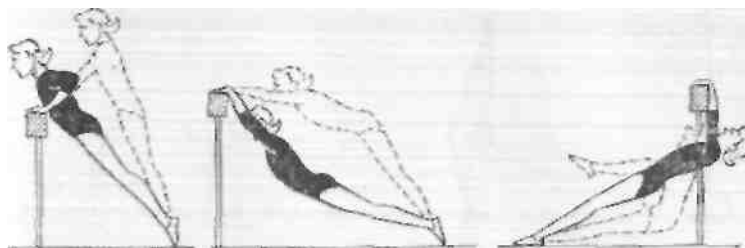


Рис. 57. Упражнения в смешанных висах и упорах на бревне

Классификация и основы техники упражнений на бревне. Все упражнения на бревне делят на 3 группы (рис. 58).



Рис. 58. Классификация упражнений на бревне

1. В упражнениях на месте с постоянной опорой задача сохранения равновесия связана с удержанием ц.т.т. над заданной площадью опоры. Добиться этого можно путем выполнения специальных требований:

- рациональным взаиморасположением звеньев тела;
- повышенным тонусом мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей для фиксации нужной позы;
- вертикальным (при необходимости) положением туловища и отсутствием балансирующих движений вышележащими звеньями тела;
- соблюдением точности всех движений и выполнением движений в суставах стоп при неизменном и закреплённом положении тела.

– применением компенсаторных движений, уравнивающих движущиеся звенья тела.

2. В упражнениях в движении задача сохранения равновесия связана со строгой прямолинейностью перемещения тела (без поперечных колебаний). Добиться этого можно выполнением следующих требований:

– соблюдение рациональной осанки и повышенный тонус мышц спины, живота, верхних и нижних конечностей;

– закрепленное вертикальное положение тела и рациональное взаиморасположение его звеньев;

– выполнение движений точно по траекториям, обеспечивающим наиболее выгодное расположение над бревном.

3. Устойчивость при выполнении упражнений с фазой полета на месте и в движении связана с точностью вылета тела при отталкивании. Ц.т.т. в фазе полета обязательно должен находиться над осевой линией бревна, чтобы обеспечить надежность прихода на снаряд. Главное – правильное приземление – стопы разворачиваются носком наружу с касанием мизинцем ребра снаряда, положение на полусогнутых ногах с напряженной спиной фиксируется.

На бревне выполняют различные движения: (рис. 59):

1. *Вскоки (наскоки):*

– вскок в упор (ставя согнутую или прямую ногу сбоку па бревно).

– вскоки в сед на бедре и в упор на колене, исполняемые с места или с разбега толчком обеих ног.

– вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь.

– вскоки в упор присев (продольно и поперек) выполняются соответственно с прямого и косога разбега.

– вскок перемахом согнув ноги в упор сзади и др.



Рис. 59. Основные упражнения на бревне

2. Повороты выполняются в стойках на одной и двух ногах (прямых или согнутых), в смешанных или простых упорах. Повороты выполняются за счет активных мышечных усилий, связанных с вращением стоп при фиксированном, относительно ног, положении туловища. Предварительно нужно встать на носки, а, заканчивая поворот – опуститься на полную стопу. При обучении угол поворота следует увеличивать постепенно – сначала обучают повороту на 180° на двух ногах, потом на одной – плечом вперед (поворот влево на левой ноге) или назад (поворот вправо на левой ноге), только затем – поворотам на 360° . Повороты в смешанных упорах: из упора и упора сзади одноименные перемахи с поворотом в сед ноги врозь или на бедре; из упора сзади поворот на 270° в упор присев на одну ногу и др.

3. Передвижения:

- различные виды ходьбы (на носках, с высоким подниманием согнутых и прямых ног, спиной и боком вперед, приседая и вставая, с поворотами и т. д.);

- различные виды бега и прыжков (на месте и с продвижением в различных направлениях на одной и двух ногах, толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и обе ноги, с поворотами, одиночные или выполняемые слитно друг за другом);

- танцевальные движения (приставные и переменные шаги (вперед, назад, в стороны), шаги польки, вальса, мазурки, русский шаг и др.).

4. Равновесия делятся на горизонтальные и вертикальные, в зависимости от положения туловища в пространстве. Возможность выполнения многих из них

связана с уровнем развития гибкости и подвижности в суставах и зависит от силы мышц туловища и ног. Техника их выполнения на бревне не отличается от обычной (на полу), не считая в отдельных случаях постановки стопы.

К наиболее простым вариантам равновесий относятся равновесие на одной ноге с различным положением рук, в упоре и в стойке на колене, лежа на груди, в седе углом, руки в стороны и др.

5. *Акробатические элементы* – наиболее сложная группа упражнений на бревне. Их выполнение на этом снаряде предполагает совершенное владение техникой на полу (вне условий ограниченной опоры). Наиболее легкими из них можно считать стойку на лопатках, кувырок вперед из положения выпада (в сед ноги врозь или в присед на одной или двух ногах) и кувырок назад из седа.

6. *Соскоки* служат для воспитания у занимающихся ориентировки в пространстве, совершенствования навыков приземления. Последовательность разучивания соскоков, примерно следующая:

- соскоки из седа на бедре, из упора ноги врозь правой (левой) с перемахом ноги вперед или назад; из упора на колене, из упора присев на одной;
- соскоки махом ноги (прогибаясь) или соскоки прогнувшись толчком ног – выполняются с шага или разбега; с конца бревна или с середины;
- соскок переворотами – в сторону; то же после поворота в стойке на руках (с конца бревна) и др.

Особенности обучения, организация занятий и обеспечение безопасности.

Наиболее характерными и общими требованиями для большинства упражнений на бревне являются рациональное взаиморасположение звеньев тела и прямолинейность перемещений, зависящая от точности действий.

Рациональная осанка предполагает напряжённое и выпрямленное положение туловища, приподнятый подбородок (опускание головы на грудь приводит к нарушению равновесия).

Воспитание точности движений напрямую связано с совершенствованием пространственных и силовых дифференцировок движений. Следует включать в

урок упражнения, развивающие способность оценивать положения звеньев тела, направление движений, высоту и дальность прыжка, сравнительную величину мышечных усилий. Например: поднять руки в стороны и закрыть глаза, пытаюсь разобраться в мышечных ощущениях. Затем выполнить то же задание, закрывая глаза заранее – до начала движений, а, открывая их, проверить правильность принятого положения. При наличии отклонений исправить ошибку и повторить все вновь.

Целесообразно также выполнять с закрытыми глазами по начерченной линии упражнения в ходьбе и беге, танцевальные движения, прыжки, контролируя прямолинейность перемещений (открывая глаза по окончании задания).

Выполнение упражнений на бревне органически связано с возможностью нарушения равновесия и риском падения. Поэтому процесс обучение новым упражнениям предполагает определенную последовательность:

- новые элементы следует изучать на полу на линиях, формируя в этих условиях рациональную осанку и отработывая точность перемещений;
- далее нужно переходить на гимнастическую скамейку, низкое бревно и лишь потом – на обычное бревно.

Для выполнения акробатических элементов при начальном обучении можно использовать маты, перекинутые через бревно.

Страховка на бревне должна исключать возможность падений и ушибов. Поддержка в акробатических элементах производится обычно в области поясницы или за бедра, а при передвижениях – за руки.

Вся площадь вокруг бревна выстилается матами в один слой. В месте приземления после соскока кладут маты в два слоя.

С целью повышения плотности занятий на бревне кроме использования дополнительных снарядов (низкие бревна, гимнастические скамейки и т. п.) нужно применять на начальных этапах подготовки групповой и поточный методы выполнения упражнений.

Методика обучения отдельным упражнениям на бревне представлена в приложении 3.

10.4. Упражнения на параллельных брусьях

Параллельные брусья – снаряд мужского многоборья. Упражнения на них многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия на организм и доступны для применения в занятиях с лицами разного пола, возраста, уровня физической подготовленности. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в висах и упорах, в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь; над жердями, под жердями. Основные упражнения – подъемы, спады, обороты, перелеты, кувырки, сальто, повороты, перемахи, соскоки и наскоки.

Упражнения на брусьях применяются для развития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования прикладных и спортивных навыков.

На брусьях выполняют прикладные и спортивные упражнения.

К прикладным упражнениям относятся:

1. Смешанные упоры (упор лежа и его варианты, упор сидя и др.) могут выполняться поперек и продольно. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, туловища и рук рекомендуется в этих упорах многократно выполнять сгибания и разгибания рук, округления и прогибания спины, поднимания и опускания ног.

2. Упор углом. Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям. Упор углом – упражнение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра. Для обеспечения нужного уровня физической подготовленности рекомендуется выполнять поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке; удержание вися угла на гимнастической стенке или на перекладине; подъемы переворотом силой.

3. Хожение на руках в упоре выполняется из упора на концах жердей. Поочередно переставляя руки (без провисания в плечевых суставах), следует продвигаться вперед (назад, с поворотами, с дополнительными движениями ногами).

3. Сгибание и выпрямление рук в упоре. Особенно эффективно это упражнение в сочетании с размахиваниями. Вначале осваивается более легкий вариант – в конце маха назад согнуть руки, махом вперед выпрямить, затем более сложный – в конце маха вперед руки согнуть, махом назад выпрямить.

4. Специальные упражнения для развития мышц передней и задней поверхностей тела: а) из седа продольно на одной жерди лицом внутрь, опираясь ногами снизу о другую жердь, наклон назад и возвращение в исходное положение; б) из упора продольно на одной жерди лицом наружу, опираясь ногами снизу о другую жердь, опускание вперед с последующим прогибанием.

Спортивные упражнения на параллельных брусьях представляют собой сложные двигательные действия, обучение которым необходимо начинать только после освоения рациональной осанки в упоре и вися (рис. 61) и амплитудных размахиваний в различных упорах.

На параллельных брусьях можно выполнять силовые перемещения и статические упражнения. *Силовые перемещения* – это упражнения, которые выполняются из статических положений и заканчиваются ими. Например:

- из вися глубоким хватом на концах жердей подъем силой;
- из седа ноги врозь силой согнувшись стойка на плечах;
- из седа ноги врозь (упора углом) силой горизонтальный упор на локте.

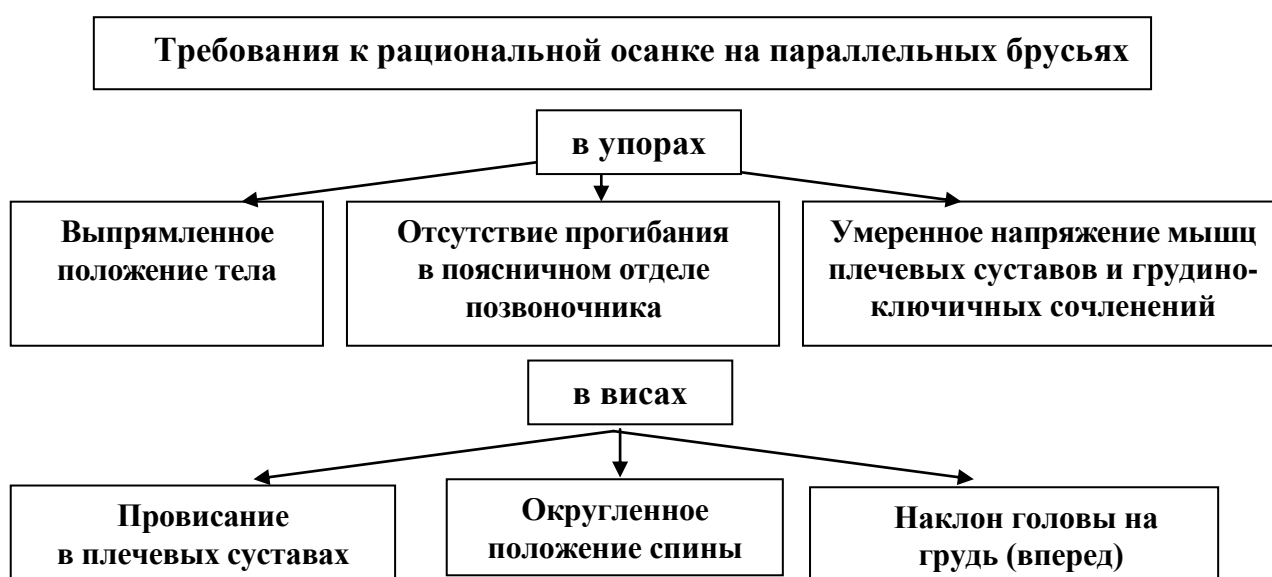


Рис. 61. Техника рациональной осанки на параллельных брусьях

Организация занятий и обеспечение безопасности на параллельных брусьях. Травмоопасность упражнений на брусьях диктует широкое использование разнообразных способов страховки и помощи. При разучивании подъемов и кувырков помощь оказывается поддерживанием или подталкиванием спортсмена снизу под ноги, таз или плечи. Если нужно оказать помощь ученику, когда он находится выше жердей (при выполнении поворота махом вперед, кувырка назад и вперед прогнувшись, стойки на руках и т. п.), то используется возвышение (стул, гимнастический стол или конь). Во всех случаях оказывать помощь и страховку нужно таким образом, чтобы руки страхующего не мешали движениям спортсмена (находились под жердями). Можно накрывать жерди или станину брусьев матами.

При слабости мышц, приводящих плечо, встречаются случаи травмирования плечевых и грудино-ключичных суставов, грудных мышц. Чтобы избежать этого необходимо, с одной стороны укреплять мышцы рук и плечевого пояса, с другой – формировать и совершенствовать рациональную осанку в упорах.

Чтобы предохранить внутреннюю часть плеча от ссадин во время упражнений в упоре на руках, рекомендуется выполнять их в футболке с длинным рукавом или использовать эластичные нарукавники.

Причиной повреждений на параллельных брусьях может быть неисправность или снаряда или его неподготовленность. Поэтому, прежде чем проводить занятие, необходимо тщательно осмотреть брусья, обратив внимание на поверхность жердей (чтобы не было трещин), прочность соединения жерди со стержнем, прочность крепящих винтов, зажимов, вращение стержней в стойках станины, устойчивость брусьев, индивидуальную дистанцию (расстояние) между жердями. Выступающие края станины необходимо обложить матами. Маты должны укладываться с обеих сторон брусьев.

Методика обучения отдельным упражнениям на параллельных брусьях представлена в приложении 4.

10.5. Упражнений на брусьях разной высоты

На брусьях разной высоты выполняют махи, размахивания, перемахи, подъемы, спады, опускания, повороты, переходы из виса в упор и обратно в вис, перелеты, обороты, стойки, соскоки, наскоки. Маховый характер упражнений требует умения правильно использовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нужные моменты движения. Для успешного овладения упражнениями на брусьях разной высоты необходим достаточный уровень развития гибкости, силы, силовой выносливости, координации.

Упражнения на брусьях разной высоты служат хорошим средством гармонического развития всех физических качеств, особенно статической силы мышц спины и рук, скоростной силы мышц живота, координационных способностей, в том числе навыков дифференцировки пространственных, временных, силовых и ритмических характеристик движений.

Упражнения на брусьях разной высоты можно условно разделить на три группы: упражнения общей физической подготовки, упражнения прикладной направленности, спортивные упражнения.

Упражнения общей физической подготовки. Для развития силы можно применять следующие упражнения:

1. Размахивания изгибами в висе, а также в висе лежа ноги сзади.
2. Сгибания рук в различных исходных положениях (в висе, висе лежа, висе лежа ноги сзади, в висе лежа сзади, висе лежа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре и т. п.).
3. Подъем переворотом в упор на нижнюю и верхнюю жерди из различных исходных положений (из виса стоя, виса присев, виса лежа, виса) махом одной и толчком другой или силой.
4. Поднимание ног до виса углом или виса согнувшись из простых или смешанных висов на нижней или верхней жерди.
5. Из виса стоя согнувшись на нижней жерди хватом за верхнюю или виса присев толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь.
6. Из виса, сгибая ноги или согнувшись, перемах в вис сзади и обратно.

Многokратное выполнение комбинаций из различных упражнений будет способствовать развитию выносливости. Например: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, вис присев на правой, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, опускание силой в вис на верхней жерди.

К упражнениям прикладной направленности относят различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди, лазанье в простых и смешанных висах и упорах (например, из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами переместиться от одного конца жерди до другого; то же, но каждый перхват с поворотом на 180°); ходьба по нижней жерди и др.

Особенности обучения основным движениям и организация занятий на разновысоких брусьях

Упражнения на брусьях разной высоты связаны с нагрузкой в первую очередь на суставы и мышцы верхних конечностей и особенно плечевого пояса. Даже простые висы предъявляют плечевому суставу не совсем обычные требования – в повседневной жизни относительно редко встречаются такие положения тела. Поэтому следует внимательно относиться к разминке перед выполнением упражнений на этом снаряде и постоянно укреплять связки и мышцы рук и плечевых пояса. При выполнении упражнений на брусьях следует следить за техникой хвата – при хвате в висе все пять пальцев обхватывают жердь с одной стороны (сверху при хвате сверху; снизу – при хвате снизу). В упоре при всех видах хвата четыре пальца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец – с противоположной стороны.

Возможны срывы кожи ладоней, чему способствует слишком шероховатая жердь. Соответственно необходимо очищать жерди от наслоения магнезии наждачной шкуркой, вытирать их, следить, чтобы на них не было трещин.

Во время установки брусев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления жердей со стойками. Особенно тщательно надо осмотреть тросы, растяжки и места их крепления, проверить исправность креплений закладных деталей к полу, наличие всех шурупов, состояние крюков.

Для обеспечения безопасности и повышения активности занимающихся рекомендуется широко применять страховку и помощь. Страховщик должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за надежностью хвата за жердь (особенно если работают девочки – у них слабые сгибатели пальцев рук, что повышает вероятность внезапных срывов). Нередко падение происходит не в сторону ожидавшегося приземления. Чтобы предугадать направление возможного падения и сделать его менее опасным, страховщик должен быть максимально бдительным.

Для выполнения упражнений на брусьях разной высоты могут быть использованы групповой, поточный и посменно-поточный способы организации учащихся.

Отдельные упражнения на брусьях разной высоты, техника их выполнения и методика обучения представлены в приложении 5.

10.6. Акробатические упражнения

Характеристика и значение акробатических упражнений. Акробатические упражнения представляют собой преимущественно вращательные движения с переворачиванием через голову. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер. Вращения можно выполнять относительно поперечной, продольной и переднезадней осей.

Акробатические упражнения оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют общему физическому развитию, развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. С помощью акробатических упражнений формируются прикладные навыки, которые могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатические упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в тех видах спорта, которые предъявляют повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Классификация акробатических упражнений. Существуют различные классификации акробатических упражнений. Согласно одной из них все акробатические упражнения делятся на индивидуальные (статические (стойки, мосты, шпагаты, упоры, равновесия) и динамические (акробатические прыжки (кувырки, перевороты, сальто), парные (женские, мужские и смешанные пары) и групповые (женские тройки, мужские четверки).

Парные упражнения для женских, мужских и смешанных пар могут различаться по сложности, позам, характеру, способам выполнения и удержания партнера. Они делятся на балансовые и вольтижные (бросковые) упражнения. К балансовым относятся упражнения, в основе которых лежат действия, направленные на сохранение равновесия в различных положениях (переходах, подержках, стойках), выполняемых без разрыва хвата или потери контакта с партнером. К вольтижным упражнениям относятся упражнения, в основе которых лежит бросок и ловля одного (верхнего) другим (нижним) партнером (соскоки, полеты, полуперевороты, сальто, пируэты).

Содержанием упражнений в женских тройках и мужских четверках являются вольтижные упражнения и пирамиды (упражнения в балансировании) – композиционно оформленное групповое размещение акробатов.

Согласно другой классификации, все акробатические упражнения подразделяются на прыжки, бросковые упражнения, балансирования (рис. 62).

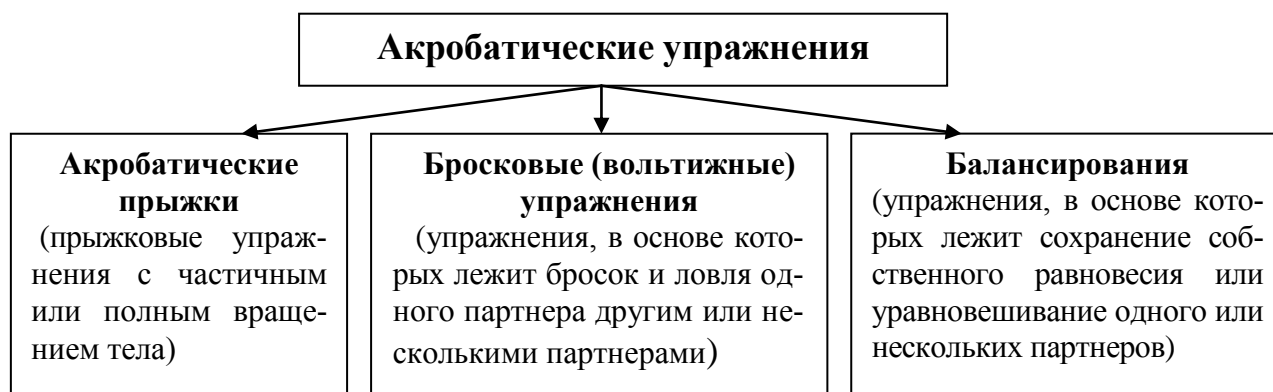


Рис. 62. Классификация акробатических упражнений

Особенности обучения и организация занятий при выполнении акробатических упражнений. Для исключения каких-либо неприятных неожиданностей и возникновения травматических состояний необходимо осуществлять систематический контроль за состоянием мест проведения занятий акробатическими упражнениями. В плане профилактики травматизма особое значение имеет педагогический контроль за психологическим и функциональным состоянием организма занимающихся. В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной страховки, особенно при выполнении рискованных элементов. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать занимающимся навыки самостраховки, учить их самостоятельно ориентироваться в пространстве и находить выход из рискованных ситуаций.

Местом занятий акробатическими упражнениями могут служить мягкие поролоновые маты, плотно уложенные в акробатическую дорожку длиной 10–15 м. Отдельные элементы – такие как равновесие, шпагат, полушпагат – можно разучивать на полу. Для выполнения акробатических прыжков используется трамплин или гимнастический мостик стандартного размера. Парные и групповые упражнения осваиваются на гимнастическом ковре. При работе на акробатической дорожке необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только в одном направлении (исключая выполнение упражнений навстречу). Статические акробатические упражнения можно выполнять фронтально. Акробатические упражнения проводят поточным или посменно-поточным методами.

Для успешного обучения акробатическим упражнениям необходимо систематически заниматься повышением силовых способностей мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса и нижних конечностей. Особое внимание надо уделять укреплению связок голеностопного и лучезапястного суставов. Одновременно с этим необходимо также осуществлять работу над совершенствованием координации движений, их точности, согласованности движений различными частями тела (например, толчка ногами и темпового взмаха руками) и т.д.

Отдельные акробатические упражнения, техника их выполнения и методика обучения представлены в *приложении б*.

10.7. Прикладные упражнения

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др.



Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях, относительно простая двигательная структура делают это средство гимнастики доступным любому контингенту занимающихся, поэтому в программах физического воспитания школьников и учащейся молодежи прикладные упражнения занимают значительное место.

Разновидности ходьбы и бега

Ходьба – сложное по координации упражнение, вовлекающее в работу мышцы ног, туловища, плечевого пояса и рук.

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы: обычным (походным) и строевым шагом; на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; перекатом с пятки на носок и наоборот; приставными, скрестными шагами; в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги; выпадами,

Бег – более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др.

При обучении ходьбе и бегу внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а при беге они ставятся более параллельно.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела в самых разнообразных условиях двигательной деятельности, на развитие быстрых координационных движений, необходимых для уравнивания тела. Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

При выполнении упражнений в равновесии проявляется деятельность многих анализаторов: зрительного, двигательного, тактильного. Сохранение равновесия происходит за счет равномерного распределения мышечного тонуса. Особую роль в сохранении равновесия играет тактильная чувствительность подошвенной части стопы.

При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации учащихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.

В обучении упражнениям в равновесии необходимо учитывать, что:

– чем больше площадь опоры, тем легче сохранять равновесие (стойка на ступнях двух ног легче, чем стойка на ступне одной ноги);

– чем выше центр массы тела от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие (упражнение в стойке с поднятыми вверх руками труднее упражнения в стойке с опущенными руками, а в стойке на носках еще труднее, т. к. здесь одновременно повышается центр массы тела и уменьшается площадь опоры);

– при динамических упражнениях колебание центра массы всегда больше, чем при статических (упражнение в беге труднее упражнения в ходьбе, а прыжки с поворотами еще более трудные). Кроме того, при положении руки в стороны колебание центра массы более медленное, нежели при положении руки вверх;

– выполнение упражнений в равновесии легче на снаряде с устойчивой площадью опоры и значительно сложнее на качающемся снаряде;

– выключение одного из анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного) или ограничение его функций значительно затрудняют выполнение упражнений в равновесии (упражнения с закрытыми глазами значительно сложнее, нежели с открытыми; без обуви сохранять равновесие легче, чем в жесткой обуви; фиксированное положение головы затрудняет выполнение упражнений в равновесии);

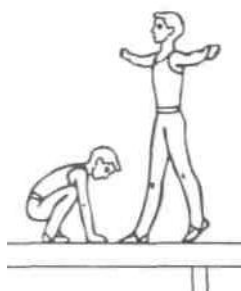
– на высоких снарядах равновесие сохранить труднее, нежели на низких.

В этом случае затрудняющим фактором является психологический – чувство страха.

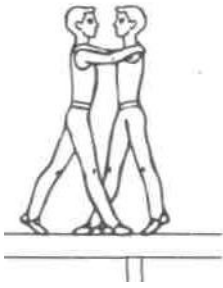
Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся: различные стойки на носках, на пятках, на одной ноге; движения руками, ногами, туловищем на ограниченной опоре (например, различные повороты как на одной, так и на двух ногах, повороты прыжком, приседания на одной и двух ногах). Сюда можно отнести положения в упоре на колене (коленях) с движением руками, переходы в положения седов с помощью и без помощи рук. Эти упражнения могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре.

Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой площади опоры. Существует два основных способа расхождения вдвоем на повышенной опоре:



1. Один из партнеров принимает положение упора присев или положение лежа на животе поперек бревна, а второй перешагивает через него. Далее каждый продолжает движение в своем направлении.



2. Захватом за плечи – встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками и по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, отпуская плечи и делая по шагу назад.

Упражнения в лазании

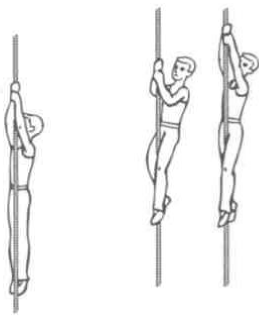
Упражнения в лазании представляют собой передвижение в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений; с их помощью воспитывают смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие личностные качества. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом: лазание в смешанных висах или упорах; лазание в простых висах или упорах; лазание с остановками (завязывания на канате); лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание; перелезания. Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименным и разноименным способами, одновременными и поочередными перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке и др. Усложнение лазания достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

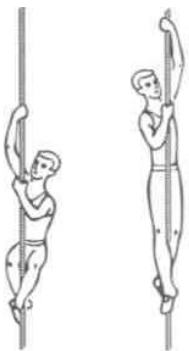
Основные способы лазанья по вертикальному канату – лазанье в простом вися на согнутых руках и лазанье в смешанном вися в три и два приема.



Лазанье в три приема. И. п. – вис стоя на прямых руках. 1 – сгибая ноги вперед, захватить ими канат (подъемом одной и пяткой другой ноги) и прийти в вис присев. 2 – разгибая ноги (отталкиваясь) и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. 3 – поочередно перехватить руки вверх и принять и. п.

Методика обучения: разучивание захвата ногами, сидя на скамейке; имитация приемов стоя или лежа; из виса сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лежа на согнутых руках.

Лазанье в два приема имеет два варианта выполнения.



I. И. п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. 1 – сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приема. 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху. **II** И. п. – вис на прямых руках. 1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат. 2 – разгибая ноги,

перехватить канат руками, и прийти в и.п.

Во всех видах лазания спускаться с каната следует поочередными перехватами рук с дополнительной опорой ногами или без нее. Необходимо обращать внимание занимающихся на недопустимость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьезной травме.

Упражнений в метании и ловле

Упражнения этой группы оказывают всестороннее воздействие на организм человека, способствуют развитию ловкости, быстроты, глазомера, совершенствуют координацию движений, укрепляют и развивают мышцы тела, особенно рук и плечевого пояса.

В качестве предметов для метания и ловли используются большие и малые мячи, набивные мячи, палки и пр.

Основные упражнения в метании и ловле: метание на дальность, метание в цель, подбрасывание и ловля, в том числе жонглирование (т. е. подбрасывание и ловля двух и больше мячей или других предметов), перебрасывание.

Упражнения в подбрасывании и ловле больших мячей (в том числе и набивных): бросок снизу, бросок из-за головы, толчок двумя руками от груди, то же одной рукой, толчок от плеча одной и двумя руками, бросок из-за спины через плечо одной рукой и ловля двумя, ловля мяча перед собой или сбоку, ловля мяча над головой, ловля мяча за спиной, бросок между ногами с наклонами вперед и ловля с поворотом и без поворота, зажав мяч между стопами, прыгнуть вверх, подбросить мяч перед собой.

Наиболее характерные упражнения перебрасываний – перебрасывания больших резиновых или набивных мячей от одного партнера к другому.

Большое значение упражнениям в метании и ловле придавал П.Ф. Лесгафт. Он создал «школу мяча», в которой расположил упражнения следующим образом: бросить мяч в пол и поймать; бросить мяч вверх и поймать; бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать; бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать; бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол; бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его; то же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол; встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его; то же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;

При обучении упражнениям в метании и ловле прежде всего необходимо овладеть техникой ловли. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это особенно важно при обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеют большое значение.

Упражнения в поднимании и переноске груза

Упражнения в поднимании и переноске груза выполняются с различными предметами и с самими занимающимися. С помощью этих упражнений развивают силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений,

ловкость, находчивость, умение экономно расходовать свои силы, общительность и др.

Варианты упражнений в поднимании и переноске груза:

– передача набивных мячей: а) в шеренге, принимая мяч и передавая его дальше; б) в колонне, передавая мяч сбоку, над головой или под ногами в стойке ноги врозь;

– переноска набивных мячей: а) в руках перед собой; б) сбоку, удерживая мяч одной рукой; в) над головой и на голове (с помощью и без помощи рук);

– переноска гимнастических снарядов: а) гимнастических матов вчетвером и вдвоем, удерживая за ручки, расположенные на одной диагонали; б) гимнастических скамеек вдвоем, взяв скамейку за концы; одним – удерживая скамейку за середину, над головой двумя руками или одной сбоку, под рукой; гимнастического козла одним или вдвоем, удерживая козла за ножки.

Упражнения с занимающимися могут быть в виде переноски одного партнера двумя и одного одним. Способами переноски являются следующие:



1. Переноска сидящего на руках: двое становятся рядом лицом по направлению движения, берутся за запястья ближайших рук. Третий садится на сцепленные руки и держится за шеи или плечи партнеров



2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»): переносящие встают на одно колено позади переносимого и соединяют за запястья руки, удаленные от него, а ближайшие к нему руки кладут друг другу на плечи. Переносимый садится на сцепленные партнерами руки, спиной опирается на руки, положенные на плечи, а своими руками держится за шеи переносящих



3. Переноска с поддержкой под руки и колени: переносящие, располагаясь в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени



4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»): переносящие встают лицом друг к другу и, взяв одной рукой запястье другой хватом сверху, свободной рукой берутся хватом сверху за свободное запястье партнера. Переносимый садится на руки партнерам и держится за их плечи.



Переноска с поддержкой под ноги и спину: переносящие встают с одной стороны лежащего на спине товарища и, опустившись на одно колено, берут его один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею переносящего, стоящего ближе.

Переноска одного одним осуществляется следующими способами:



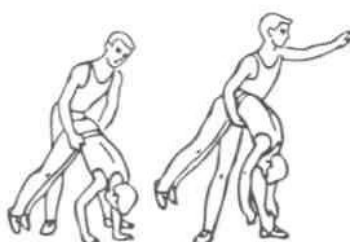
1. Переноска сидящего верхом на спине: переносимый становится за спиной переносящего и обхватывает его за плечи; переносящий, слегка приседая и наклоняясь вперед, обхватывает ноги переносимого повыше колен (под бедра) и, выпрямляясь, начинает движение.



2. Переноска на плечах: переносимый встает в стойку ноги врозь спиной к товарищу, переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый обхватывает носками ног спину переносящего, который поднимается с колена и начинает движение.



3. Переноска с поддержкой двумя руками: переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывая одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает товарища за шею. Переносящий встает и начинает движение.



4. Переноска с поддержкой одной рукой: переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывая одной рукой под живот, и начинает движение.



5. Переноска лежащего на одном плече: переносящий берет партнера за правое запястье левой рукой, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Наклоняясь вперед, переносящий кладет товарища животом за свое правое плечо, выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье переносимого, освобождая левую руку.

Упражнения в поднимании и переноске груза тяжелы для выполнения, поэтому следует внимательно относиться к подбору веса переносимого груза, изменению скорости передвижения и расстояния. В качестве подготовительных можно предлагать упражнения с набивными мячами увеличенного веса. Переноса груз сбоку, необходимо чередовать стороны, чтобы не искривить позвоночник. Переноска оптимального веса является ценным упражнением для формирования красивой осанки, а переноска груза сбоку и на плече может служить корригирующим упражнением для исправления дефектов в осанке.

Упражнений в переползании, преодолении препятствий

Переползания – передвижения в смешанном упоре, характеризуются большой нагрузкой на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, являются хорошим средством развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Основные упражнения:

– переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь (опора на кисти рук и стопы ног);

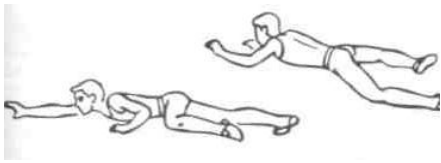
– переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках – опора на кисти рук, колени, голени и стопы ног);



– переползание на получетвереньках (в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья);



– переползание на боку;



– переползание по-пластунски (лежа на груди, опора на разведенные ноги (одна прямая, другая согнута), и кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны);

– переползание по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги либо одной руки и обеих ног;

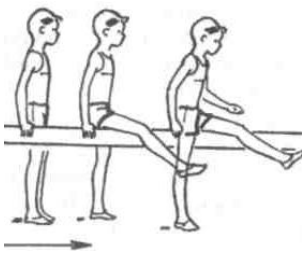


– переползание с партнером; переползание с грузом.

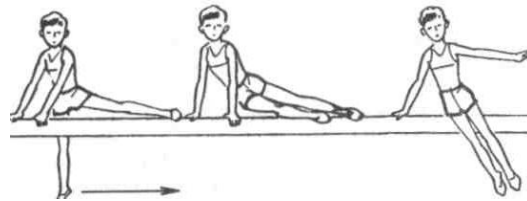
Упражнения в переползании разучивают на матах, ковре или акробатической дорожке. Эти упражнения целесообразно включать в полосы препятствий и в эстафеты.

Упражнения в преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Все они с успехом применяются при проведении подвижных игр и эстафет.

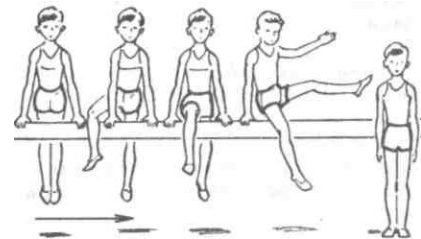
Перелезания могут выполняться в висе (например, с каната на канат, с лестницы на лестницу), в упоре, из виса в упор и обратно. Перелезание через бревно (какое-то возвышение) выполняются несколькими способами:



поочередно перенося ноги;



опираясь руками и ногами;



перемахом вне одной и соскоком перемахом другой

РАЗДЕЛ 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

Тема 11. Особенности занятий гимнастикой в школе

11.1 Задачи и формы проведения занятий гимнастикой в школе

В системе средств физического воспитания в школе одно из основных мест принадлежит гимнастике. Гимнастические упражнения входят в содержание всех основных форм занятий физической культурой в школе. Они являются важнейшей частью содержания уроков физической культуры, воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы, спортивно-оздоровительных праздников и соревнований, массовых спортивно-гимнастических выступлений и т. п.

Занятия гимнастикой в школе направлены на решение целого комплекса задач (рис. 63). Реализация этих задач осуществляется путем целенаправленного использования всех форм занятий гимнастикой в школе (рис. 64) и каждого занятия в отдельности.

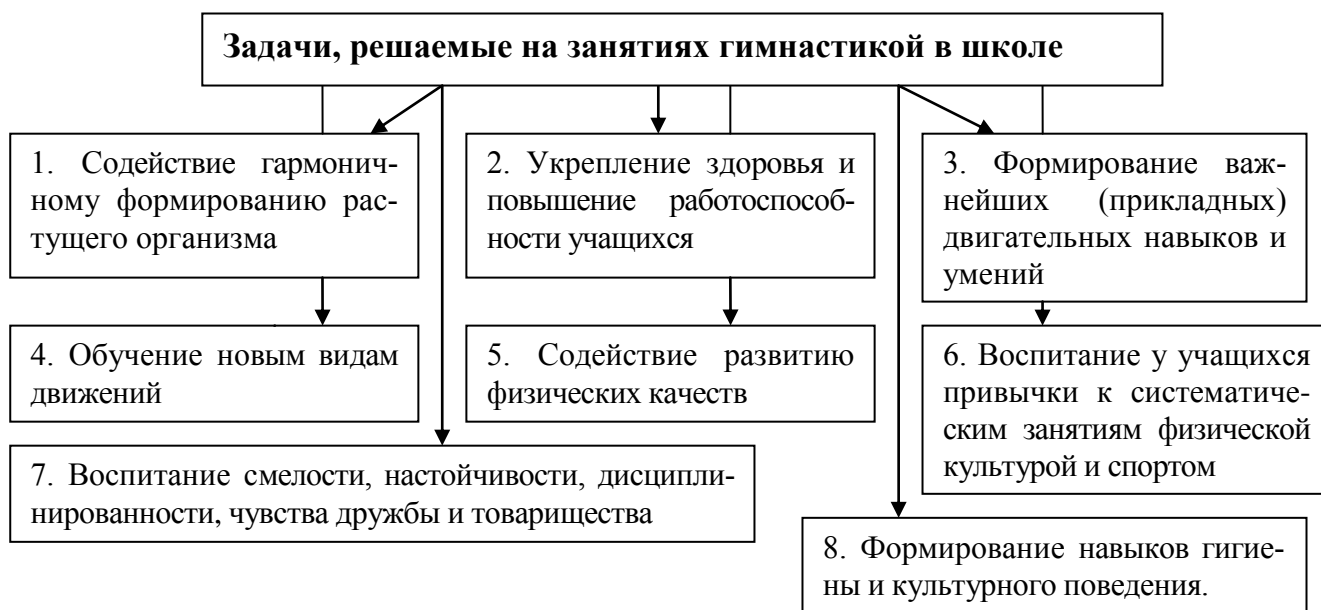


Рис. 63. Задачи, решаемые на занятиях гимнастикой в школе

Основной формой занятий гимнастикой в школе является урок. Из всех типов (вводный, контрольный и т. п.) уроков на практике отдается предпочтение смешанному типу, в котором сочетается изучение новых упражнений с повторением и закреплением ранее изученных. Каждый учитель должен стремиться к высо-

кой плотности уроков физической культуры гимнастической направленности, использовать снаряды массового типа. Учитель должен четко представлять, в какой степени, используемые им средства и методы, способствуют решению образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, какие навыки и умения получают и закрепят ученики, насколько эффективно будут использованы упражнения для совершенствования физических и морально-волевых качеств.

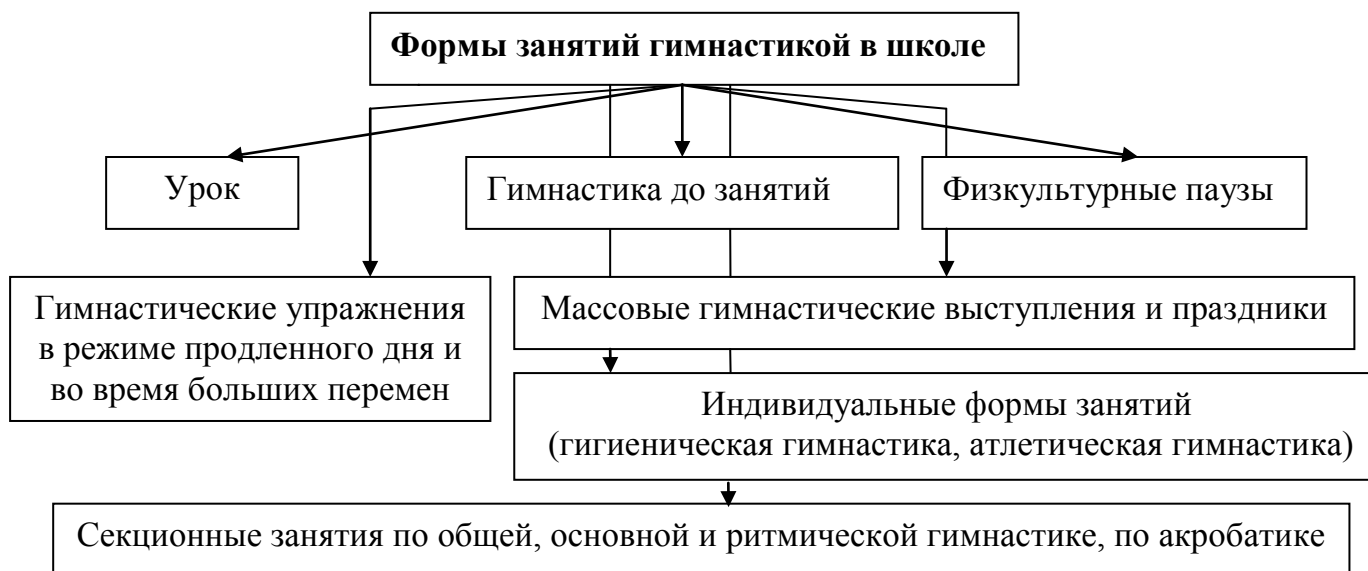


Рис. 64. Формы занятий гимнастикой в школе

Содержание занятий гимнастикой в школе определяется Государственной программой по физической культуре. Но следует помнить, что существует целый ряд важных, полезных и нужных упражнений, которые не указаны в программе, но которые целесообразно включать в уроки гимнастики: упражнения, обеспечивающие ОФП и СФП; подводящие и подготовительные упражнения, способствующие успешному обучению; упражнения, повышающие координационные возможности.

В то же время эффективность обучения и воспитания определяется не столько самими упражнениями, сколько методикой их применения и организацией учебно-воспитательной работы. В связи с этим очень важно, чтобы подбор средств и методов и организация занятий осуществлялись в строгом соответствии с возрастными анатомо-физиологическими особенностями и физическими возможностями школьников разного возраста.

11.2. Методика проведения занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (7–10 лет) соответствует обучению детей в 1–4-х классах. В этот период организм ребенка продолжает интенсивно расти и развиваться. Годовая прибавка роста колеблется в пределах 3–5 см и более. Трубчатые кости скелета приобретают строение, свойственное взрослым, однако окостенение еще не завершено. Позвоночник с не установившимися еще характерными изгибами сохраняет очень большую гибкость за счет эластичности и относительно большой высоты межпозвоночных дисков и податлив к искривлению. Мускулатура развивается интенсивно, однако в целом мышечная система развита еще слабо и прибавка в силе незначительная. Мышцы вследствие большой эластичности неспособны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию. Быстрее развиваются крупные мышцы (нижних конечностей, туловища, плечевого пояса и т. п.). Отстают в развитии мелкие мышцы рук. Происходит ускоренное развитие двигательного анализатора. Вегетативные системы отстают в своем развитии от быстро прогрессирующей способности к управлению движениями. Деятельность сердца еще неустойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако сердце в этом возрасте способно сравнительно легко приспособиться к различным режимам работы и относительно быстро восстановить свою работоспособность. Просвет артерий и кровеносных сосудов достаточно широк, что создает относительно благоприятные условия для выполнения упражнений на выносливость (с перерывами для отдыха в форме ходьбы или легких ОРУ). Однако следует учитывать, что в младшем школьном возрасте вследствие узости носовых ходов нередко у детей затруднено дыхание. Обучение правильному дыханию является важной задачей учителя физической культуры.

В 7–8 лет школьники имеют развитую нервную систему. Нервные процессы пластичны, но сила их невелика. Возбуждение преобладает над торможением, которое недостаточно развито. Легкая возбудимость нервной системы при выполнении учеником физических упражнений вызывает в головном мозге

расширение очагов возбуждения. Имеет место не достаточная точность движений. Поэтому должно быть усилено внимание воспитанию координации движений.

Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут вплоть до 11–12 лет, а затем темп их развития замедляется.

Наряду с формированием основных двигательных навыков следует уделять достаточное внимание отработке мелких движений, требующих большой точности, так как в этом возрасте они представляют определенную трудность.

Младший школьный возраст считают лучшим для воспитания основных физических качеств (рис. 65), поскольку все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста. В особенности это относится к скорости, ловкости, гибкости, некоторым видам выносливости.

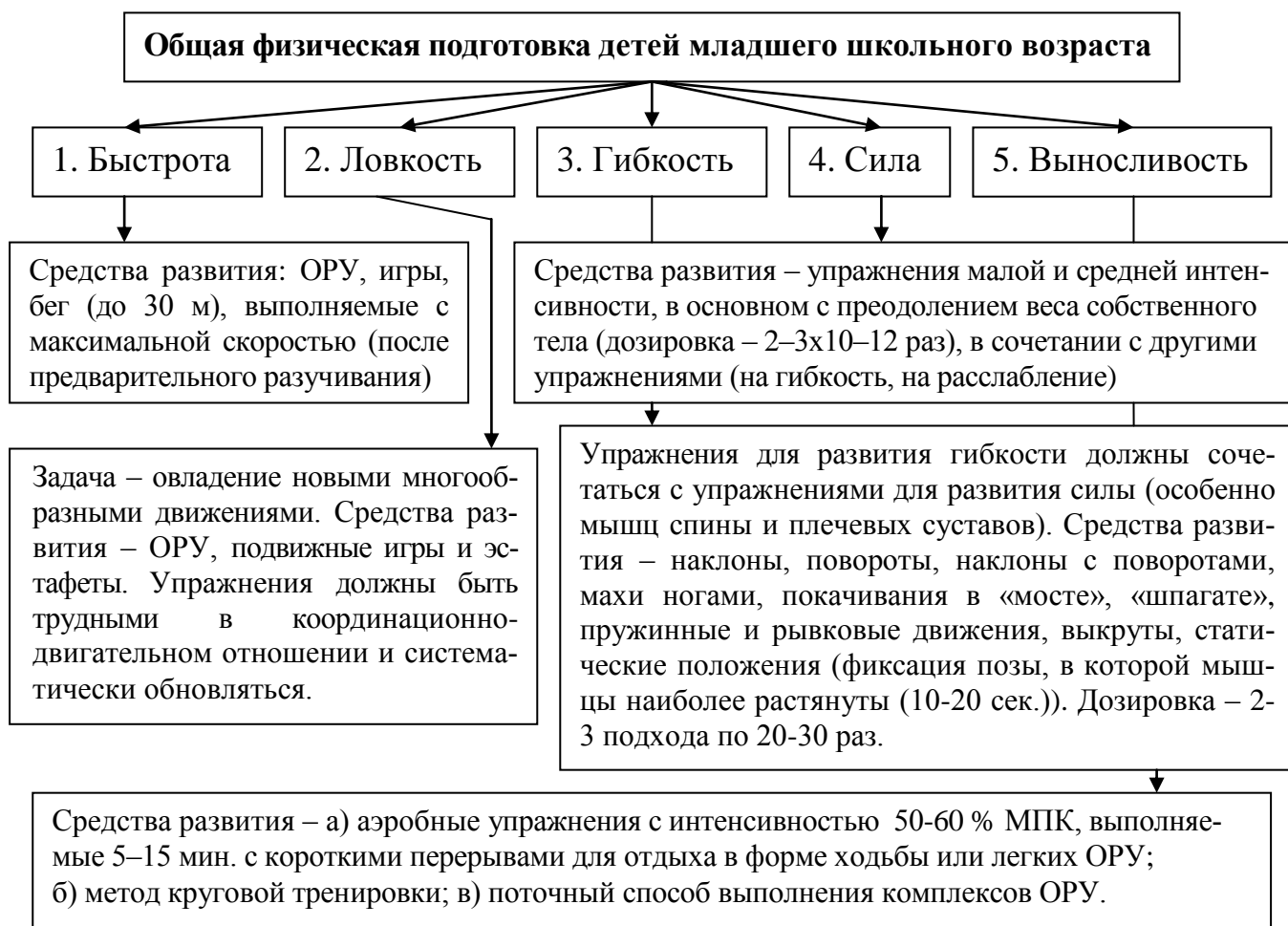


Рис. 65. Содержание общей физической подготовки младших школьников

Младший школьный возраст самый благоприятный для закладывания фундамента основных двигательных навыков. Дети этого возраста проявляют живой

интерес к физическим упражнениям, хорошую готовность к обучению, активность и желание заниматься. Техника выполнения знакомых форм движений в этот период заметно улучшается. Вместе с тем двигательные навыки формируются не так быстро, как в возрасте 11–13 лет, и удачные попытки бывают реже, чем неудачные. Поэтому изучаемое упражнение следует повторять не менее 6–8 раз в каждом занятии по 2–3 попытки в одном подходе. Чем конкретнее поставлена двигательная задача, тем успешнее она выполняется.

При обучении двигательным действиям следует учитывать, что внимание младших школьников неустойчиво и рассеивается при длительных и монотонных объяснениях. До восьмилетнего возраста мышление конкретизировано. Объяснение учителя должно быть образным и ярким. К 10–11 годам развивается способность к отвлеченному (абстрактному) мышлению.

Детям младшего школьного возраста свойственно подражание, поэтому точный показ и имитация наиболее эффективны. Продуктивным является и игровой метод обучения, которым можно применять при обучении прикладным упражнениям и несложным (для этого возраста) специальным спортивным движениям, а также совершенствовать все основные двигательные качества.

Для организации детей следует использовать фронтальный, групповой и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность урока.

Младшие школьники особенно быстро утомляются при однообразной деятельности. В связи с этим необходимо своевременно изменять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы между упражнениями должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправданы и физиологически, так как утомление у детей данного возраста быстро проходит.

Различия физического развития между мальчиками и девочками в этом возрасте несущественны, поэтому различия в содержании упражнений и методике обучения практически отсутствуют.

Программой для учащихся 1–4-х классов предусмотрены теоретические сведения, сообщаемые в процессе уроков физической культуры, о двигательном режиме школьника; рациональном дыхании при выполнении упражнений, правильной осанке, правилах закаливания, требованиях гигиены при уходе за телом и одеждой.

Практический материал, подлежащий изучению младшими школьниками, представлен:

- строевыми упражнениями (отдельные строевые команды, простейшие виды построений и перестроений, размыканий, поворотов, передвижений в строю);
- ОРУ (без предмета и с предметами, для формирования правильной осанки);
- прикладными упражнениями (ходьба, бег, метания, перелезания и лазанья, упражнения в равновесии);
- различными неопорными прыжками (в длину, в глубину, со скакалкой);
- акробатическими упражнениями (группировка, перекаты, кувырки);
- танцевальными шагами польки, галопа и др.

Во 2-м классе вводится элементарная снарядовая гимнастика (бревно, гимнастическая скамейка). С 4-го класса вводятся упражнения на брусьях и низкой перекладине и простейшие опорные прыжки.

Программой предусматривается контроль над степенью овладения практическим материалом. Он производится периодически оценкой качества конкретных двигательных навыков: уметь выполнять основные движения руками, ногами, туловищем, уметь выполнять перекат, уметь лазать по гимнастической скамейке, бревну и т. п.; тестирование уровня физической подготовленности.

11.3 Методика проведения занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста

Средний школьный (подростковый) возраст (11–15 лет) соответствует обучению детей в 5–9-х классах. Этот период совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания, когда организм

претерпевает глубокие морфологические и функциональные изменения. Наблюдается усиленный рост тела в длину, интенсивное нарастание мышечной массы и значительное увеличение годовых прибавок веса тела. Важная особенность подросткового периода состоит в том, что девочки развиваются быстрее между 11–13 годами, как правило, перегоняют мальчиков по всем показателям физического развития. Наиболее быстрый темп роста тела в длину у девочек между 12–14 годами, а у мальчиков между 13–14 годами. Увеличение длины тела происходит в основном за счет роста нижних конечностей. Наибольший темп прироста в весе у девочек в возрасте 11–12 лет, а у мальчиков – между 13–14 годами.

Увеличивается и мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно. Незначительная прибавка в силе в возрасте 10–11 лет заметно увеличивается в период с 12 до 15 лет. Причем у мальчиков в этот период сила нарастает гораздо быстрее, чем у девочек. С возраста 13–14 лет показатели, характеризующие относительную силу мышц девочек, начинают заметно отставать от соответствующих показателей мальчиков, что свидетельствует о возрастающей с каждым годом разнице в силе между мальчиками и девочками.

Снижение относительной силы у девочек приводит к тому, что после 13–14 лет им трудно даются упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела (подъемы, переходы из упора в вис и т. п.). Особенно это проявляется у девочек с недостаточной физической подготовленностью. Поэтому в занятиях с девочками этого возраста необходимо строго дозировать подобные упражнения, не снижая требовательности к общей физической подготовке.

Выполнение девочками упражнений, связанных с повышением внутрибрюшного давления (переноска груза, спрыгивание с высоты и др.) требуют строгой дозировки нагрузки. Места для занятий прыжками или соскоков должны быть тщательно подготовлены, с правильно уложенными матами.

Особенности развития нервно-мышечного аппарата способствуют воспитанию быстроты движений, динамической силы, ловкости. Быстрота мышечных сокращений в этом возрасте достигает максимума.

Мышечная сила в значительной степени определяет двигательные способности в гимнастике. В связи с этим в подростковом возрасте важно развивать это качество в плане общей физической подготовки, а к концу возрастного периода применять на занятиях и специальные упражнения начальной силовой подготовки.

Необходимо также систематически воспитывать гибкость, как у девочек, так и у мальчиков (особенно в плечевых и тазобедренных суставах), поскольку в 13–14 лет наблюдается сокращение подвижности в суставах, связанное с уплотнением самой мышечной ткани, увеличением массы сухожилий, тоническим сопротивлением мышц растягиванию и другими причинами.

Характерные изгибы позвоночника, определяющие осанку, продолжают формироваться. Именно в этом возрасте наблюдается большое количество нарушений осанки (сколиоз, сутулость). Следует иметь в виду, что многие гимнастические упражнения (в том числе и упражнения школьной программы), развивая преимущественно мышцы, участвующие в сгибании туловища, способствуют развитию сутулости. Поэтому на уроках гимнастики следует уделять особое внимание воспитанию правильной осанки и развитию статической силы грудных мышц, мышц спины, живота и плечевых суставов (рис. 66).



Рис. 66. Упражнения для развития силы мышечных групп, участвующих в сохранении правильной осанки

Дети подросткового возраста способны активно преодолевать охранительное торможение и продолжать работу, несмотря на развивающееся утомление. Это, а также способность подростка переоценивать свои силы, следует помнить на уроках гимнастики. Более благоприятной для сердечно-сосудистой системы считается ритмичная и скоростная работа, чем работа на выносливость.

У детей среднего школьного возраста отмечается повышенная возбудимость и, как следствие этого, быстрая утомляемость, раздражительность, несдержанность, наблюдается временное ухудшение координации движений (к концу подросткового периода координация движений улучшается), а также замедление развития способности к запоминанию движений. Причем у девочек это замедление более выражено. Вместе с тем процесс запоминания движений приобретает все более аналитический характер. В этот период педагогически правильно временно ограничить обучение новым сложным формам движений и вместо этого заняться улучшением и закреплением уже освоенных двигательных навыков, а также общей физической подготовкой.

В начальном периоде подросткового возраста показ как метод обучения занимает еще ведущее место. Описания техники движений должны быть краткие и точные. С 12 лет при обучении гимнастическим упражнениям могут активно использоваться словесные методы (объяснение, обсуждение, сопровождение выполнения движения и др.).

Для повышения эффективности процесса обучения необходимо использовать облегченные условия выполнения упражнений: оказание помощи, уменьшение высоты снаряда, упрощение исходных и конечных положений, применение поролоновых матов, валиков и др.

Подростки нуждаются в чутком, терпеливом и умном педагогическом и психологическом руководстве, а также в собственных успехах и связанных с ними положительных эмоциях. Следовательно, обязательно во время уроков следует создавать ситуации успеха, учитывая не только возрастные и половые особенности учащихся, но и, что очень важно, индивидуальные.

Важнейшими новообразованиями детей среднего школьного возраста являются формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к «взрослости» и самостоятельности и умение подчиняться нормам коллективной деятельности.

Программой для учащихся 5–9-х классов предусмотрены теоретические сведения, сообщаемые в процессе уроков физической культуры, и практический материал, содержание которого распределено по принципу усложнения. Для учащихся 5-го класса предлагаются одинаковые упражнения для мальчиков и девочек на всех видах занятий. Начиная с 6-го класса для мальчиков и девочек предлагаются различные (неодинаковые) акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, опорные прыжки.

Практический материал по гимнастике для учащихся каждого класса завершается учебными нормативами, включающими в себя от 3 до 5 гимнастических видов: лазанье, подтягивание, поднимание ног в висе и туловища из положения лежа на спине, отжимание в упоре (в упоре лежа), угол в упоре (в висе), подъем силой или переворотом в упор. К окончанию обучения в средней школе дети должны уметь самостоятельно выполнять упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости и других физических качеств.

11.4. Методика проведения занятий гимнастикой в старших классах

В старших, 10–11 классах, обучаются школьники 15–17 лет. В этом возрасте завершается формирование центральной нервной системы. Процессы возбуждения и торможения приобретают большую подвижность и лучшую уравновешенность. Умственное развитие достигает очень высокого уровня. Поведение характеризует сознательная критическая установка и стремление к выработке собственного суждения.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы уже способны обеспечивать повышение функциональных возможностей организма, что создает хорошие предпосылки для развития выносливости и высокой работоспособности, которая становится близкой к работоспособности взрослых.

В этом возрасте хорошо тренируются такие качества, как сила, скоростная сила, ловкость, выносливость. Совершенствование быстроты несколько затруднено. Характер уроков, по существу, должен быть близким к тренировочному, поскольку совершенствование физических качеств в этом возрасте и трудность упражнений требуют такой формы организации занятий.

В старшем школьном возрасте юноши растут быстрее и опережают девушек по всем показателям физического развития. Костный аппарат и мышечная система юношей уже способны выдерживать большие напряжения при выполнении силовых упражнений.

У девушек наблюдается снижение относительной силы мышц рук и плечевого пояса. Для них (особенно у девушек с недостаточной физической подготовленностью) становятся трудновыполнимыми гимнастические упражнения, связанные с переходами из вися в упор и из упора в вис, подтягивания, лазанья и т. п. В связи с этим может появляться неуверенность в своих силах и возможностях, снижение двигательной активности и потеря интереса к занятиям гимнастикой. В это время девушки особенно нуждаются в умном и тактичном педагогическом руководстве и индивидуальном подходе. При их обучении трудным упражнениям следует преимущественно пользоваться расчлененным методом, отрабатывать упражнение по частям в облегченных условиях, с помощью и т. п., направляя методику на создание уверенности в возможности выполнить упражнение. При отказе от выполнения следует переключиться на уже изученные, хорошо выполняемые упражнения.

Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у девушек значительно ниже, чем у юношей. Поэтому нагрузка на выносливость у девушек должна быть значительно меньшей по объему, и нарастать она должна постепенно.

Занятия гимнастикой юношей и девушек проводятся отдельно и существенно различаются по содержанию (рис. 67, 68).

Занятия направлены на общую физическую подготовку, на последовательное изучение и совершенствование отдельных элементов на снарядах, све-

дение этих элементов в комбинации и выполнение в виде самостоятельных упражнений на оценку.

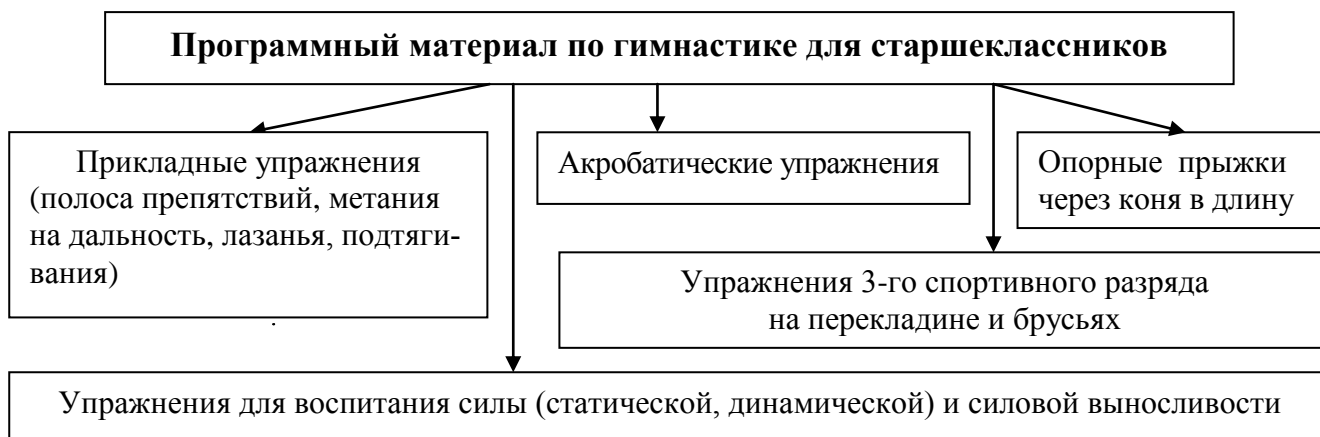


Рис. 67. Содержание занятий гимнастикой для юношей



Рис. 68. Содержание занятий гимнастикой для девушек

Высокий уровень умственного развития старшеклассников дает возможность применять в процессе обучения все известные методы, из которых метод слова занимает ведущее место.

11.5. Особенности занятий гимнастикой

с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп

Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии, физической подготовке, состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений).

Основной задачей занятий гимнастикой с учащимися этой группы является укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической

подготовленности и перевод в основную группу. На уроках таких учащихся, как правило, выделяют в отдельную группу. Методически это оправдано тем, что учебный материал проходят с ними постепенно, с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. ОРУ предлагается выполнить в удобном для каждого темпе. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями, строго дозируются упражнения на выносливость. В паузах между выполнением относительно трудных упражнений им рекомендуется отдых. Несколько ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Во время соревнований и эстафет рекомендуется привлекать учащихся подготовительной группы к их проведению в качестве помощников и судей. Им желательны дополнительные занятия двигательной активностью в специальных секциях или в секциях по общей физической подготовке.

Специальная медицинская группа создается в начале учебного года приказом директора после тщательного медицинского осмотра учащихся врачом школы и врачами-специалистами. В специальную медицинскую группу зачисляются учащиеся, имеющие значительные отклонения (постоянного или временного характера) в состоянии здоровья или физическом развитии. От обычных уроков физической культуры такие учащиеся освобождаются. Вместо этого для них 3 раза в неделю должны проводиться специальные обязательные занятия по физической культуре во внеучебное время. Продолжительность занятий – 30 мин. Численность группы – до 15 человек. Программный материал группируется для учащихся двух классов (1–2-е классы, 3–4-е классы и т. д.). В программе ограничены упражнения на скорость, силу, выносливость, уменьшены дистанции ходьбы и бега. Полностью исключены лазанья по канату, подтягивание, акробатические упражнения, упражнения, связанные с натуживаем, продолжительными статическими напряжениями. Вместе с тем введен раздел упражнений, направленный на выработку правильного и глубокого дыхания при выполнении упражнений и во время отдыха, расширен раздел упражнений для воспитания правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. С раз-

решения врача рекомендуются различные прыжковые упражнения, которые необходимо заканчивать ходьбой и упражнениями на дыхание. Большинство занятий следует проводить на открытом воздухе, в соответствующих условиях спортивного костюме. Учащиеся специальной группы освобождаются от учебных нормативов и участия в соревнованиях. Необходим постоянный врачебно-педагогический контроль за влиянием физических упражнений на организм учащихся. Индивидуальный подход должен быть основным принципом организации занятий.

11.6. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе

Значение и виды соревнований по гимнастике. Соревнования по гимнастике – одна из форм занятий гимнастикой в школе. Они не только помогают объективно подвести итоги учебной работы за определенный период (четверть, семестр, полугодие, учебный или календарный год), но и способствуют решению следующих задач:

- внесение корректив в методику учебной работы;
- совершенствование техники изучаемых упражнений;
- воспитание ответственности, организованности, силы воли, стремления к победе, дисциплинированности и других морально-волевых качеств;
- агитация активного образа жизни и популяризация гимнастики;
- обмен опытом работы по организации и методике обучения гимнастическим упражнениям;
- привлечение к систематическим занятиям гимнастикой;
- организация полезного досуга детей и молодежи.

В зависимости от цели, формы, масштаба и характера соревнования могут быть различных видов (рис. 69).

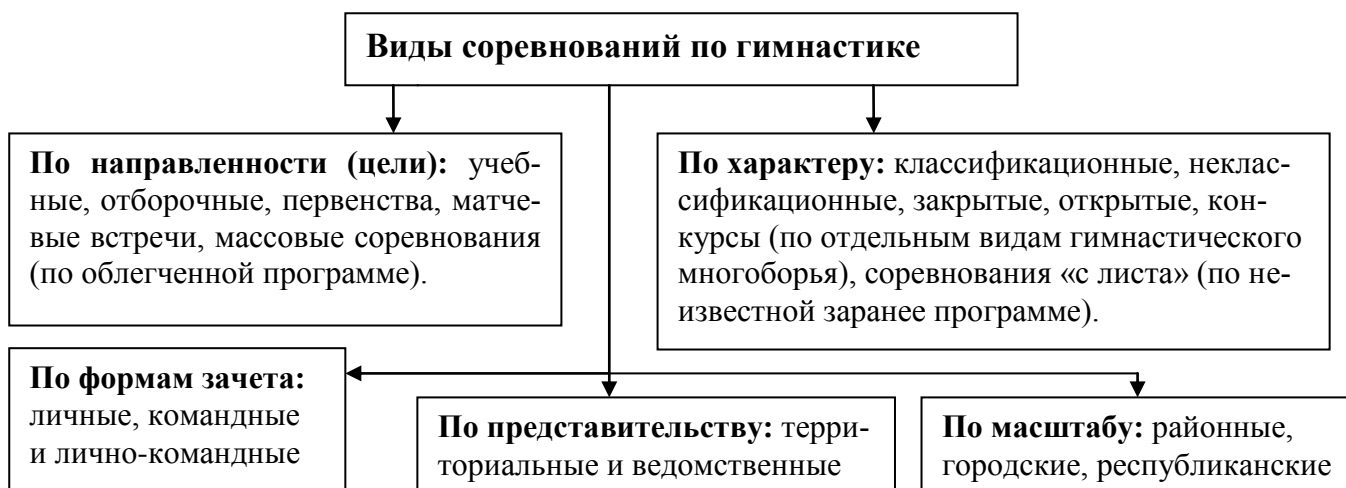


Рис. 69. Виды соревнований по гимнастике

Программа соревнований. В зависимости от задач, состава участников и условий проведения соревнований их программы могут быть различными. Например, для получения звания гимнаста того или иного спортивного разряда существуют квалификационные программы. В соревнованиях, проводимых образовательным или другим учреждением, программа может быть составлена самой организацией, при этом она должна включать несколько видов многоборья (не менее трех). Это могут быть традиционные виды мужского и женского гимнастического многоборья (рис. 70), а также комбинации акробатических элементов, комплексы ОРУ, комплексы утренней гимнастики, упражнения ОФП (подтягивания, отжимания и т.д.).

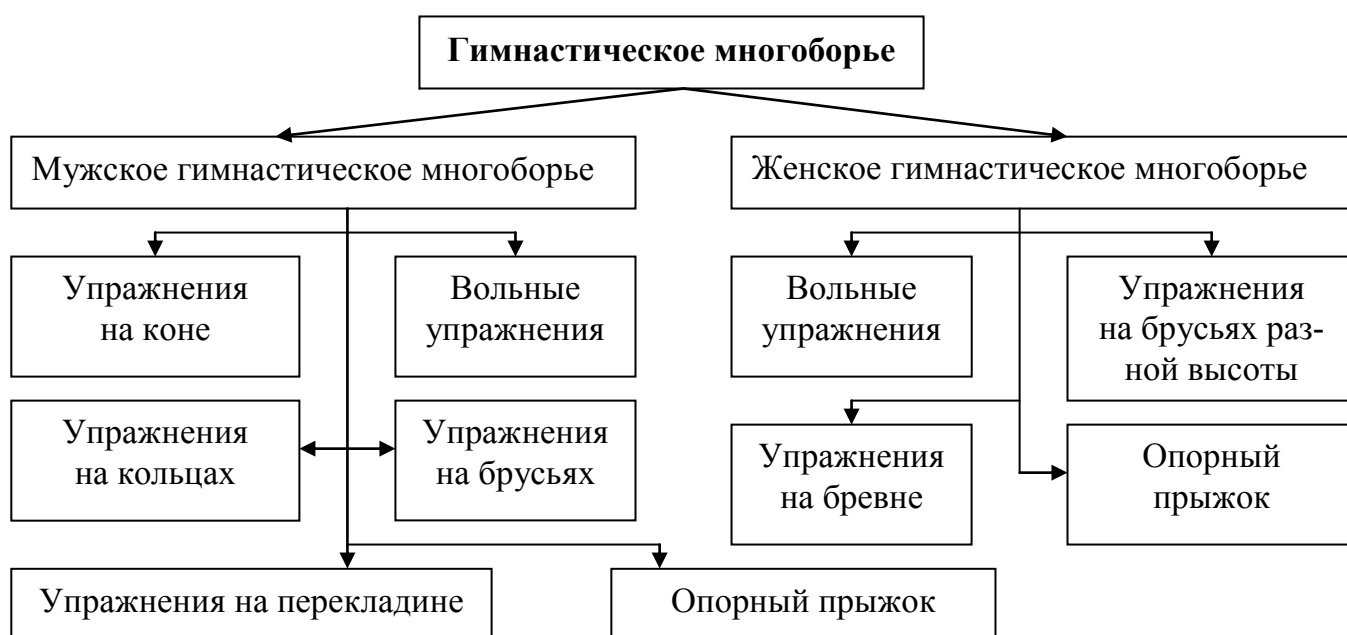


Рис. 70. Виды гимнастического многоборья в спортивной гимнастике

Если в программу соревнований вводится вид, имеющий количественную оценку (кол-во повторений, секунды, см и т.д.) необходимо предусмотреть перевод количественных показателей в баллы.

Программа соревнований по гимнастике может быть обязательной (единой для всех) и произвольной – составляется участниками совместно с педагогом (тренером) в соответствии с требованиями квалификационных программ или программы, разработанной организацией, проводящей соревнования.

Положение о соревнованиях. Положение о соревнованиях является основным документом соревнований, составляется организацией, проводящей соревнования, рассылается не позднее, чем за 3 мес. до начала соревнований, и должно содержать следующие данные:

- характер соревнований (обычно указывается в названии соревнований, например «Открытое первенство МОУ ТСШ № 9 по гимнастике»);
- цели и задачи соревнований;
- место и время проведения соревнований;
- руководство соревнованиями;
- допуск участников и определение победителей;
- программа соревнований;
- награждение победителей. Организационные и др. вопросы.

Подготовка и проведение соревнований по гимнастике. Подготовительную работу к предстоящим соревнованиям целесообразно разделить на три этапа (рис. 72), при этом часть работы осуществляется организацией, проводящей соревнования; другая часть – главной судейской коллегией. Для проведения соревнований необходимо подготовить:

- место соревнований, необходимое оборудование и инвентарь;
- помещения для приема участников, судей и зрителей;
- обслуживающий персонал (радист, врач и др.);
- календарь (по дням) и график проведения соревнований (с какого вида многоборья будет начинать та или иная команда, в какой последовательности будут проходить виды многоборья, сколько примерно времени понадобится на

один вид, на все виды, на все соревнования, включая парады открытия и закрытия соревнований).



Рис. 72. Подготовка соревнований по гимнастике

Наиболее сложная работа – подготовка места для соревнований и обеспечение качественным инвентарем. При выборе помещения или открытой площадки надо предусмотреть наиболее удобную расстановку гимнастических снарядов и размещение зрителей. Крайне важно позаботиться о том, чтобы были комнаты для судей и секретариата, душевые, место для врача. Необходимы столы для главной судейской коллегии и старших судей, судейские указки и др.

Непосредственно перед соревнованиями или накануне проводится опробование снарядов и совещание с представителями команд. На совещании представляют судейскую коллегию, разбирают отдельные пункты положения о соревновании, разъясняют при необходимости технику судейской работы, уточняют график и порядок проведения соревнования, состав участников и их форму и т.п.

При проведении опробования снарядов желательно сохранить порядок прохождения видов согласно жеребьевке.

Для четкого и торжественного проведения соревнований необходимо предварительно разработать план проведения парадов открытия и закрытия соревнований (когда и что делают соответствующие лица, каково музыкальное сопровождение, кто выступает, приветственная речь и др.).

Основные моменты проведения соревнований по гимнастике представлены на рисунке 73.



Рис. 73. Ритуал проведения соревнований по гимнастике

Управление ходом соревнований (выход очередных смен, определение начала и конца разминки на видах, смену видов и др.) осуществляет главный судья или его заместитель. Оценочную работу (судейство) на видах осуществляют бригады, в которые входят старший судья и судьи. Старший судья отвечает за качество судейской работы на своем виде. Он руководит бригадой, участвует в оценке упражнений, следит за дисциплиной участников, выясняет причины расхождения в оценках судей.

Материально-техническим обслуживанием соревнований (установка и смена снарядов, замена запасных частей, снабжение магниезией и пр.) занимается комендант, подчиняющийся главному судье или его заместителю.

Врачебный контроль и оказание необходимой первой медицинской помощи осуществляет врач соревнования (помощник главного судьи по медицинской части).

Судья-информатор систематически сообщает о ходе командной борьбы, а также указывает лидеров соревнований после каждого вида.

К концу соревнования следует предусмотреть, чтобы в последней смене выступало небольшое количество команд. Это позволит секретариату быстрее подвести итоги соревнования (в процессе соревнования главный секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе, переносит окончательные оценки в сводный протокол, суммирует их с результатами предыдущего вида). А чтобы заполнить паузу перед награждением участников, необходимо предусмотреть показательные выступления лучших исполнителей – участников данного соревнования, представителей других видов спорта (акробатика, художественная гимнастика и др.).

Завершаются соревнования парадом закрытия соревнований, который должен проходить в торжественной обстановке, при соблюдении ритуалов (вызов победителей на пьедестал почета, спуск флага соревнования новыми чемпионами и т. п.). Располагаются команды (или участники), начиная с правого фланга, в соответствии с занятыми местами на данном соревновании. Объявляются итоги соревнований, и проводится награждение победителей (или команд-победительниц). После спуска флага соревнования все участники парада торжественным маршем покидают зал.

По окончании соревнования главный судья (с главным секретарем) составляет отчет о соревнованиях (рис. 74), подписывают его и раздают представителям участвующих организаций.

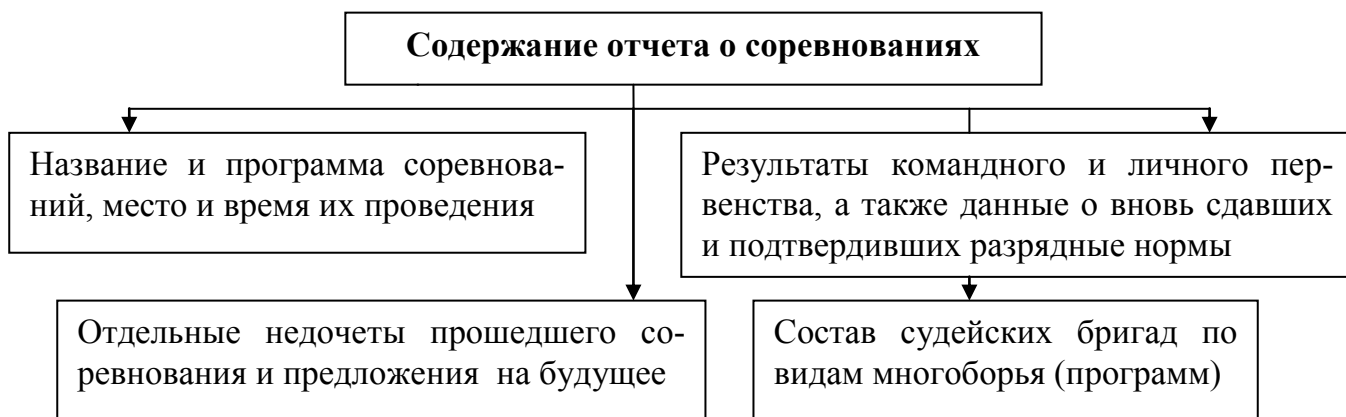


Рис. 74. Содержание отчета о соревнованиях

Судейство соревнований по гимнастике. Критерием спортивного мастерства в гимнастике является качество исполнения упражнения, которое оце-

нивают судьи во время зачетных попыток, включая подход, выполнение упражнения и отход. Процесс судейства состоит в том, что судья, наблюдая за исполнением участником зачетной попытки, отмечает допущенные нарушения или отклонения в технике и стиле (ошибки), одновременно дифференцируя их (грубые, средние или мелкие ошибки в стиле, в положении тела и т.д.). За каждую ошибку положены определенные сбавки (рис. 75).

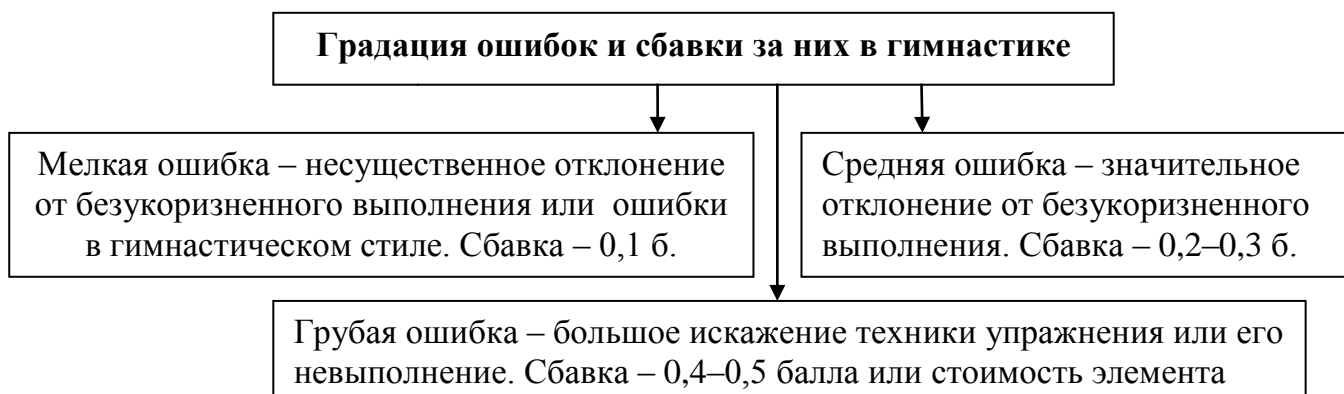


Рис. 75. Градация ошибок

После выполнения упражнения сбавки, сделанные судьей, суммируются. Разница между базовой оценкой (в массовых соревнованиях по гимнастике она обычно равна 10 баллам) и суммой сбавок и является окончательной оценкой за выполнение упражнения. Эту оценку в баллах судья показывает старшему судье на виде, который заносит ее в протокол.

Для того чтобы правильно осуществлять судейство в гимнастике судья обязан хорошо знать технику гимнастических упражнений, содержание программы соревнований на отдельных видах, разбираться в правилах соревнований, быть внимательным, принципиальным, требовательным и обладать хорошей зрительной памятью.

Для достижения максимально возможной объективности оценки на каждый вид комплектуется бригада из 2–4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплектовании судейских бригад должна соблюдаться паритетность (представители разных организаций) и устанавливаться величина допустимого расхождения оценок судей.

Основы судейства должен знать не только учитель, но и каждый участник соревнований, так как эти знания способствуют повышению теоретической подготовленности по гимнастике и помогают успешнее выступать на соревнованиях.

11.7. Планирование и учет работы по гимнастике

Значение планирования учебной работы. Планирование и учет – необходимое условие успешного ведения педагогического процесса.

Планирование помогает выделить основные и второстепенные задачи обучения, а также своевременно обнаружить и устранить имеющиеся недостатки. Оно предполагает определенную систему мероприятий, предусматривающих систематичность и последовательность в работе, хорошую организацию и необходимое содержание занятий. В плане должны быть определены перспективы процесса обучения и воспитания, а также сроки выполнения намеченных мероприятий. При планировании работы по гимнастике необходимо учитывать контингент занимающихся, а также задачи и условия занятий.

В зависимости от задач и специфики коллектива планирование учебной работы осуществляется на длительный период (перспективное планирование), на один год (годовое) и на короткие отрезки времени (полугодие, семестр, четверть). Работа по гимнастике в школах планируется по четвертям, в вузах — по полугодиям, в спортивных школах – по периодам подготовки. Планирование охватывает все вопросы учебно-воспитательной работы. Важно, чтобы намеченные планом мероприятия были доступны занимающимся. Планы необходимо систематически проверять и контролировать. Только при соблюдении этих условий планирование будет способствовать улучшению работы.

Основные документы планирования по гимнастике. В планировании учебно-воспитательной работы выделяют следующие документы: план работы, учебный план, программа (учебная или рабочая), график учебного плана, тематический, четвертной план, план-конспект урока.

План работы – основной документ планирования, охватывающий все разделы работы (организационную, учебную, воспитательную, финансово-хозяйственную, врачебно-контрольную и др.). План работы обсуждается теми лицами, которые будут участвовать в его выполнении, и утверждается руководителем учреждения.

Учебный план составляется на весь срок обучения и включает:

- дисциплины, подлежащие изучению, и последовательность их прохождения;
- количество часов, отводимых на каждую дисциплину;
- примерные сроки зачетов, экзаменов, контрольных мероприятий и др.

При составлении учебного плана ориентируются на государственные образовательные стандарты или государственные программы и учитываются цели и задачи обучения; возраст и состояние здоровья занимающихся; материальные и климато-метеорологические условия и т. п.

Учебная (рабочая) программа составляется на те же сроки, что и учебный план, и определяет объем знаний, умений, навыков, которыми должны овладеть занимающиеся за весь период занятий. В программе подробно описываются теоретические темы, практический материал, зачетные требования, рекомендуемая литература, перечисляются подробно упражнения, которые следует изучать.

График учебного плана конкретизирует учебный план и программу и определяет: содержание учебного материала, подлежащего изучению; последовательность изучения видов упражнений; систему контрольных упражнений и примерные сроки проверки их выполнения. График учебного плана составляется в школе для параллельных классов; в вузе – для каждого курса (года обучения).

Рабочий план представляет собой систематизированное изложение учебного материала программы, детально разработанного и расположенного в порядке возрастающей трудности. Составляется он на небольшие периоды времени на основании графика учебного плана для каждого класса в школе и для ка-

ждого курса (года обучения) в вузе. Учитывая общее количество занятий и особенности занимающихся, содержание каждого раздела программы необходимо разделить на отдельные темы и указать количество повторений каждой из них. Форма рабочего плана может быть различной. В связи с этим в практике работы этот документ называют по-разному: тематический план, календарный план, поурочный план и пр. Не следует принимать их за разные документы, все это формы рабочих планов.

План-конспект урока наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию каждого занятия (приложение №7). Он составляется на основании графика учебного плана. В конспекте, прежде всего, определяются задачи урока, продолжительность его частей, чередование видов упражнений, их содержание, дозировка, основные построения и перестроения. Так как главные задачи решаются в основной части, то вначале определяется содержание и порядок проведения этой части. Затем подбираются нужные упражнения для подготовительной части, подводящие упражнения. Заключительная часть урока составляется, исходя из содержания учебного материала урока, нагрузки и характера последующей деятельности занимающихся.

При составлении очередного конспекта урока необходимо учитывать результаты предыдущего занятия и вносить соответствующие коррективы.

При включении в урок игр и эстафет следует кратко излагать их содержание и условия проведения.

Для наглядности желательно дополнить конспект чертежами, рисунками, графическими изображениями. Кроме того, в соответствии с конспектом урока следует подготавливать наглядные пособия и ориентиры, облегчающие усвоение изучаемого материала.

Учет учебной работы. Чтобы добиться правильной постановки работы, необходимо анализировать и изучать накопленный опыт. Правильный учет работы позволяет определить, как решаются задачи, правильно ли предварительное планирование, какова динамика физического развития занимающихся. Учет

должен охватывать все разделы учебно-воспитательной работы, проводиться систематически, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

В практике работы по гимнастике определились три вида учета:

– предварительный учет (изучение состава класса, уточнение условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической и технической подготовленности);

– текущий учет (контроль за ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья занимающихся, их физическим развитием, теоретико-технической подготовленностью, внесение необходимых корректив);

– итоговый учет (подведение итогов учебно-воспитательной работы на основании данных текущего учета, а также результатов нормативных испытаний, зачетов, экзаменов).

Уровень физической и технической подготовленности определяется с помощью контрольных упражнений или контрольных нормативов (тестов).

Итоговый учет осуществляется в конце периода учебной работы (четверти, полугодия, года).

Результаты, полученные при проведении контрольных мероприятий, записываются в журнал для последующего сравнительного контроля. По этим показателям занимающиеся могут наблюдать динамику своего развития и подготовленности. спортивным ростом и физическим развитием. Анализ полученных результатов позволяет преподавателю судить о правильности планирования учебного материала и методике обучения.

Основным документом учета результатов учебного процесса является журнал класса, ответственность за ведение которого возлагается на преподавателя физического воспитания.

Итог всей работы подводится в годовом отчете, где на основании данных всех видов учета дается полная характеристика всей проделанной работы. Итоговый отчет должен быть обсужден со всеми преподавателями на совместном

совещании, что позволит критически оценить работу коллектива и улучшить ее планирование в новом учебном году.

Тема 12. Особенности занятий гимнастикой с взрослыми

12.1. Возрастная периодизация взрослых

Людей в возрасте старше 18 лет с некоторой условностью можно подразделить на следующие возрастные группы (рис. 76).



Рис. 76. Возрастная периодизация взрослых

Представленная периодизация примерно определяет ориентировочные границы морфологических изменений в организме человека, так как установить у взрослых границы возрастных изменений с такой же определенностью, как в детском и юношеском возрасте, не представляется возможным – этот процесс в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей организма и условий жизни. Примерно в течение первой трети жизни человека (до 25–30 лет) происходит поступательное развитие организма, после чего постепенно нарастает снижение приспособительных реакций организма к новым условиям, уменьшение его внутренних резервов.

В возрасте 18–20 лет в основном заканчивается возрастное созревание важнейших органов и систем организма, происходит почти полное окостенение скелета, замедляется рост тела в длину и усиливается в ширину, увеличивается вес тела. Происходит силовое развитие мышц, создаются благоприятные условия для проявления силы и выносливости (максимальные проявления этих ка-

честв наблюдаются в возрасте 25–30 лет и старше). Организм человека приобретает высокую работоспособность. Примерно в 31–40 лет отмечается стабилизация функциональных возможностей организма, а после 40 лет их постепенное уменьшение. Развиваются вначале скрытые, а затем явно выраженные нарушения согласованной деятельности центральной нервной, кардио-респираторной и других систем. В первую очередь снижаются двигательные функции (уменьшается прочность костной ткани, ухудшается эластичность связок и подвижность в суставах, понижаются силовые и скоростные показатели мышц), затем психические. Нарушение функционального состояния опорно-двигательного аппарата приводит к изменению осанки (появляется выраженная сутулость), что затрудняет деятельность дыхательной системы. При нарушении нормального образа жизни, заболеваниях и относительной малоподвижности (гипокинезии) эти возрастные изменения могут наступить еще раньше. Однако подавляющее большинство возрастных отклонений в той или иной мере поддаются коррекции. В принципе можно управлять процессом возрастной инволюции, замедляя регресс организма. И одним из наиболее эффективных факторов, улучшающих жизнедеятельность организма, является физическая культура.

12.2. Методика проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста

Для сохранения высоких двигательных возможностей человека большое значение имеют систематические занятия гимнастикой, целевая направленность которых различна в каждой возрастной группе:

– в среднем возрасте – поддержание на достаточно высоком уровне физической и умственной работоспособности, двигательных и морально-волевых качеств, профессиональных двигательных умений и навыков.

– в пожилом, старшем возрасте и с долгожителями – восстановление и укрепление здоровья, противодействие выраженным возрастным изменениям, поддержание на должном уровне; восстановление и улучшение жизненно необходимых физических качеств и двигательных умений и навыков.

Формы организации занятий гимнастикой определяются состоянием здоровья, уровнем физического развития и подготовленности, интересом занимающихся. Наиболее часто применяемыми формами занятий являются секции общей физической подготовки или оздоровительной гимнастики (фитнесс во всем многообразии его видов), группы Здоровья, лечебная гимнастика, индивидуальные, самостоятельные занятия утренней гимнастикой, физкультурные паузы в течении дня, индивидуальные, самостоятельные занятия в тренажерном зале, в домашних условиях.

На основании фактических данных медицинского обследования занимающихся распределяют в следующие группы:

- I группа основная (физически подготовленные люди, без отклонений в состоянии здоровья или лица с незначительными возрастными изменениями);
- II группа – подготовительная (люди с небольшим отклонением в физическом развитии и состоянии здоровья, без достаточной физической подготовленности, но без существенных функциональных нарушений);
- III группа – специальная (люди, имеющие отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии или с недостаточной физической подготовленностью)
- Группа ЛФК (люди, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья).

Если произошли положительные устойчивые функциональные изменения и улучшение состояния здоровья занимающихся, то они на основании медицинского обследования переводятся из специальной медицинской группы в подготовительную, а затем и в основную.

Эффективность различных форм занятий гимнастикой зависит от подбора средств, методики проведения занятий и дозировки физической нагрузки.

Методика проведения занятий основывается на дидактических принципах: систематичности, последовательности, постепенности и индивидуального подхода. Организованные занятия проводятся в виде урока продолжительностью 60–90 мин (подготовительная часть – 15–20 мин, основная – 35–60 мин

(упражнения для больших мышечных групп, интенсивность выполнения которых постепенно возрастает с чередованием с упражнениями на расслабление), заключительная – 5–10 мин.

Выполняя упражнения, занимающиеся должны следить за согласованностью движений с дыханием и за тем, чтобы у них не возникало ощущение головокружения. Рекомендуется строго дозировать, а в некоторых случаях исключать упражнения, связанные с задержкой дыхания, натуживанием и с положением тела головой вниз.

Для развития дыхательной функции целесообразно использовать разновидности ходьбы, бега, танцевальные упражнения и специальные дыхательные упражнения, когда регламентируется продолжительность и сила акта вдоха и выдоха. С целью увеличения подвижности грудной клетки рекомендуется выполнять наклоны и выпрямления туловища (в сочетании с движениями головой и руками) с гимнастической палкой или скакалкой, с набивными мячами, у гимнастической стенки.

Упражнения на силу выполняются в динамическом режиме, с удлиненными паузами отдыха между заданиями. В перерывах предлагаются упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Для лиц среднего возраста рекомендуются упражнения с преодолением собственного веса. Силовые нагрузки должны составлять 60–70% от индивидуального максимального результата. Лицам пожилого и старшего возраста рекомендуются после 1,5–2 месяцев занятий упражнения с внешним сопротивлением. Вес набивных мячей – 1,5–2 кг, гантелей – 0,5–1,5 кг. Для мужчин среднего возраста вес набивных мячей и гантелей можно довести до 4 кг.

Изменяя объем и интенсивность физической нагрузки, можно развивать выносливость, выполняя длительную работу умеренной мощности.

При появлении утомления необходимо снизить интенсивность или прекратить работу, между повторениями увеличить продолжительность отдыха.

Для сохранения и восстановления подвижности в суставах рекомендуются различные растягивающие упражнения, как активного, так и пас-

сивного характера, перед выполнением которых мышцы должны быть хорошо предварительно разогреты. Упражнения выполняются в удобных позах, в начале с умеренной, а затем с доступной амплитудой.

Поскольку при старении в первую очередь снижаются координационные способности, на их восстановление, сохранение и развитие следует обращать особое внимание, широко используя ОРУ и некоторые группы прикладных упражнений (упражнения в равновесии, том числе на ограниченной и повышенной опоре и с закрытыми глазами; бросание и ловлю малых мячей, упражнения для тренировки вестибулярного аппарата и др.).

Планируя содержание и нагрузку занятий с лицами среднего, пожилого и старшего возраста целесообразно выделять три этапа.

На первом этапе (8–12 занятий) определяются функциональные и двигательные возможности занимающихся, формируются представления об основных движениях различными частями тела, об осанке и согласовании дыхания с движениями. Упражнения выполняются из удобных исходных положений (в стойке ноги врозь, в седах, с дополнительной опорой) по 4–8 раз в медленном и среднем темпе. Общая плотность урока составляет 50–60%.

Второй этап занятий (13–36 занятий) решает задачи повышения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепления мышечно-связочного аппарата и восстановления двигательных навыков в основных двигательных действиях. Физическая нагрузка постепенно повышается за счет увеличения количества повторений (на 1–2 раза) и расширения объема используемых средств. Общая плотность занятий увеличивается до 70%.

Третий этап занятий направлен на дальнейшее укрепление здоровья, восстановление основных физических качеств и жизненно необходимых двигательных навыков, нормализацию вегетативных функций организма. Трудность упражнений и их амплитуда увеличиваются. Упражнения выполняются из более сложных исходных положений и в быстром темпе (на каждый счет). Коли-

чество повторений каждого упражнения составляет 16–24 раза. Со временем к концу года занятий моторная плотность урока повышается до 80 %.

Объективным критерием воздействия физической нагрузки на организм занимающихся является частота сердечных сокращений (ЧСС) (рис. 77).

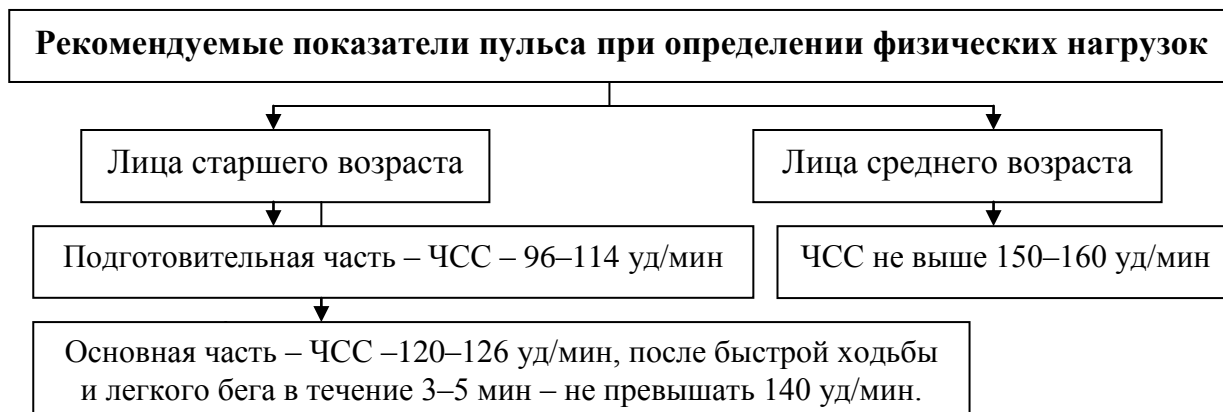


Рис. 77. Рекомендуемые показатели ЧСС при физической нагрузке

Преподаватель должен уметь определять степень утомления у занимающихся по внешним признакам: поведению, походке, качеству выполнения упражнений, окраске лица, появлению одышки, потоотделению. В случае значительного учащения пульса, появления заметных признаков утомления преподаватель должен снизить нагрузку или дать отдых занимающимся.

Для занимающихся обязательны врачебно-педагогические наблюдения и врачебно-медицинские обследования.

12.3. Методика проведения занятий гимнастикой с женщинами

Занятия гимнастикой с женщинами направлены на:

- содействие гармоническому развитию всех органов и функций организма и всестороннему владению своим двигательным аппаратом;
- развитие силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- укрепление эмоциональной устойчивости, воспитание активности, настойчивости, смелости, решительности и др.;
- увеличение двигательной активности;
- развитие и совершенствование пластичности движений;
- формирование правильной осанки;
- сохранение гармоничности телосложения, улучшение состава тела.

Содержание и организация занятий с женщинами должны исходить из морфологических, физиологических и психологических особенностей женского организма: строения скелета, протекания овариально-менструального цикла, функции деторождения, особенностей двигательной функции и уровня развития физических качеств. Необходимо большое внимание обращать на дозировку и подбор упражнений. Дозируя нагрузку, учитывать выбор исходного положения, повторность упражнений, ритм и темп выполнения упражнений, применять отвлекающие упражнения, которые способствуют ускорению восстановительных процессов в организме после утомления.

Направленность занятий с женщинами различного возраста имеет существенные различия (рис. 78).



Рис. 78. Задачи занятий гимнастикой с женщинами разного возраста

Для занятий молодым женщинам наиболее предпочтительны основная и ритмическая гимнастика, гимнастика на снарядах по программе массовых разрядов категории «Б», утренняя гигиеническая гимнастика, комплексы произ-

водственной гимнастики, а также различные разновидности аэробики, упражнения йоги и другие новые и нетрадиционные виды двигательной активности.

Нагрузку следует определять и планировать по показателям ЧСС. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), занятия оздоровительными видами физической культуры должны проводиться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65–90% от максимально допустимых величин ЧСС для данных возрастных групп (максимально допустимое количество ЧСС определяется по формуле: «220 минус число, указывающее возраст»). Естественно, для начинающих оптимальным раздражителем будет нагрузка с ЧСС в зоне 60% от максимума; для подготовленных – 70–85%. При такой интенсивности нагрузки занятия 2–3 раза в неделю по 30–45 мин каждое в течение полугода уже дают отчетливые положительные сдвиги в развитии выносливости, повышении работоспособности.

Особое внимание в занятиях с женщинами следует обращать на формирование правильной осанки (живот втянут, плечи развернуты, голову приподнять), общую физическую подготовку, совершенствование координации движений, развитие музыкального слуха, обучение правильному дыханию в покое и в движении. При выполнении упражнений дыхание должно быть диафрагмальным, так как сокращение диафрагмы во время вдоха способствует более глубокому выдоху.

Систематические занятия с женщинами целесообразно проводить в организованных группах, зачислять в которые можно только при наличии справки от врача о состоянии здоровья, подтверждающей возможность занятия гимнастикой.

Основная форма проведения занятий – урок, время которого от 45 до 90 мин, в зависимости от подготовленности занимающихся. Дозировка в первые месяцы занятий – 4–6 повторений каждого упражнения, после регулярных занятий в течение 6–10 месяцев количество повторений постепенно доводится до 12–24 раз. Темп выполнения упражнения для 19–34-летних женщин – от мед-

ленного к быстрому. Для женщин более старшего возраста – от медленного к среднему.

Следует уделять внимание формированию навыков подсчета пульса (пальпаторно) и самоконтроля и самоанализа влияния физической нагрузки на организм, что дает возможность индивидуализировать нагрузку.

Тема 13. Упражнения художественной гимнастики

Упражнения художественной гимнастики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть, способствуют эстетическому воспитанию занимающихся.

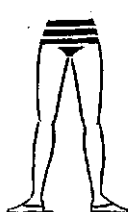
Упражнения художественной гимнастики включают в себя элементы классического, современного и историко-бытового танца, пружинные движения, волны, взмахи, ходьбу и бег, прыжки, равновесия, повороты, и упражнения с предметами.

13.1. Упражнения классического танца

К упражнениям классического танца относятся различные движения, выполняемые у опоры (хореографический станок) и без опоры с соблюдением своеобразного стиля (позиции рук и ног). *Позиции ног* в художественной гимнастике выполняются без строгих требований к выворотности. В школе достаточно использовать три позиции (рис. 79).



1-я позиция ног



2-я позиция ног



3-я позиция ног

Рис. 79. Позиции ног

1-я позиция ног: пятки соединены, носки развернуты в стороны.

2-я позиция: ноги врозь на расстоянии длины стопы, носки развернуты в стороны.

3-я позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны.

Находясь в любой из позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину – выпрямить, живот – подтянуть, тяжесть тела равномерно распределять на обе стопы, опираясь на мизинцы.

Упражнения классического танца выполняются у опоры и без опоры (на середине зала). В спортивном зале опорой может служить хореографический станок, гимнастическая стенка или спинки стульев. Упражнения выполняют стоя лицом к опоре (рис. 80, А), боком (рис. 80, Б) или спиной к опоре.

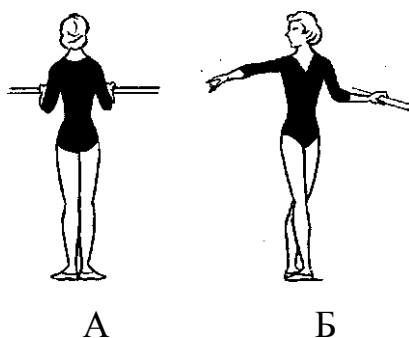


Рис. 80. Положения у хореографического станка
А – лицом к опоре; Б – боком к опоре

В положении лицом к опоре кисти свободно лежат на опоре, руки согнуты в локтях, спина прямая, развернутые плечи опущены, голова приподнята.

В положении спиной к опоре следует стоять плотно к стенке, приняв правильную осанку, руки в стороны-вниз хватом сверху.

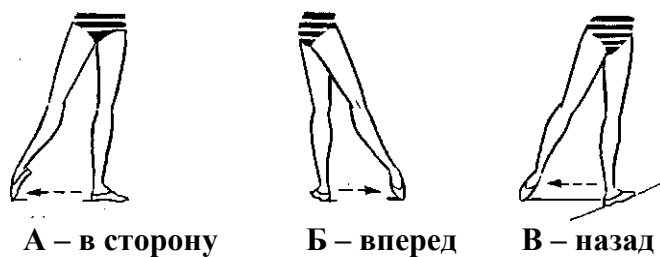
В положении боком к опоре кисть ближайшей к опоре руки лежит свободно на рейке, примерно на уровне талии, несколько впереди туловища, запястье и локоть опущены. Стоя левым боком к опоре, упражнение выполняют правой ногой, и наоборот. После выполнения упражнения одной ногой дается команда повернуться кругом для выполнения упражнения другой ногой. Поворот выполняется на носках (скрестный), лицом к опоре.

Упражнения классического танца, выполняемые у опоры:

Вытягивание ноги в сторону (рис. 81, А): из 1-й позиции работающая нога скользит всей стопой по полу в направлении II-й позиции, пятка, отделяясь от

пола, максимально поднимается. Возвращаясь в исходное положение, нога постепенно переходит с носка на всю стопу.

Вытягивание ноги вперед (рис. 81, Б): из 1-й позиции, сохраняя выворотность, работающая нога скользит всей стопой вперед по полу. Затем пятка отделяется от пола, и нога, продолжая скользить пальцами по полу, предельно вытягивается в подъеме. Носок касается пола только первым и вторым пальцами, колено развернуто наружу. Возвращение ноги обратно в 1-ю позицию начинается с движения носка назад.



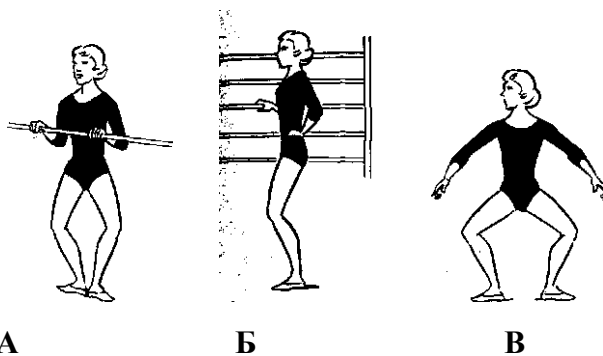
А – в сторону Б – вперед В – назад

Рис. 81. Вытягивание ноги у опоры

Вытягивание ноги назад (рис. 81, В): из 1-й позиции работающая нога направляется носком назад и, продолжая скольжение пальцами по полу, раскрывается коленом наружу. Плечи и бедра не разворачиваются за ногой. Возвращение ноги обратно в 1-ю позицию начинается движением пятки в выворотном положении.

Вытягивание ноги во всех направлениях выполняется точно по прямой.

Полуприседания выполняют без отрыва пяток от пола, равномерным распределением тяжести тела на всю стопу (рис. 82). Из и. п. носки сомкнуты полуприсед выполняют коленями вперед с сохранением прямого положения спины (рис. 82, Б); а из 1-й и 2-й позиций – коленями в стороны (рис. 82, А и В).



А

Б

В

Рис. 82. Полуприседания

Приседание: из 1-й позиции, приседая, постепенно отделяют пятки от пола, направляя колени как можно шире в стороны (рис. 83), туловище сохраняет прямое, вертикальное положение. Выпрямляясь, сначала ставят на пол пятки.

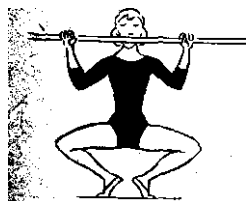


Рис. 83. Приседание из 1 позиции



Рис. 84. Приседание из 2 позиции

Приседание из 2-й позиции (рис. 84) выполняется на всей стопе, пятки от пола не отделяются, спина прямая, колени направлены в стороны.

Отличительной чертой *движения рук* в классическом танце является мягкость, слитность, округлость. При поднимании рук движение начинается от плеча, локти слегка сгибаются, придавая рукам округлую линию (рис. 85). Кисти при движении рук вверх опущены.



Рис. 85. Движения рук в классическом танце

Опускание рук также начинается с небольшого опускания плеча. При движении рук вниз кисти постепенно поднимаются. При повторении подъема рук сохраняются те же принципы: первым поднимается плечо, затем предплечье, и последней, опускается кисть. Если движение выполняется без повторения, то в конце его кисть опускается.

Следует отдельно изучать приседания, наклоны, поднимание и опускание рук и т. д., а затем можно давать их в сочетаниях. Например, приседания можно дать с полуприседаниями, с пружинными движениями (полуприседы с последующим подъемом на носки), с наклонами и т. д.

13.2. Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой. Скакалка считается самым простым предметом в художественной гимнастике. Скакала может быть пеньковой или синтетической, она не должна иметь никаких ручек, только один или два узла на каждом конце. Концы скакалки с уже завязанными узлами должны быть у подмышечных впадин или чуть выше, когда гимнастка



стоит на ней обеими ногами по центру (ноги вместе). Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки, которые располагаются на середине ладони. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, находясь в кулаке. Скакалку можно также держать за один конец; за два конца одной рукой; за середину одной и двумя руками; в том числе и сложенную в 2–4 раза.

Упражнения со скакалкой состоят из прыжков через скакалку, из махов, кругов скакалкой, ее переводов и бросков.

Прыжки могут быть толчком двумя, толчком одной, с одной ноги на другую, с места и с разбега, одиночные и поточные. Можно выполнять прыжки с одним или двумя вращениями скакалки вперед и назад; можно – со скрестными вращениями вперед и назад (рис. 86). При *скрестном вращении* скакалки руки сгибаются так, чтобы кисти выходили за линию тела чуть выше уровня тазобедренных суставов. Скрестные вращения легче усваиваются при вращении скакалки назад.

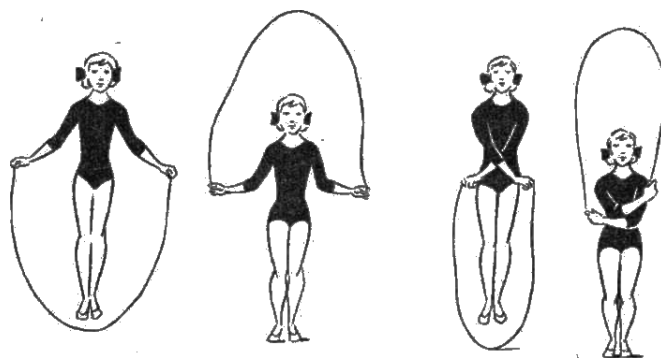


Рис. 86. Прыжки с вращением скакалки вперед (назад) и скрестно

Прыжки с двойным вращением скакалки выполняются за счет высоты вылета и быстроты вращения скакалки.

Махи и круги делятся на большие (выполняемые движением в плечевом суставе), средние (в локтевом) и малые (кистью). Они могут выполняться одной и двумя руками.

Махи и круги скакалкой (сложенной вдвое) (рис. 87) выполняются в лицевой и боковой плоскостях кверху и книзу, в горизонтальной – влево и вправо.

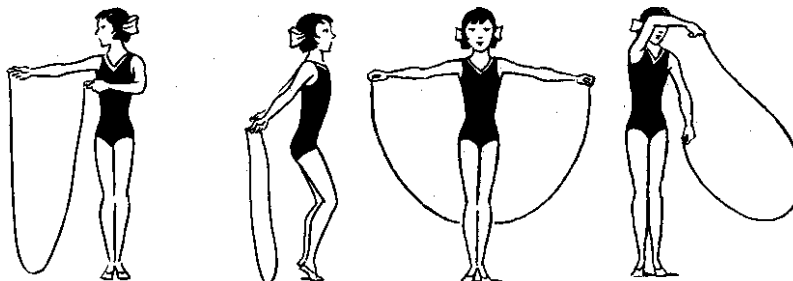


Рис. 87. Махи и круги скакалкой

После маха в боковой плоскости книзу прыжки выполняются с вращением скакалки вперед, а после маха кверху – назад. Движения разучиваются, сначала стоя на месте, затем с переносами тяжести тела с одной ноги на другую, свободная нога в сторону, назад или вперед на носок. Чтобы придать движениям мягкий, раскачивающийся характер, ноги во время выполнения махов слегка пружинят.

Упражнения с обручем. Обруч – один из предметов в художественной гимнастике. Диаметр обруча – 70-90 см. Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

- жесткий хват – обруч зажимается в кулак, как скакалка;
- свободный хват – обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Движения обручем выполняются в лицевой, боковой, горизонтальной и наклонной плоскостях (рис. 88).

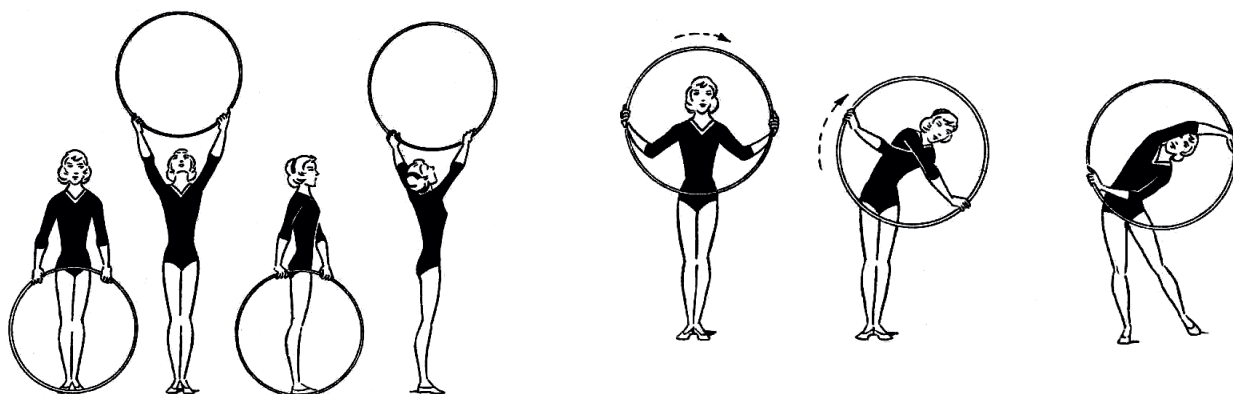


Рис. 88. Движения обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях

Обручем можно выполнять махи, перекаты, повороты, вращения, броски, а также можно прыгать в обруч и через него.

Начинать обучение рекомендуется со знакомства занимающихся с хватами обруча и способов их изменения. Хват меняется либо небольшим броском обруча, либо перебором пальцев.

Хват обруча двумя руками бывает снаружи и изнутри. Обруч держат тремя пальцами (большим, указательным и средним) легко и свободно.

Хват обруча одной рукой бывает сверху и снизу. Обхватывают обруч всеми пальцами без напряжения (большой палец снаружи).

Упражнения с обручем связаны, в основном, с вращением предмета (рукой, ногой, шеей, туловищем), его бросками и перекатами на фоне различных телодвижений.

Главное во вращении обруча – сохранить плоскость движения, по-другому он будет постоянно падать. Из-за того, что маховые движения всегда выполняются при жестком хвате, очень важен правильный хват. При вращательных или качательных движениях наоборот необходимо уметь вовремя расслабить или напрячь мышцу.

Можно выполнять *повороты* обруча – вертикальные в лицевой плоскости; в боковой плоскости вперед и назад (рис. 89, Г); горизонтальные направо и налево (И. п. – руки вверх, хват снаружи с боков, локти слегка согнуты. Выполнить повороты направо и налево до скрещения рук).

Вращение обруча. Обруч вращается в различных направлениях и плоскостях – в лицевой (рис. 89, А), горизонтальной над головой (рис. 89, Б), в боковой – равномерными движениями руки в плечевом суставе, держат его между большим и указательным пальцами. Можно вращать обруч на полу (рис. 89, В).

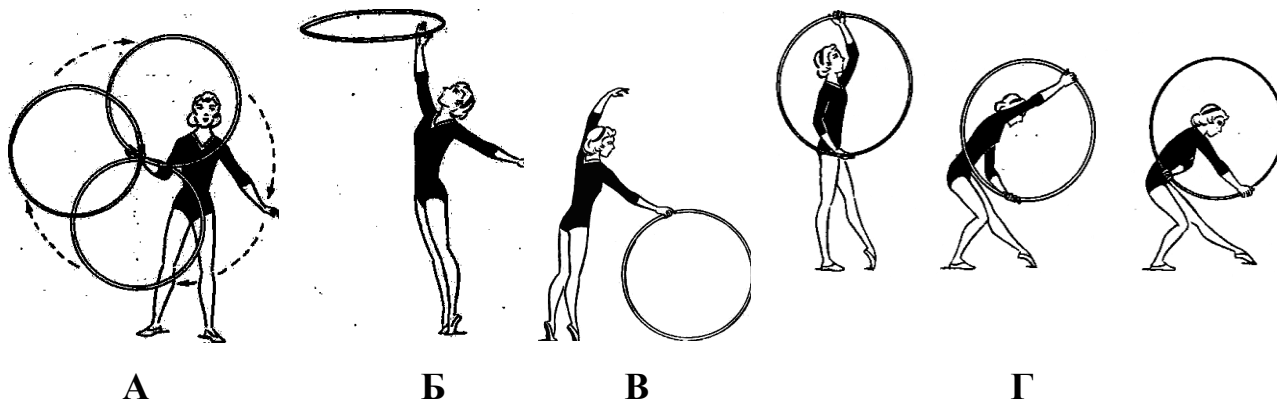


Рис. 89. Повороты (Г) и вращения обруча

С обручем можно выполнять броски – одной и двумя руками. Перед броском обруч должен находиться точно в таком положении, какое требуется в полете (например, наклонно вперед-кверху (рис. 90 А, Б), горизонтально (рис. 90, В); вертикально (рис. 90, Г). Ловят обруч на ладони хватом снизу или сверху.

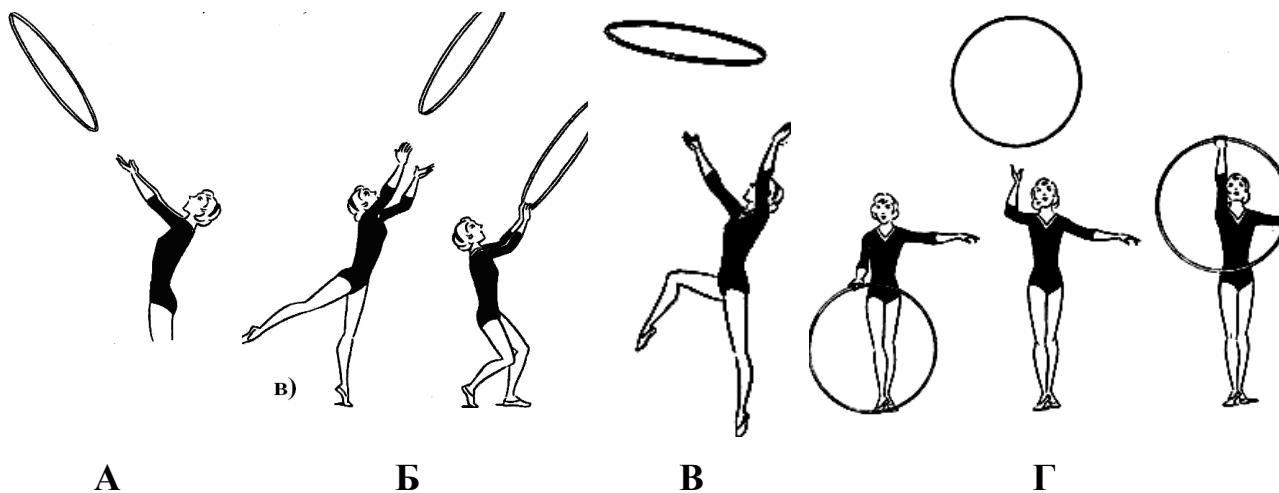


Рис.90. Броски обруча

Прыжки. Можно выполнять прыжки через обруч, в обруч (качающийся (рис. 91, А)), над обручем. Прыжки, вращая обруч вперед или назад как скакалку (рис. 91, Б), выполняются на месте и с продвижением в различных направлениях. Все прыжки следует выполнять с легким, бесшумным приземлением. Хват обруча свободный.

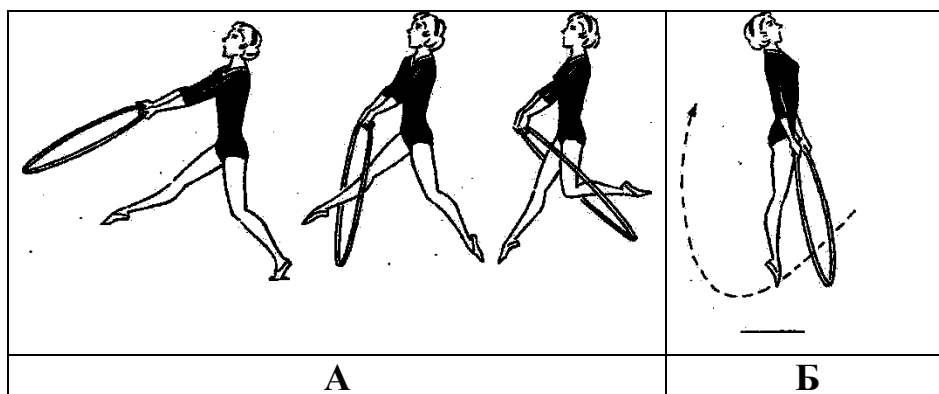


Рис.90. Прыжки в обруч (А), через обруч (Б)

Обручем можно делать *маховые движения* (рис. 91, А) и *круги*, например – большой лицевой круг обручем книзу-вправо (рис. 91, Б), средний круг обручем слева в боковой плоскости (рис. 91 В), перекаты (перекаты обруча по полу (рис. 92)), в том числе с партнером, стоя в шеренгах лицом друг к другу и мн. др.

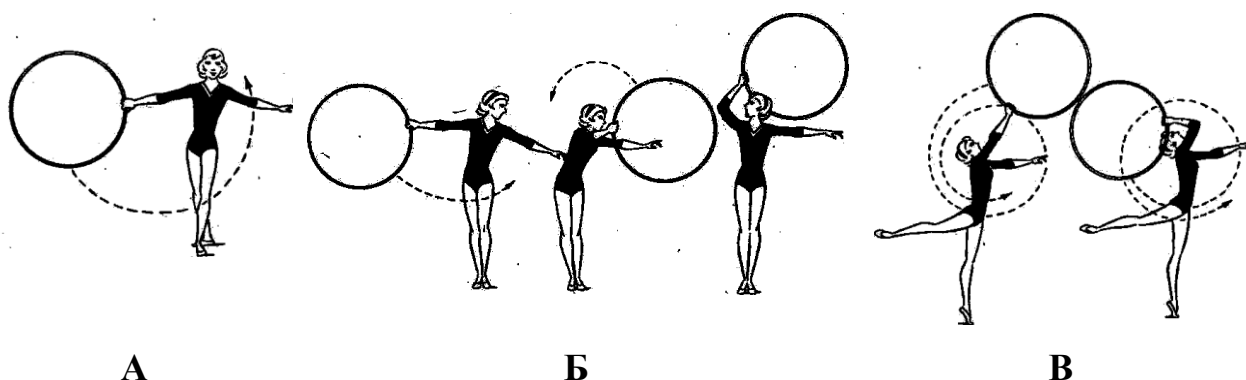


Рис. 91. Маховые движения и круги обручем

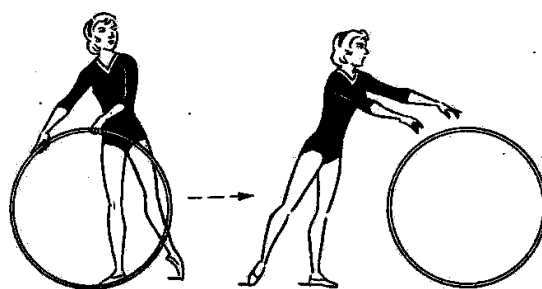


Рис. 92. Перекаты обруча

Упражнения с мячом. Мяч – один из предметов в художественной гимнастике, в основном бывает резиновым, диаметр – 18-20 см, вес не менее 400 гр. С мячом выполняется большое количество различных движений: броски и ловля, перебрасывания, перекаты по частям тела и полукаты, отбивы мяча и

выкруты, выполняемые не только руками, но и ногами, туловищем, головой, плечами.

Броски и ловля мяча сочетаются с кувырками, перекатами на спине или на груди, различного типа равновесиями и «обыгрывающими» действиями.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. В исходных положениях мяч может лежать на ладони, можно поддерживать его пальцами с боков, и, наконец, он может лежать на тыльной стороне кисти (рис. 93). В последнем случае пальцы предельно вытянуты.



Рис. 93. Положение мяча в исходных положениях

Броски мяча (рис. 94) выполняются одной и обеими руками в разных направлениях (над головой, под руку, под плечо, в отбив и др.) на месте и с продвижением. Руки при бросках и ловле мяча следует освободить от излишнего напряжения. Бросок выполнять с предварительным замахом. Ловлю мяча, особенно после высоких бросков, необходимо амортизировать, продолжив движение руки вниз. В противном случае мяч будет отскакивать от ладони. Захватывать мяч пальцами нельзя.

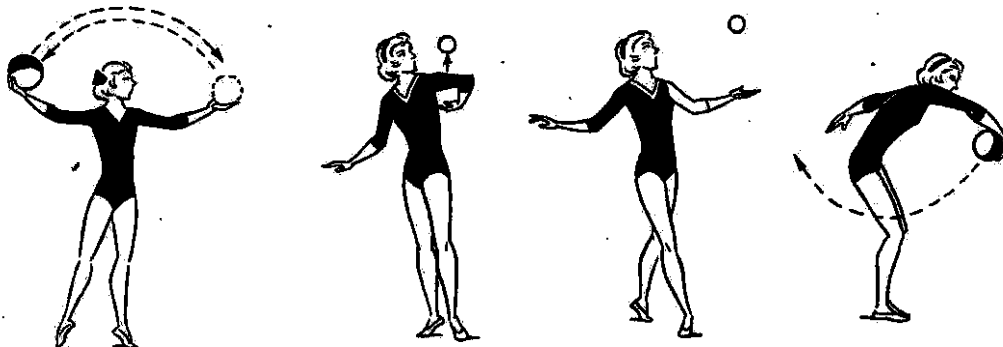


Рис. 94. Броски мяча

Перекаты мяча. Перекатывать мяч можно по полу и по различным частям тела (руки, спина, грудь и т. п.). Мяч должен катиться ровно, без толчков, принимать его надо на пальцы, ставя кисть на пол навстречу катящемуся мячу.

Мяч, катящийся по той или иной части тела, либо ловят после сбрасывания его на пол, либо останавливают его движение в обусловленной точке (на груди, на спине, на ладони и т. п.). Начинать обучение следует с перекатов по полу. На рисунке 95 показаны перекаты мяча по рукам и между ладонями.

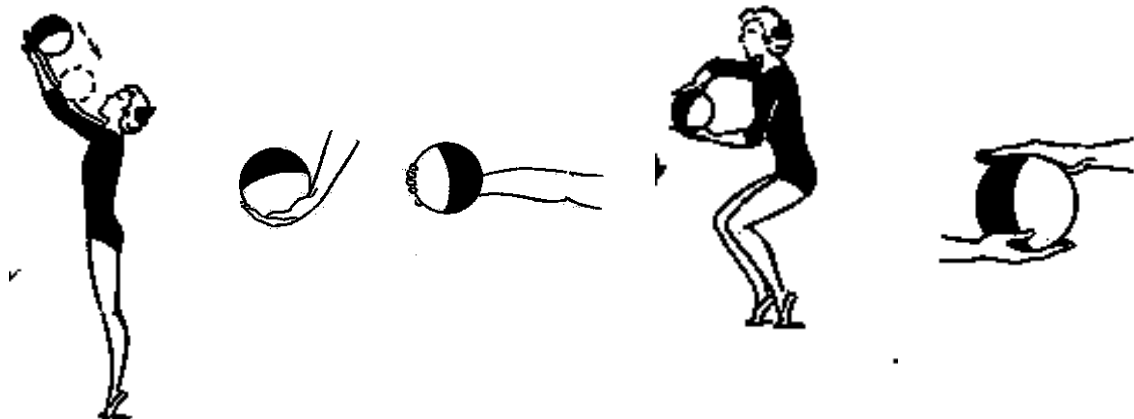


Рис. 95. Перекаты мяча по рукам и между ладонями

Выкруты мяча. Направление выкрута бывает внутрь и наружу. Движение совершается в вертикальной или горизонтальной плоскости. Выкруты выполняют плавно и слитно, сочетая с полуприседами и небольшими наклонами туловища, шагами, бегом и т.д.

Упражнения с булавами. Булавы – деревянный либо пластиковый предмет в художественной гимнастике в форме бутылки, с утолщением ручки для комфортного удерживания (рис. 96). Выступают только с двумя булавами. Длина булавы 40-55 см, вес – 150 гр.



Рис. 96. Булавы

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами: жестким хватом (как палочку ленты) и свободным хватом (как концы скакалки). Можно также держать за середину шейки (как жесткий хват у обруча) и за тело. Действия с булавами представляют из себя манипуляции двумя предметами. Задейст-

вовав одну или две руки, гимнастка делает разные вращения, махи, броски и ловлю их в определённой позе.

Упражнения с лентой. Лента – предмет в художественной гимнастике, состоящий из палочки и самой ленты (рис. 97). Длина ленты – 5–6 м. Может быть однотонной или разрисованной в разные цвета. Палочка может быть из дерева или пластика. Ее длина от 50 до 60 см. Палочка и лента соединяются с помощью тонкого металлического карабина. Начало ленты (длиной 1 м) должно быть сложено в два слоя.

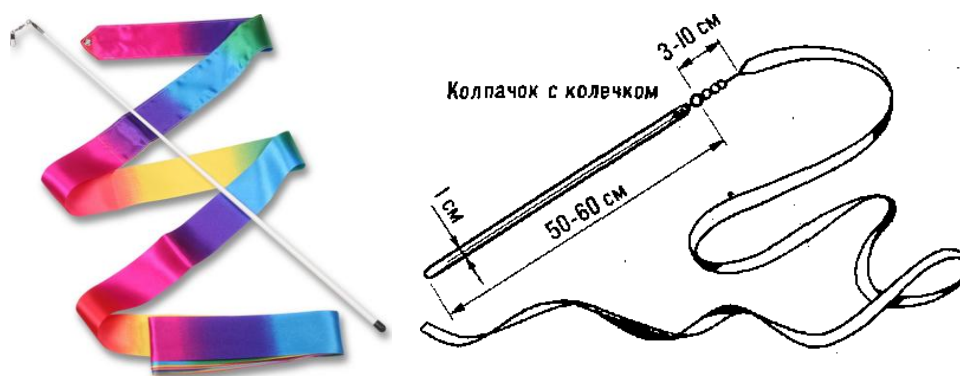


Рис. 97. Лента и ее размеры

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опирается на основание ладони, все пальцы, кроме указательного собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палочки и фиксирует её.

Выполняя различные рисунки лентой, не следует прерывать ее движение в воздухе. Пассивное положение ленты на полу считается ошибкой. В комбинациях ленту рекомендуется чаще передавать. Передавать палку надо быстро и слитно, без нарушения рисунка, что требует специальных тренировок. При передаче из одной руки в другую одна кисть накладывается на другую. Руки при выполнении упражнений должны быть свободными и мягкими.

Лентой выполняются махи и круги, змейки, спирали, восьмерки, броски.

Начинать обучение рекомендуется с махов и кругов, которые могут выполняться в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях. В зависимости от радиуса вращения круги могут быть большими, средними и малыми. Большие

круги выполняются движением в плечевом суставе, средние – предплечьем и малые – кистью.

На рисунке 99 показаны большие лицевые махи (А), махи в боковой плоскости (Б), горизонтальные махи (В).

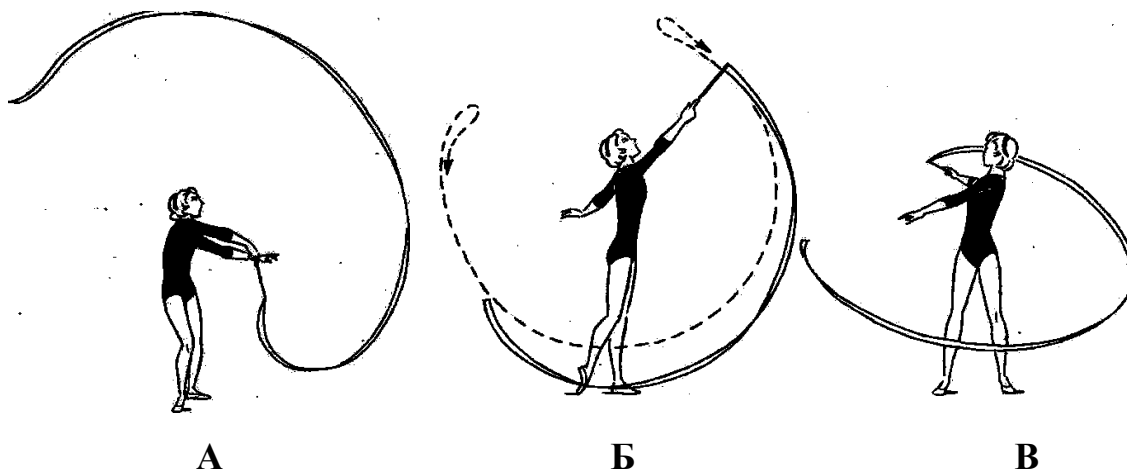


Рис. 99. Большие махи лентой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости

На рисунке 100 показаны большие круги в боковой плоскости (рис. А, Б), выполнение которых требует хорошей подвижности в плечевых суставах и горизонтальные круги над головой (рис. 100, В), во время которых палка должна быть в горизонтальном положении. Боковые круги можно сочетать с махом, продолжающим движение круга.

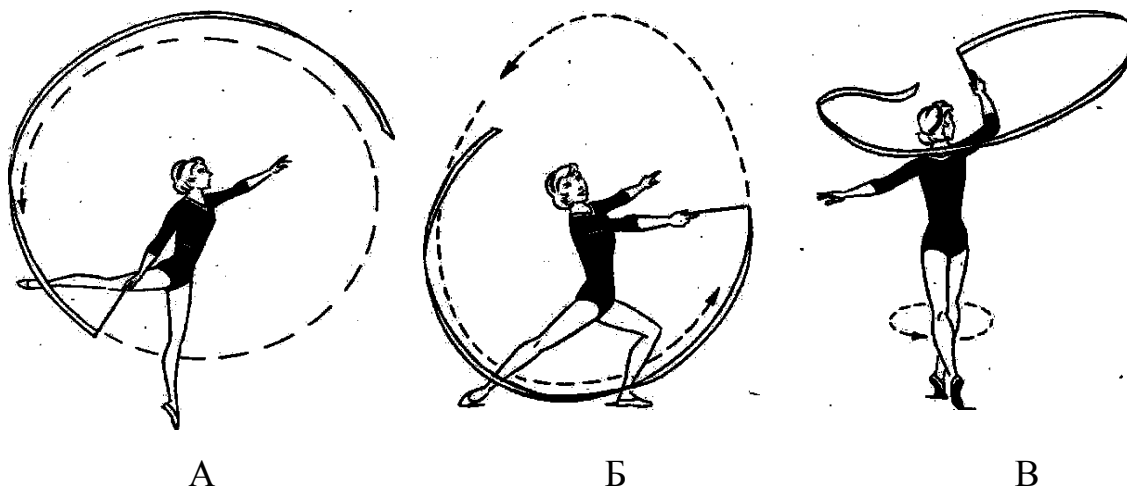


Рис. 100 Большие круги в боковой и горизонтальной плоскостях

Змейки бывают вертикальные и горизонтальные и выполняются по полу и по воздуху. Рисунок ленты (зубцы) по отношению к полу определяет ее название. В вертикальной змейке (рис. 101, А) зубцы обращены вверх, в горизонтальной (рис. 101, Б, В) – в стороны.

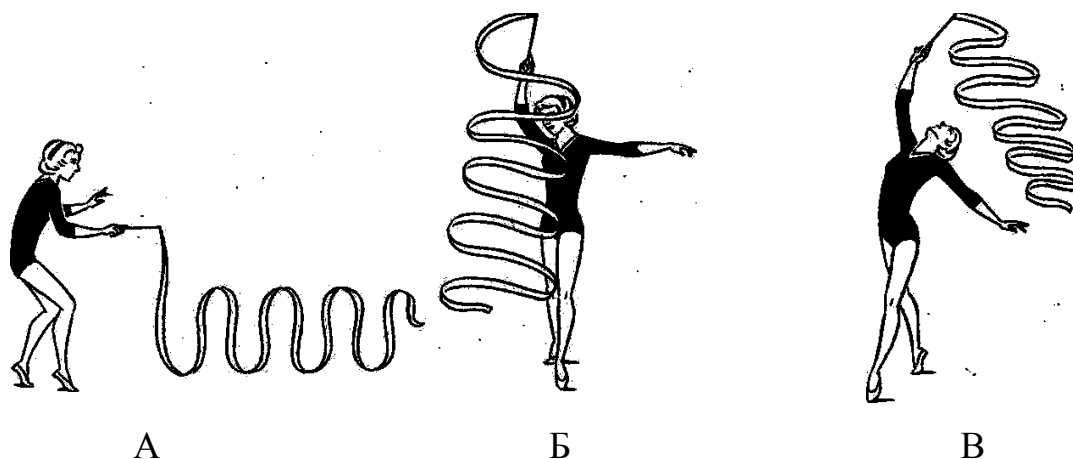


Рис. 101. Змейки лентой: А – вертикальная; Б, В - горизонтальные

Змейки выполняются движением в лучезапястном суставе, локоть слегка согнут, хват палочки свободный. В вертикальной змейке кисть, обращенная ладонью книзу, быстро сгибается вверх и вниз, а в горизонтальной – сгибается влево и вправо ладонью внутрь. При длине ленты 5 м надо добиваться образования четырех зубцов высотой примерно 50 см, располагая их равномерно до конца ленты.

Спирали (рис. 102) бывают вертикальные и горизонтальные и выполняется по полу (рис. 102, В) и по воздуху (рис. 102 А, Б). Спираль лентой образуется круговым движением предплечья и кисти при согнутом локте. Быстрота движения в локтевом суставе возможна лишь при отсутствии в нем чрезмерного напряжения. В вертикальной спирали (рис. 102, А) витки ленты располагаются вертикально полу, палочка – горизонтально.

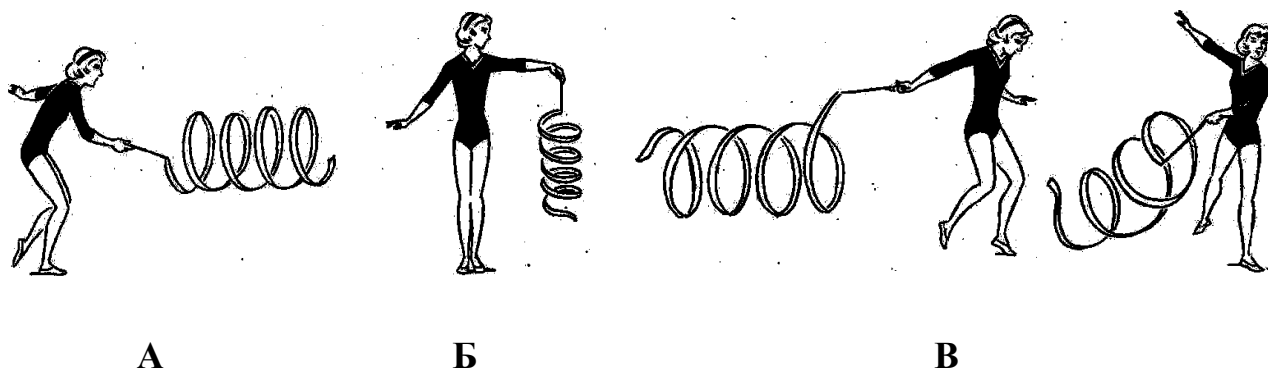


Рис. 102. Спирали лентой: А, В – вертикальные; Б – горизонтальная

В горизонтальной (рис. 102, Б) спирали наоборот – палочка находится вертикально, а витки ленты горизонтальны. Начинать обучение следует со спиралей по полу, добиваясь равной величины и частоты витков. Направление движения их определяется по часовой стрелке или против нее.

Восьмерки бывают вертикальные и горизонтальные, большие, средние и малые. Большие выполняются движением в плечевом суставе, средние – предплечьем и кистью, малые – кистью. Вертикальные восьмерки используются редко и бывают только средними и малыми. Восьмерки выполняются последовательными поворотами руки внутрь и наружу. При выполнении горизонтальной восьмерки в боковой плоскости круги располагаются спереди и сзади по отношению к телу.

На рисунке 103 показаны восьмерки в лицевой плоскости – большая горизонтальная восьмерка (А) и средняя *вертикальная* восьмерка (Б).

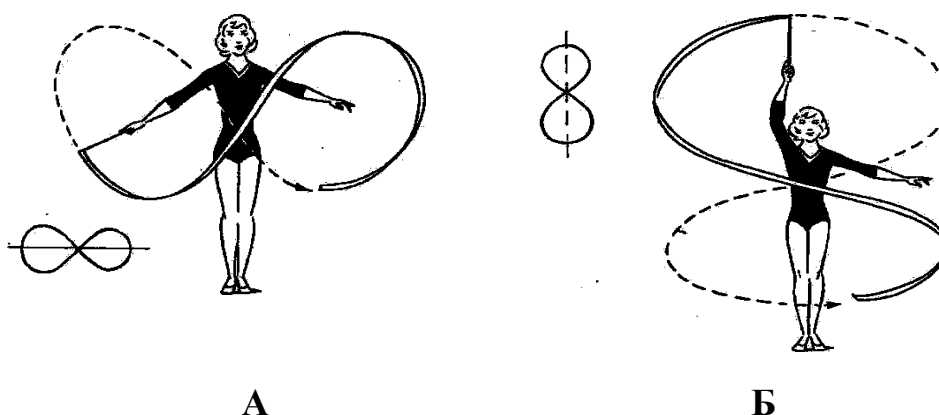


Рис. 103. Восьмерки в лицевой плоскости: А – горизонтальная; Б – вертикальная

Особенности обучения упражнениям художественной гимнастики.

При обучении упражнениям художественной гимнастики начинают с создания предварительного представления о предлагаемом упражнении, правильно его называя и показывая. Затем надо разобрать технику выполнения упражнения, выделяя наиболее трудные детали движения. При разборе техники можно повторно продемонстрировать упражнение в замедленном темпе и с меньшей амплитудой или прибегнуть к показу наглядных пособий. Затем упражнение показывается еще раз.

Затем занимающиеся выполняют упражнение одновременно всей группой. Преподаватель по ходу делает дополнительные разъяснения и поправляет ошибки, поочередно направляя свое внимание на всех занимающихся. Полезно давать время на самостоятельную работу.

Изучая различные формы прыжков, сначала осваивают положение туловища в полете без прыжка на шагах или используют опору (гимнастическую стенку).

При изучении сложных поворотов первое время уменьшают поворот, замедляют темп.

Чтобы закрепить какое-либо упражнение, следует давать его в сочетании с другими движениями, применять в подвижных играх или упражнениях прикладного характера.

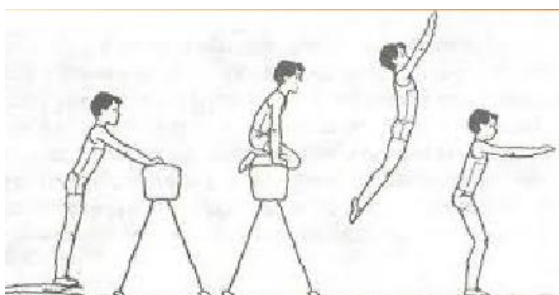
При разучивании различных комбинаций с предметами и без предметов наиболее сложные элементы и связки прорабатываются предварительно, до разучивания всей комбинации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абрамова В.В., Батуева Л.А.* Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций. Учеб. пос. для студ. ФФК ВУЗов. В трех частях. – Тирасполь, 2006, 2007, 2009.
2. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2013. – 312 с. – (Бакалавриат).
3. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для студ. институтов физической культуры /Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физическая культура и спорт, 1987.
5. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
7. Художественная гимнастика в школе: Учебно-методическое пособие /Сост.: Т.В. Романюк, Е.С. Абрамова. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. ун-та, 2011.– 96 с.
8. Энциклопедия видов гимнастики: Уч. пособ. /Авт.-сост. Е.М. Филиппенко и др. – Тирасполь: Изд-во ПГУ, 2007.

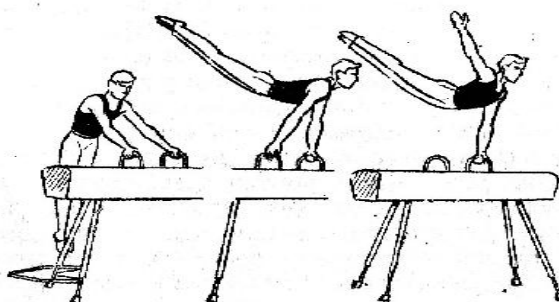
Техника выполнения и методика обучения опорным прыжкам

Вскок в упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполняв наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток, и, разводя ноги врозь, выполнить соскок с прогнутым телом. Этот же прыжок можно выполнять без разведения ног, спрыгивая ноги вместе.

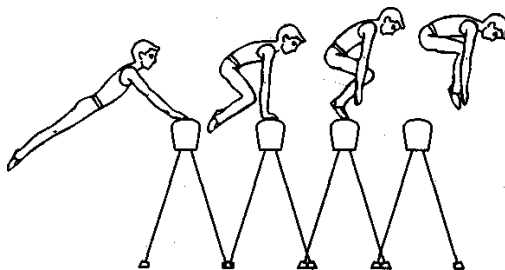


Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел или конь в ширину). Оттолкнувшись ногами, опереться руками о снаряд и перейти в упор присев на снаряде. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранять до приземления.

Прыжок боком через коня с ручками. После толчка ногами, опираясь на ручки коня, энергично поднять согнутое тело вверх и в сторону прыжка. Подводя таз вперед, разогнуться над снарядом и, оттолкнувшись одной рукой, передать тяжесть тела на другую. В положении боком над конем прогнуться. Когда тело пройдет над снарядом, оттолкнуться рукой, опирающейся на ручку. Приземлиться спиной к снаряду. Прыжок можно выполнять с дополнительной опорой одной ногой о снаряд без остановки.



Опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину. После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

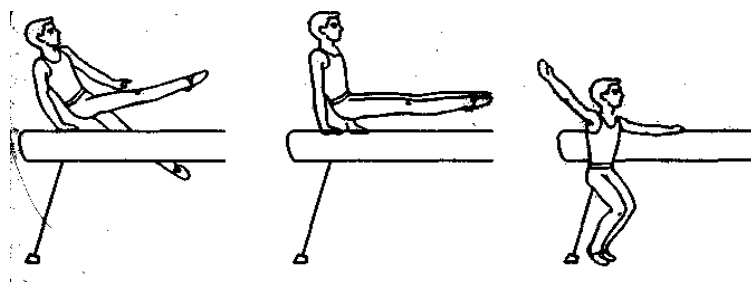


Последовательность обучения. 1. Прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах; 2. Из упора лежа толчком ног прийти в упор присев и энергичным толчком руками встать;

3. Прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (на 90° , 180° и 360°), на дальность приземления.

Страховка и помощь: стоя спереди-сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

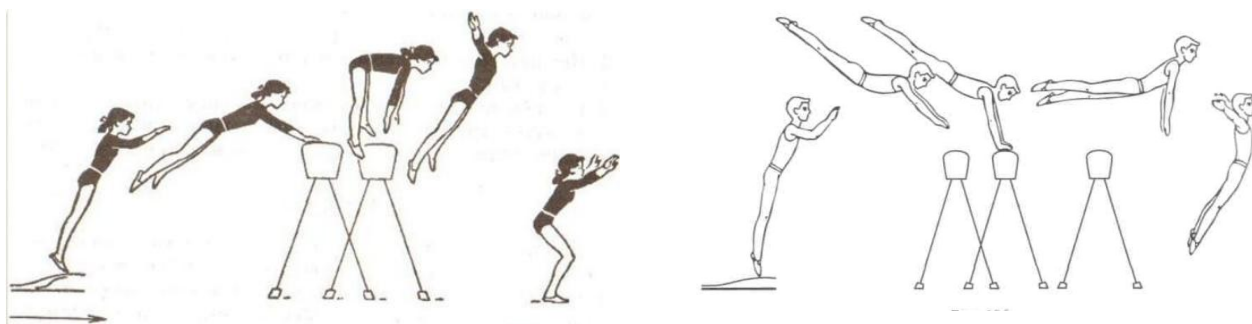
Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги выполняется в правую и левую стороны. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно, в начале прыжка правая, а во второй половине – левая. Разбег небольшой (7–8 м). Мостик устанавливается под небольшим углом (почти параллельно коню) у ближнего края снаряда. Аналогичным образом выполняется и прыжок углом влево.



Последовательность обучения. 1. Сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему; 2. Сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо (влево);

3. С одного-двух шагов махом одной и толчком другой прийти в положение седа на коне; 4. Прыжки с помощью и самостоятельно через набивной мяч, положенный на дальний конец коня. **Страховка и помощь:** стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой за руку или пояс, а левой под спину.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину. После разбега, наскока на мостик и отталкивания, исполняющий ставит руки на снаряд впереди туловища, под тупым углом к нему. С началом толчка руками необходимо развести ноги врозь. Толчок должен быть очень быстрым, «в одно касание». После толчка, разгибаясь в тазобедренных суставах, спортсмен поднимает руки назад-вверх, описывая почти круг. Это помогает разогнуться до слегка прогнутого положения. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, надо соединить ноги и согнуться в тазобедренных суставах. Ноги несколько обгоняют туловище, чтобы, встретив опору, задержать движение тела вперед и сохранить устойчивость в момент приземления.



Последовательность обучения. 1. Прыжки на месте вверх, широко разводя ноги. 2. Из упора лежа толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь и энергичным толчком руками выпрямиться. 4. Прыжок ноги врозь, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, на дальность приземления. **Страховка и помощь:** стоя за снарядом ноги врозь правой (левой) за руки выше локтя с отходом назад.

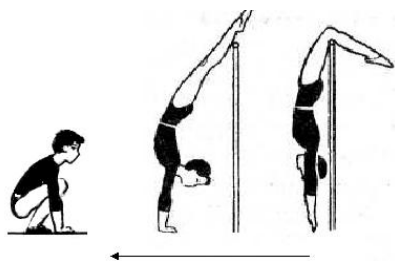
Техника выполнения и методика обучения упражнениям на перекладине

Упражнения начальной подготовки на перекладине:

Упражнения в висах.

Вис стоя, лежа, присев, стоя ноги сзади и переходы из одного виса в другой переступанием и поворотами

Переходы из виса стоя сзади согнувшись в вис согнувшись (толчком ног и силой) и далее в вис завесом коленями с отпусканием рук и переходом через стойку на руках в упор присев.



Вис углом, вис на согнутых руках и вис углом на согнутых руках.

Подтягивание в вися на перекладине (высокой).

Переход силой из виса в вис сзади и отпуская одну руку, поворот в вис.

Подъем силой поочередно руками в упор.

Упражнения в упорах.

Из упора перемахи ногами в упор верхом и упор сзади.

Повороты из упора в упор сзади и наоборот.

Из упора верхом повороты налево и направо с перемахом в упор.

Простейшие переходы из виса в упор и из упора в вис.

Из виса стоя прыжком упор.

Опускание из упора в вис согнувшись спереди и далее в вис углом.

Соскоки.

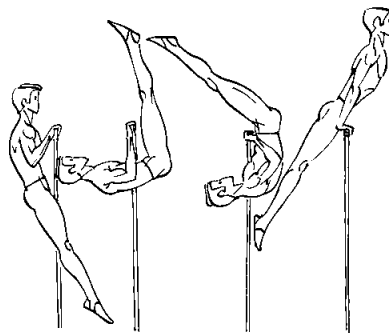
Из упора верхом одной соскок с перемахом другой и поворотом.

Из упора сзади соскоки махом вперед без поворота и с поворотами.

Из упора соскоки махом назад без поворота и с поворотами на 90° и 180°.

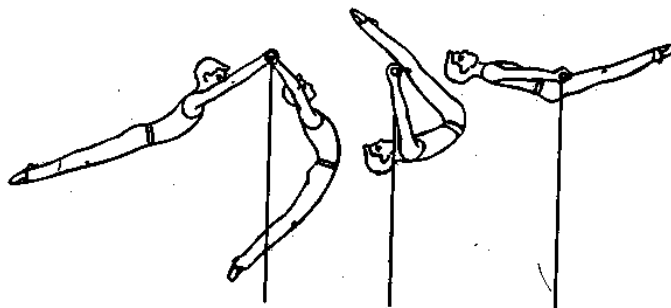
Подъем переворотом в упор – силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.

Последовательность обучения: 1. И.П. – вис стоя (руки согнуты) на низкой перекладине, опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Подъем переворотом толчком одной и махом другой. Выполнять с помощью, а затем – самостоятельно. 2. Подъем переворотом толчком двумя (сначала – с помощью, затем – самостоятельно). 3. Подъем переворотом силой (сначала – с помощью, затем – самостоятельно).



Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживая под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор – одной рукой под плечо, второй – за ноги.

Подъем разгибом выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, вися углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания.



После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот мо-

мент усилиями рук послать плечи вперед, перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или сделав отмах для выполнения, следующего элемента.

Последовательность обучения: из виса присев (ноги на нижней жерди) толчком ног выйти в упор на верхнюю жердь (выполнить 5-7 раз, добиваясь активного приведения прямых рук к бедрам);

1. Из положения, лежа на спине с хватом руками за рейку гимнастической стенки, сгибания в тазобедренных суставах и активное разгибание вперед-вверх (выполнить 5–7 раз, добиваясь точного, по направлению, движения ногами, исключив в последующих попытках контроль зрительного анализатора);

2. Подъем разгибом из виса углом с помощью партнера, который стоя лицом к исполняющему, и держа его за стопы разведенных ног, подталкивая назад, помогает выйти в упор – три подхода по 5–7 раз (обращать внимание на прямые руки при выходе в упор и на правильное по времени усилие руками);

3. Из упора на перекладине, упираясь ногами в завязанную на снаряде скакалку – спад в вис углом и подъем разгибом – три подхода по 5–7 раз;

4. Подъем разгибом из виса лежа на коне продольно с последующим спадом назад согнувшись в и.п. (с помощью и самостоятельно) – три подхода по 3–5 раз; Размахивания в висе на перекладине – сгибание на махе назад в плечевых и тазобедренных суставах – полное выпрямление на нижней вертикали – прогибание и отведение рук назад на махе вперед с последующим резким сгибанием до положения виса согнувшись (3–4 подхода);

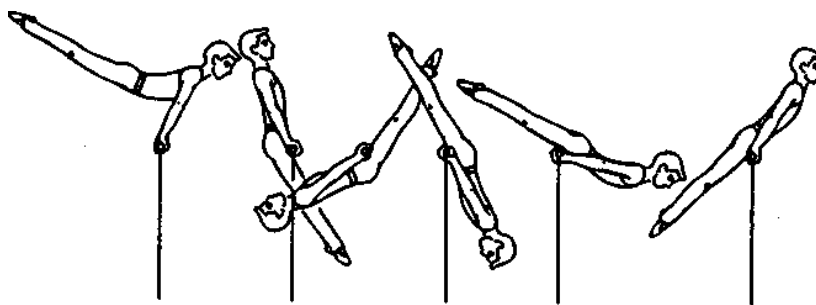
5. Из размахиваний в висе согнувшись (стопы прижаты к перекладине) подъем разгибом с помощью (медленная проводка);

6. Подъем разгибом с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку под ноги и таз.

Оборот назад в упоре выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине, плечи подаются назад, голова наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его

часть завершается активным движением головы, и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.



Последовательность обучения: 1. Переворот в упор в быстром темпе;

2. Отмаха и возвращение в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения.

3. Находясь в упоре, согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение.

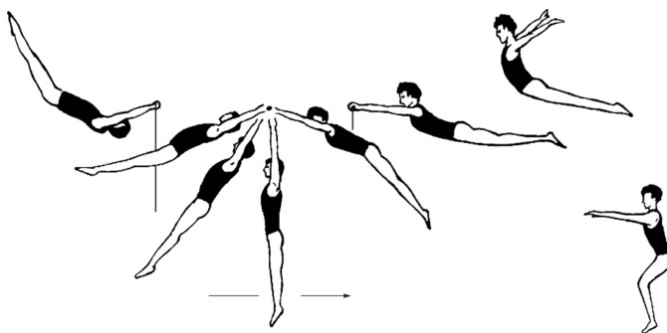
4. Целостное выполнение оборота назад в упоре на низкой перекладине с помощью и самостоятельно; затем на высокой перекладине.

Страховка и помощь: одной рукой захватить предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказать содействие вращению. В конце оборота одной рукой подхватить обучаемого под грудь, а другой удержать ноги от движения под перекладину.

Соскок махом назад. Соскок махом назад выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад и активным нажимом руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете и следует приземление на полусогнутые ноги.

Последовательность обучения. При обучении рекомендуется: 1) хорошо освоить размахивание в вися на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым

движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом.



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва, занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Соскок махом вперед. На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуться в тазобедренных суставах и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отведя их за голову назад), поднять таз повыше, прогнуться и опустить перекладину. Удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться.

Последовательность обучения: 1. Из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх;

2. Из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед;

3. Имитация соскока без отпускания руками перекладины;

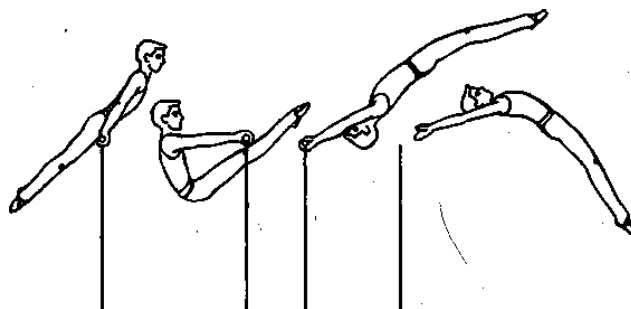
4. Выполнение соскока с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку впереди перекладины одной рукой под грудь, другой – под спину.

Мах дугой выполняется из упора. Отводя плечи назад, и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опуская голову на грудь, начать движение на оборот назад. В этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, плавно отвести руки назад, затем интенсивно разогнуться вперед-вверх в тазобедренных суставах и опуститься в вис.

Страховка и помощь: стоя сбоку, под заднюю поверхность бедра и спину, после разгибания – под грудь и спину.

Соскок дугой. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, отведении головы и рук назад и отпускания грифа перекладины. Положение тела в полете прогнутое, руки подняты вверх-наружу.



Последовательность обучения: 1. Из вися стоя с прыжка соскок дугой с помощью; 2. То же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; 3. То же, но из упора (с помощью) затем самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку, под заднюю поверхность бедра и спину, после разгибания – под грудь и спину, сопровождая ученика до приземления.

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне

Вскоки (наскоки) – обязательное начало упражнений. Они выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косога разбега, с использованием гимнастического мостика и без него. При обучении вскокам используются конь с ручками и без ручек, гимнастическая скамейка, низкое и среднее бревно.

Вскоки из стойки продольно выполняются: в упор; в упор правая (левая) в сторону на носок; перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь; перемахом согнув ногу в упор ноги врозь правой (левой) (рис. 2); перемахом согнув ноги в упор сзади (рис. 2а); в упор стоя ноги врозь (рис. 2б).

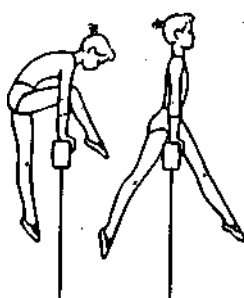


Рис. 2

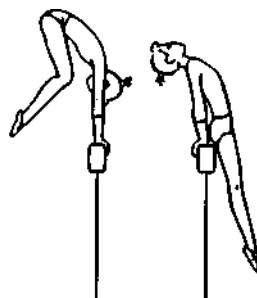


Рис. 2а

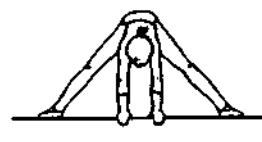


Рис. 2б

Вскоки из стойки поперек с конца бревна можно выполнить: в упор сидя ноги врозь вне; в присед на одну, другую вперед на носок или вперед (рис. 3); кувырком вперед.

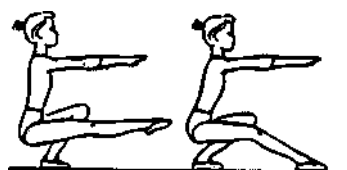


Рис. 3

Вскоки с косога разбега (боком к бревну) выполняются: в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад (рис. 4); в упор стоя на коленях (рис. 4а); в упор стоя на одно колено, другую ногу назад; в упор присев (рис. 4б); в упор присев сзади на одну, ставя другую ногу вперед на носок (с опорой на одну руку); в присед на одну ногу, другую вперед на носок, без опоры на руку и др.

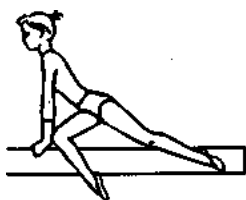


Рис. 4



Рис. 4а



Рис. 4б

Повороты кругом на двух ногах (в стойке и приседе, приседая и вставая) выполняются медленно за счет активных мышечных усилий, связанных с вращением стоп в противоположном повороту направлении, при фиксированном, относительно ног, положении туловища. Предварительно нужно встать на носки, а, заканчивая поворот – опуститься на полную стопу.

Повороты в смешанных упорах: из упора и упора сзади одноименные перемахи с поворотом в сед ноги врозь или на бедре; из седа ноги врозь скрещивание махом назад с поворотом кругом; из упора сзади поворот на 270° в упор присев на одну ногу.

Равновесия (равновесие на одной ноге с различным положением рук, в полушпагате, в упоре и в стойке на колене, лежа на груди, в седе углом, руки в стороны и др.). Техника их выполнения на бревне не отличается принципиально от обычной (на полу), не считая в отдельных случаях постановки стопы.

Кувырок вперед из положения выпада (в сед ноги врозь или на бедре, в присед на одной или двух ногах) и *кувырок назад из седа*.

Соскоки из седа на бедре; из упора ноги врозь одной ногой с перемахом ноги вперед или назад; из упора ноги врозь поперек в сторону (махом назад или вперед); из упора на колене, из упора присев на одной; махом ноги (прогибаясь) или соскоки прогнувшись толчком ног (выполняются с шага или разбега; с конца бревна или с середины – в сторону; из стойки поперек и из стойки продольно); переворотом в сторону с конца бревна (соединяя ноги в стойке на руках).

Техника выполнения и методика обучения упражнениям на параллельных брусьях

Упор – туловище приподнято и вместе с ногами образует прямую линию, грудь несколько развернута, голова прямо. Руки, до предела выпрямленные, опираются о жерди всей ладонной поверхностью, локти слегка развернуты внутрь.

Последовательность обучения:

1. Упор лежа на полу, на гимнастической скамейке, стенке с опорой ногами о рейки;
2. Рукохождение на брусьях с проваливанием и подниманием тела в плечевых суставах, прыжки в упоре, длительное удержание высокого упора, повороты в упоре на одну жердь и обратно и др.

Страховка и помощь: стоя сбоку, держать за плечо и предплечье.

Упор на предплечьях – тело выпрямлено, угол между плечом и предплечьем прямой, голова прямо, локти слегка смещены внутрь, кисти обхватывают жерди снаружи и снизу.

Упор на руках выполняется прямым телом без провисания в плечевых суставах, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Плечи по отношению к жердям расположены примерно под углом 45° . Выполнение этого упора нуждается в достаточно хорошо развитой силе грудных и широчайших мышц спины.



Упор углом – руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям. Разновидностями упора углом являются: упор углом ноги врозь вне, упор высоким углом и др. Наиболее важным в выполнении

упора углом является правильное положение тела в упоре, при исполнении которого мышцы плечевого пояса следует держать напряженными (не провисать в плечах) руки прямые, ноги поднять вперед до образования с туловищем прямого угла. При этом плечи не отводить назад.

Горизонтальный упор на локте выполняется слегка прогнутым телом, опирающимся на локоть согнутой руки, подведенной под гребень подвздошной кости, другая рука выпрямлена, голова приподнята.



Упражнение осваивается вначале на стоянках, а затем на низких и высоких брусьях.

Упор на руках согнувшись – положение тела в упоре на руках с приподнятыми на себя под углом в 45° ногами. Равновесие удерживается за счет силы мышц кистей, обеспечивающих совмещение проекции общего центра массы тела с серединой площади опоры.



Последовательность обучения:

1. Имитация упора на руках согнувшись лежа на полу;
2. Выполнение упора на руках согнувшись на низких брусьях махом одной и толчком другой, затем толчком двух ног с помощью и самостоятельно;
3. Выполнение упора на руках согнувшись на высоких брусьях махом одной и толчком другой, толчком двух ног, из размахивания с помощью и самостоятельно. ***Страховка и помощь:*** стоя сбоку под спину и таз.

Размахивание в упоре на предплечьях выполняется движением ног вперед и назад. На махе вперед слегка согнуться в тазобедренных суставах, на махе назад сначала спина слегка опережает движение ног, в конце маха ноги обгоняют туловище. Обращать внимание на положение на положение плеч, которые должны находиться над локтями. Размахивания выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов. Заканчивая размахивания, соскочить внутрь на махе назад.

Последовательность обучения: 1. Повторить упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях на полу, на гимнастической скамейке (опора ногами);

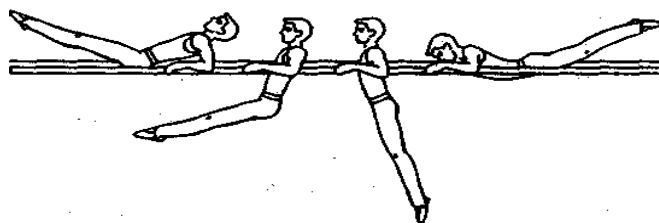
2. Повторить упор на предплечьях на брусках (обратить внимание на устойчивое и правильное положение); 3. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусков. **Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

Размахивание в упоре на руках выполняется энергичными движениями ногами вперед и назад. Техника сходна с размахиваниями в упоре на предплечьях. Не следует проваливаться в плечевых суставах. Амплитуда махов постепенно должна увеличиваться: на махе вперед – до упора согнувшись; на махе назад – до горизонтального положения.

Последовательность обучения: 1. Повторить упор на руках на брусках; 2. Повторить размахивания в упоре на предплечьях на брусках; 3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Страховка и помощь: стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

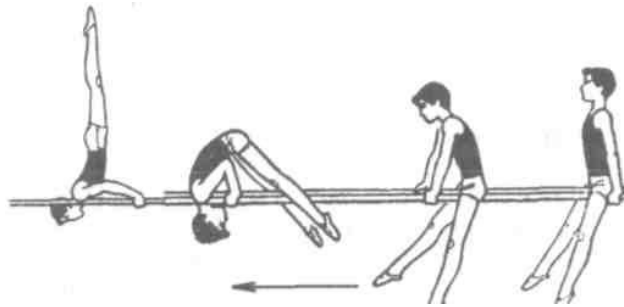
Размахивание в упоре. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища; плечи слегка отводятся назад. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. Плечи слегка поддаются вперед, спина немного опережает движение ног, в конце маха ноги обгоняют туловище. Амплитуду повышать постепенно, по мере укрепления мышц плечевого пояса.



Последовательность обучения: 1. Упор лежа и лежа сзади ноги на гимнастической скамейке; 2. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусков; 3. Повторить упор на брусках (не проваливаться в плечевых суставах); 4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой;

5. Размахивание в упоре с увеличением амплитуды. **Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой за предплечье.

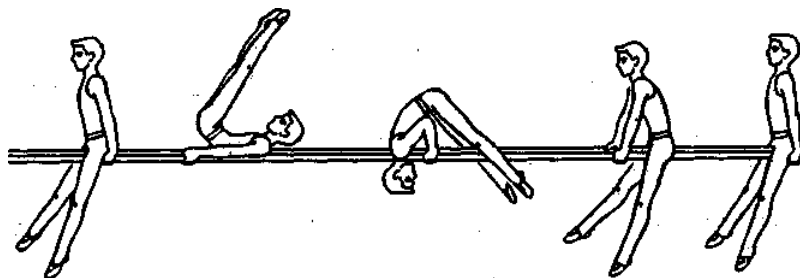
Из седа ноги врозь стойка на плечах силой. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.



Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове силой.
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь. **Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Кувырок вперед выполняется из седа ноги врозь. Перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь.

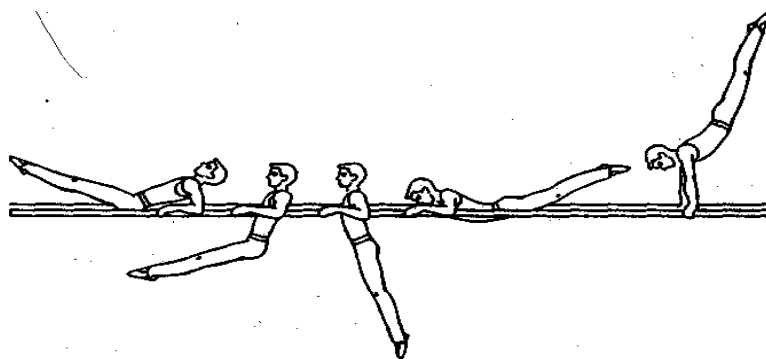


Последовательность обучения: 1. Кувырок вперед согнувшись на полу (Встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперёд и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу);

2. Кувырок вперед из седа ноги врозь на брусьях с помощью и самостоятельно (можно использовать мат, положенный на брусья).

Страховка и помощь: стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

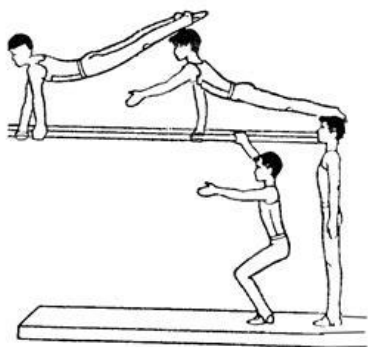
Подъем махом назад выполняется из размахиваний в упоре на руках. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад.



Последовательность обучения: 1. Повторить подъем махом назад из размахиваний на предплечьях; 2. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды. 3. Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям; 3. То же, но в сочетании с подъемом махом назад; 4. Подъем махом назад из упора на руках с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку, под ноги и грудь под жердями.

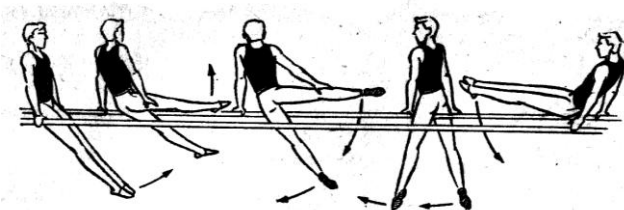
Соскок махом назад из упора. На махе вперед, слегка сгибаясь, энергично выпрямить тело вперед и выполнить ускоренный мах назад. Когда ноги окажутся выше жердей, сместить тело в сторону (вправо), продолжая мах назад. В крайней точке маха быстро переставить левую руку на правую жердь несколько впереди правой руки, тут же оттолкнуться правой рукой от жерди и отвести ее в сторону. Тело должно быть слегка прогнуто, голова поднята. Хорошо освоенный соскок – тело в крайней точке маха не ниже 45° от горизонтали.



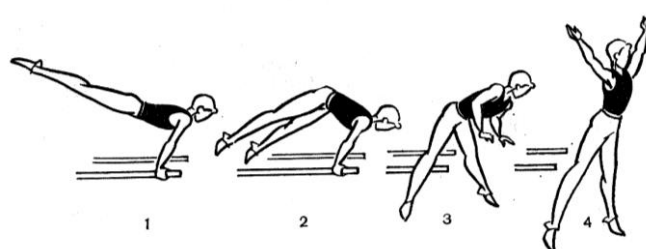
Последовательность обучения: 1. Повторить размахивания в упоре на брусьях. 2. Соскок махом назад из упора на концах низких (затем высоких) брусьев лицом внутрь с помощью и самостоятельно. 3. Соскок махом назад из упора с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку и спереди, поддерживая одной рукой под правое плечо, другой – быть готовым подтолкнуть занимающегося, если он недостаточно вывел тело из жердей. Начинать разучивание соскока следует из упора на концах низких брусьев лицом внутрь. Помощь, стоя сбоку и спереди.

Поворот кругом правой поочередным перехватом рук. В конце небольшого маха вперед, разводя ноги и смещаясь влево, оттолкнуться правой рукой и с поворотом налево выполнить перемах правой в упор продольно верхом на левой жерди. Акцентировано взмахнуть влево разведенными ногами и, оттолкнувшись левой рукой, повернуться плечом назад налево в упор, соединить спереди ноги. **Помощь** оказывать стоя со стороны поворота, поддерживая гимнаста под плечи в случае падения вперед после первой; половины поворота.



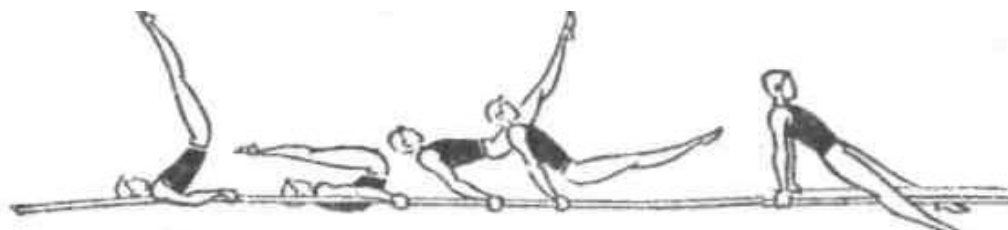
Поворот кругом правой поочередным перехватом рук.



Соскок ноги врозь махом назад из упора на концах брусьев (лицом наружу)

Махом назад из упора на концах брусьев (лицом наружу) соскок ноги врозь. В конце небольшого маха назад быстро прогнуться и вывести плечи вперед, затем, поднимая таз, слегка согнуться, широко развести ноги и, энергично оттолкнувшись руками, прогнуться. Перед приземлением соединить ноги. Страховать стоя спереди и сбоку. Отступая назад, помогать занимающемуся смещаться вперед из жердей, вытягивая его за плечо на себя, если он остается над жердями. Разучивать соскок следует на низких брусьях.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись. Из размахивания в упоре на руках махом вперед ускоряя движения, слегка сгибаясь, приближая ноги к груди и слегка опуская таз принять положение упора на руках согнувшись и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху. Разгибание должно быть быстрым и коротким с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, упираясь выпрямленными руками, гимнаст переходит в упор и, выпрямляясь вперед, начинает мах назад. Вначале упражнение разучивается в сед ноги врозь, затем в упор.



Помощь – подталкивая руками снизу под поясницу, сдерживая затем движение ног под бедра.

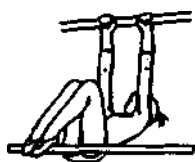
Техника выполнения и методика обучения упражнениям на разновысоких брусьях



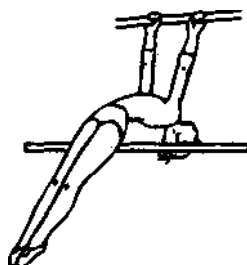
Размахивание изгибами в вися на верхней жерди (в/ж).

Из вися на верхней жерди поднять ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем бросковым движением ног вниз и назад разогнуться полностью в тазобедренных суставах, упруго прогибаясь в пояснице, одновременно подать плечи вперед, сохраняя провисание в плечевых суставах прямых рук. Весь этот цикл движений повторяется нужное количество раз, в определенном темпе, без задержек. **Страховка и помощь:** оказываются стоя сбоку одной рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж) – это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж. Его можно выполнять из вися на в/ж силой; из вися стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами.



Вис лежа на н/ж выполняется: а) из вися стоя на в/ж толчком ног с последующим перемахом через жердь согнутыми или разведенными в стороны ногами; б) из размахивания изгибами на в/ж перемахом согнутыми, разведенными врозь или прямыми (согнувшись) ногами.

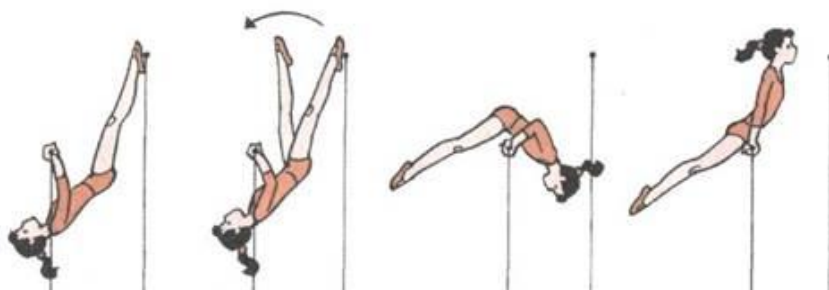


Последовательность обучения: 1. Из вися на гимнастической стенке выполняется поднятие вперед прямых или разведенных в стороны на полную амплитуду ног; 2. В вися на в/ж после предварительного прогибания (за-

маха) постановка разведенных в стороны ног на в/ж; 3. Из виса стоя на в/ж толчком ног перемах разведенными в стороны ногами через н/ж с помощью и самостоятельно. **Страховка и помощь:** стоя сбоку одной рукой под живот, другой – под спину.

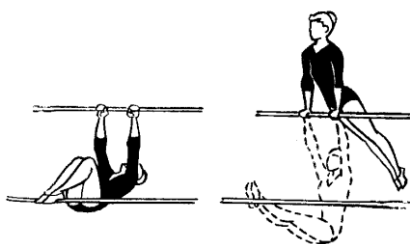
Из виса на в/ж перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж выполняется после размахиваний изгибами. Махом вперед согнуть ноги последовательно в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть колени ближе к груди, пронести носки ног перед н/ж вверх и затем вперед. Выпрямляя ноги, положить их на н/ж (верхней частью бедер), слегка прогнуться, посмотреть назад. Руки при этом должны быть прямыми. **Страховка и помощь:** стоя сбоку одной рукой под бедра сзади, другой – под спину.

Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж выполняется из виса стоя на н/ж снаружи. Махом одной, толчком другой надо поставить поочередно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. Затем можно оттолкнуться одной ногой и сделать переворот в упор. **Страховка и помощь:** стоя сбоку, поддерживая одной рукой под плечо, другой под бедро.



Из седа на правом бедре соскок прогнувшись. Перехватить правую руку на н/ж у правого колена. Передавая вес тела на правую руку, оттолкнуться бедром о н/ж, одновременно взмахнуть левой рукой вверх-наружу. Соединяя ноги, прогнуться, опираясь на правую руку. Этот соскок можно выполнять с поворотом направо кругом, а также с поворотом налево кругом. В первом случае надо левой рукой взяться за н/ж обратным хватом у правого колена. Передавая на нее вес тела, отталкиваясь бедром и отпуская правую руку, повернуться направо кругом, соединить ноги, прогнуться. Во втором – левой рукой взяться за н/ж хватом

снизу за телом, у левого бедра. Передавая вес тела на левую руку и отталкиваясь бедром, повернуться налево кругом и мягко приземлиться.



Подъем в упор на в/ж из виса присев на н/ж выполняется энергичным выпрямлением (оттягиваясь и сохраняя полное провисание в плечевых суставах) и отталкиванием ног и резким нажатием прямыми

руками на верхнюю жердь вперед-книзу. Правильное и последовательное выполнение всех действий обеспечивает приход в упор сверху.

Последовательность обучения: 1. Из виса стоя на перекладине, бревне, низких брусьях и др. выполнение упора толчком ног и надавливанием прямыми руками на опору; 2. Из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке, нажатием прямыми руками на рейку встать в вис стоя; 4. Выполнение подъема в упор на в/ж с помощью и самостоятельно. **Страховка и помощь:** стоя сбоку, одной рукой под спину, другой – под бедро.

Подъем переворотом в упор. Из виса стоя на согнутых руках отвести маховую ногу назад. Махом одной и толчком другой соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через жердь, и, не разгибая рук, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху. Напрягая мышцы передней поверхности ног и выпрямляя руки, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, выйти в упор. Подъем переворотом можно делать в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней жерди (рис.).



Страховка и помощь: стоя слева-спереди левой рукой за ноги, правой – под спину. При выходе в упор левой рукой – под плечо, правой – за ноги.

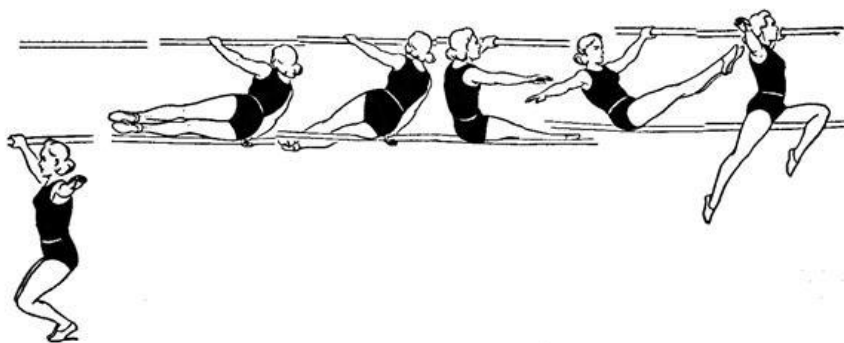
Из виса лежа на н/ж круг правой с поворотом налево на 270° в сед на правом бедре. Из виса лежа поднять правую ногу вперед и, поворачиваясь нале-

во, перехватить правую руку сверху за левой рукой. Продолжая поворот еще на 180° и удерживая тело прогнутым, оттолкнуться левой рукой и сделать перемах правой через н/ж. Опуская левую руку в сторону, отводя левую ногу дальше назад и сгибая правую ногу, сесть на правое бедро, прогнуться.

Страховка и помощь: стоя слева, правой рукой поддерживая под поясницу, левой – «провожая» ногу занимающегося. По мере поворота преподаватель перемещается назад, вправо и левой рукой поддерживает под поясницу, а правой – за правую ногу.

Из седа на бедре на нижней жерди соскок углом назад с поворотом налево. Из седа на левом бедре махом вперед сед углом, одновременно правой рукой взяться хватом сверху за нижнюю жердь под правым бедром, а левой за верхнюю жердь. Поворачиваясь налево кругом, активно опираясь на правую руку, перемахнуть через нижнюю жердь. Оттолкнуться левой рукой о верхнюю жердь, опираясь на правую руку, полностью разогнуться в тазобедренных суставах, прогнуться. Приземлиться мягко в полуприсед правым боком к брускам

Страховка и помощь. Стоя справа и помогая: правой рукой под таз, левой – за левое плечо и по мере поворота двумя руками за талию (пояс).



Естественно, это лишь малая часть упражнений, которые можно выполнять на брусках разной высоты. По сути, все упражнения, которые выполняют на перекладине, можно делать и на брусках.

Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям

1. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени (за середину голени), голова наклонена к груди. Сначала изучается группировка сидя, затем (последовательно) – в приседе, лежа на спине и в прыжке.

Возможные ошибки: захват руками за колени, а не за середину голени; пальцы правой и левой рук сцеплены между собой; колени соединены, а ступни ног разведены; ноги недостаточно согнуты и не подтянуты к груди; спина не округлена; голова не опущена на грудь и др.

2. Перекат назад в группировке. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекастным движением вперед возвратиться в исходное положение.

3. Перекат назад согнувшись. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – книзу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ноги, мягко опуститься до положения седа согнувшись с захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекастным движением, не раскрываясь, вернуться в сед.

4. Перекат вперед в группировке. Выполняется из стойки на лопатках. Группируясь, ученик делает перекаст вперед, выходя в присед, затем перекастом назад приходит в стойку на лопатках.

5. Перекат вперед согнувшись. Выполняется из положения лежа на лопатках с касанием носками пола за головой. Сохраняя это положение, сделать перекаст вперед согнувшись в сед. Обратным перекастом возвратиться в исходное положение.

6. Перекаст в сторону в группировке. Из положения приседа в группировке вывести тело из равновесия влево, последовательно касаясь пола предплечьем и плечом левой руки, перекаститься в положение лежа на спине в груп-

пировке. Продолжая перекат на правый бок и, опираясь руками о пол, принять исходное положение. Тоже можно выполнить в другую сторону.

7. Перекат в сторону согнувшись или круговой перекат. Выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилием рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимаю правую ногу, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение. Тоже повторить вправо.

8. Перекат в сторону прогнувшись. Выполняется из положения лежа на спине или на животе, руки вверху, внизу или к груди.

9. Кувырок вперед в группировке. Из упора присев, разгибая ноги, поставить руки вперед на расстояние 45–50 см от ног и опереться на них. Затем, сгибая руки, наклонить голову вперед и оттолкнуться ногами. Последовательно перекатываясь на затылок, шею и лопатки, сгруппироваться, притягивая при этом плечи к коленям. Продолжая перекат, прийти в положение упора присев.

Последовательность обучения.

1. Выполнить все виды группировок, повторив каждую из них по несколько раз.

2. Выполнить перекаты вперед и назад в группировке из различных исходных положений.

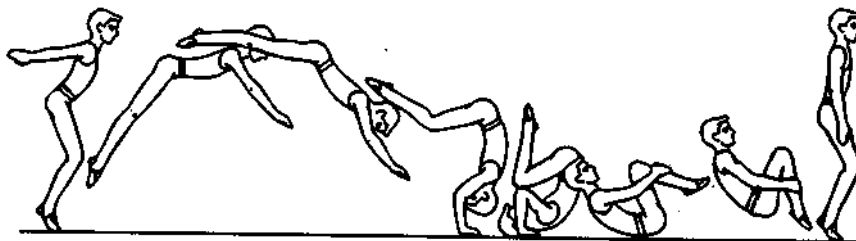
3. Кувырок вперед по наклонной плоскости.

4. Кувырок вперед из упора присев со страховкой, а затем самостоятельно.

10. Кувырок вперед согнувшись в сед. Из основной стойки наклониться вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову на грудь, медленно сгибать руки до касания затылком пола и мягко опуститься на спину. Плавно, не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

11. Длинный кувырок вперед прыжком. Характерной особенностью данного кувырка является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками. Кувырок выполняется из полуприседа с наклоном, руки назад («старт

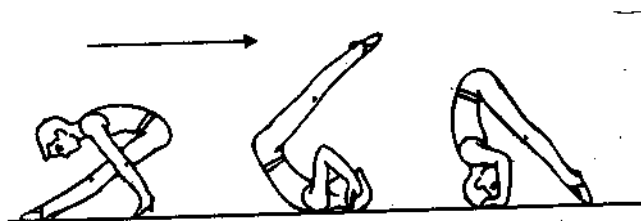
пловца»). Махом руками вперед – вверх и энергичным отталкиванием, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками.



Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед в группировке.
2. Кувырок вперед через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше.
3. Длинный кувырок вперед прыжком со страховкой, а затем самостоятельно.

12. Кувырок назад в группировке. В упоре присев подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько впереди. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекал назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки. Опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через головку и перейти в упор присев.



13. Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки наклониться вперед, сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекалывание через спину назад, опустить прямые ноги за головку ближе к рукам. Отталкиваясь руками и перенося тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись.
2. В упоре стоя согнувшись покачивание телом вперед-назад.

3. Из упора лежа силой, подавая тело вперед и наклоняя голову на грудь, медленно опуститься на шею. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

4. То же, но вернуться в упор стоя согнувшись.

5. Из основной стойки, наклоном вперед, сесть с прямыми ногами. Затем выполнить кувырок назад согнувшись с приходом в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2–3 матов.

6. То же, но на ровной площадке с помощью, а затем самостоятельно.

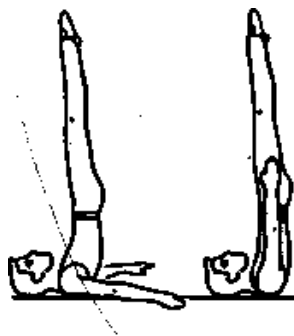
Страховка и помощь. Стоя сбоку на одном колене, в момент переворачивания через головку, помочь одной рукой под спину, другой под плечо.

14. Стойка на лопатках. Стойка, при которой опора осуществляется лопатками, шей, затылком и локтями с поддержкой кистями под поясницу, большими пальцами наружу – считается основным вариантом стойки на лопатках. Обычно стойка на лопатках выполняется из положения сидя, перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Последовательность обучения:

1. Из группировки сидя перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.
2. То же, но поочередно выпрямляя ноги.
3. Из положения седа перекатом назад стойка на лопатках.
4. То же из положения лежа на спине.
5. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках с помощью, а затем самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживая за бедро и голени.



15. Стойка на голове и руках. Название упражнения свидетельствует о том, что при выполнении стойки опора производится головой и руками. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперед. Тяжесть

тела распределяется равномерно на все точки опоры. В стойку можно выходить разными способами: силой, махом и толчком, согнувшись и прогнувшись. Стойка выполняется из различных исходных положений: из упора присев; из упора присев на одной; другая назад; из положения седа, опорой руками слева, справа; из седа на пятках; из положения стоя на коленях; из основной стойки наклоном вперед; из упора лежа силой; из упора лежа толчком двумя прогнувшись и т.д.

Последовательность обучения:

1. Стойка на лопатках согнутыми и прямыми ногами.
2. Из стойки ноги врозь, наклоном вперед стойка на голове и руках.
3. Из упора присев стойка на голове и руках в группировке (ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и подтянуты к груди).
4. Тоже, но выпрямляя и сгибая ноги.
5. Стойка на голове и руках из упора присев на одной, другая назад. Способ выполнения – махом одной и толчком другой. Выполнять сначала с помощью, а затем самостоятельно.
6. Стойка на голове и руках разными способами.

Ошибки при выполнении стойки: голова опущена на грудь; голова поставлена близко к рукам или излишне поднята; прогибание в поясничном отделе позвоночника или сгибание в тазобедренных суставах.

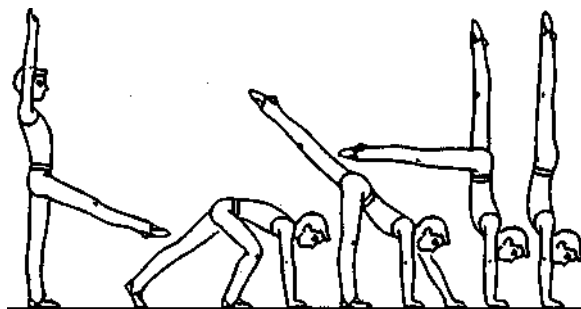
Страховка и помощь: стоять сбоку, удерживая одной рукой за бедро, другой за спину.

16. Стойка на руках. Стойку на руках характеризует жесткое прямое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах. Кисти ставятся на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, ноги вместе. Прямолинейность стойки является залогом ее устойчивости.

В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на опору. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой ноги, толчком двумя, силой (согнувшись и прогнувшись), переворотом. Простейший способ выхода в стойку на руках – махом одной и толчком другой.

Из положения стоя, руки вперед-вверх, широким выпадом вперед и наклоном туловища, опереться руками о пол. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги и зафиксировать ее.



Последовательность обучения:

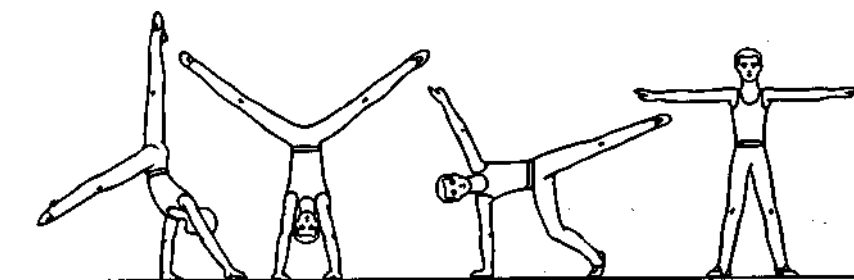
1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить надавливанием на кисти сверху-вниз партнером.
2. Стойка на голове и руках махом одной.
3. Махом одной и толчком другой выйти в стойку со сменой ног вернуться в исходное положение.
4. Из основной стойки лицом к стене, махом одной и толчком стойка на руках с опорой ногами о стенке.
5. Из упора стоя согнувшись на одной, другая назад выйти в стойку на руках с помощью партнера. **Помощь** – одной рукой за бедро вытянутой ноги, а другой под плечо.
6. Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью, а затем самостоятельно.

Ошибки при выполнении стойки: наклон головы; сгибание и прогибание туловища; отведение плеч вперед или назад; мах согнутой ногой; сгибание толчковой ноги после толчка; расслабленное тело.

Страховка и помощь: стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень, другой – за бедро маховой ноги.

Самостраховка: при падении вперед переставлением рук и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги; или же выполнением кувырка вперед, если стойка выполняется на матах и ученик владеет этим навыком.

17. Переворот в сторону с места (влево, вправо). Стоя лицом по направлению движения, поднять руки вперед-вверх и толчковую ногу вперед-выше. Делая широкий шаг ногой, быстро наклонить тело вперед, одновременно поднимая маховую ногу назад-вверх. Опираясь поочередно руками, энергично оттолкнуться ногой и выйти в стойку на руках ноги врозь, с поворотом на 90° . Не задерживаясь в стойке на руках, опустить маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. При перевороте ставить руки и ноги по одной линии.



Последовательность обучения:

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой.
2. Из стойки лицом к стене, махом одной и толчком другой стойка ноги врозь с опорой о стенку с фиксацией позы.
3. В стойке на руках ноги врозь – перемещение тяжести тела с одной руки на другую.
4. Из стойки на руках ноги врозь, опустить маховую ногу в сторону на пол и встать ноги врозь, руки в стороны.
5. Переворот в сторону с проводкой по направлению движения.
6. Переворот в сторону самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и при выходе в стойку на руках взять ученика со стороны спины за поясницу скрестным хватом.

18. Равновесие на правой (левой). Выполняется из стойки на одной ноге. Опираясь всей площадью стопы на опору, сильно напрягая мышцы спины и прогибаясь в поясничной области, отвести свободную ногу назад выше горизонтали. Руки при этом выводятся в стороны, плечи и голова удерживаются высоко. Мышцы опорной ноги и туловища должны быть закреплены. Эффективность принятой позы можно увеличить путем большего прогибания в поясничной области и дополнительного подъема свободной ноги.

Последовательность обучения. При обучении равновесиям необходимо в первую очередь воспитать правильную осанку. От рационального распределения звеньев тела и тонкого чувства мышечного тонуса зависит формирование навыка сохранения позы. На первой стадии обучения рекомендуется использовать опору – станок, гимнастическую стенку или бревно. Затем можно выполнить равновесие самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку. Одной рукой поддержать под плечо, а другой под бедро вытянутой ноги.

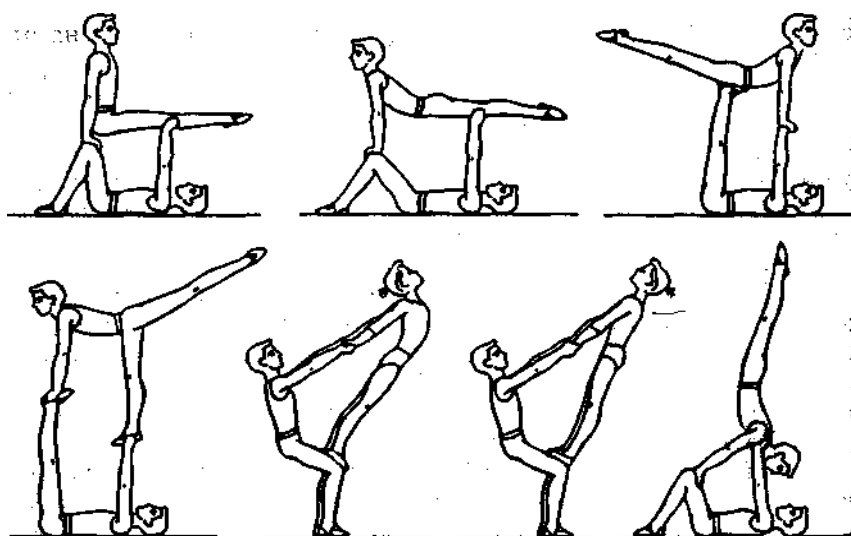
Варианты равновесия: фронтальное равновесие с захватом (свободная нога поднята в сторону с захватом одноименной руки под пятку); равновесие шпагатом с наклоном; заднее равновесие; боковое равновесие и др.

19. Мост из положения лежа на спине. Лежа на спине, согнуть ноги и поставить ступни на пол на ширине плеч. Перевести руки назад за плечи и всей ладонью опереться о пол у головы. Одновременно разгибая руки и ноги, наклонить голову назад, прогнуться и принять положение моста. Выпрямляя ноги, перенести тяжесть тела на руки. Варианты моста: мост с одноименной опорой; мост с разноименной опорой; мост на левую или правую ногу; мост на предплечьях; мост на коленях и т.д.

20. Мост из положения лежа на спине с поворотом направо (налево) в упор присев. Из положения моста, отталкиваясь левой или правой рукой, перенести тяжесть тела на правую (левую) руку, одновременно поворачиваясь направо (налево), опираясь руками о пол, прийти в положение упор присев или упор стоя на одном колене другая назад.

Помощь – стоя сбоку, хватом за поясницу помочь при повороте.

21. Простейшие акробатические поддержки



**План-конспект урока гимнастики
для учащихся 7-го класса
Время – 45 мин**

I. Образовательные задачи:

- 1) учить подъему переворотом махом одной, толчком другой на брусьях р/в (девочки);
- 2) учить стойке на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики);
- 3) закрепить прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки);
- 4) закрепить подъем переворотом толчком двумя (мальчики);

II. Оздоровительные задачи: формировать правильную осанку; развивать скоростно-силовые качества и гибкость в тазобедренных суставах.

III. Воспитательные задачи: воспитывать аккуратность и красоту движений.

Инвентарь: гимнастические снаряды и маты, карточки с описанием последовательности обучения на видах, секундомер, скамейки.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть	12мин	
1.	Построение, рапорт, сообщение задач урока	1 мин	Обратить внимание на качество рапорта и форму
2.	Упражнение на внимание: 1 – шаг левой вперед; 2 – приставить правую; 3 – шаг левой назад; 4 – приставить правую; 5–6 –поворот направо; 7–8 –поворот налево.	2 раза	Второй раз выполнить с правой ноги. При поворотах руки прижимать к бедрам. Кто выполнит неправильно, делает шаг вперед.
3.	Движение в обход налево	0,5 кр.	«В обход налево шагом – Марш!». Задать темп подсчетом.
4.	На 8 счетов ходьба на носках, руки за голову, на восемь счетов – строевой шаг.	4 раза	Для выполнения упражнения подать команду «С выполнением задания – Марш!». Обращать внимание на правильную осанку, голову держать прямо, спину выпрямить.
5.	Движение бегом	1 кр.	Команда «Бегом – Марш!»
6.	Бег по диагонали, противходом, змейкой.	1 раз	Предварительную часть команд подавать заблаговременно.
7.	Движения шагами польки.	1 кр.	Движение начать с левой ноги, поворот головы налево. Нога выносится вперед прямая с оттянутым носком. При движении с правой ноги, поворот головы направо.
8.	Движение шагом.	1 кр.	
9.	Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1 мин	Класс остановить. Рассчитать в шеренге. Дать задание. Команда «По

			заданию шагом Марш!».
10.	Комплекс ОРУ без предметов.	6 мин.	Проводить поточным способом.
а)	И.П. – О.С. 1 – левую в сторону на носок, руки в стороны; 2 – И.П. 3–4 – то же с правой ноги.	8 раз	Спину выпрямить, лопатки соединить. Руки прямые, носок оттянут.
б)	И.П. – О.С. 1 – полуприсед на носках, руки на пояс; 2 – И.П. 3 – полуприсед на всей ступне, руки вперед; 4 – И.П.	8 раз	Колени не разводить, вперед не наклоняться, живот втянуть.
в)	И.П. – О.С. 1 – наклон прогнувшись, руки в стороны; 2 – И.П. 3 – наклон вперед; 4 – И.П. 5–7 – наклон назад, руки за голову; 8 – И.П.	6–8 раз	Колени не сгибать, во время наклона прогнувшись смотреть вперед. Стараться коснуться руками пола. Смотреть назад, колени не сгибать, таз вперед.
г)	И.П. – О.С. 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – И.П.	8 раз	Руки не сгибать. Ноги держать вместе. Во время упора лежа спина слегка круглая.
д)	И.П. – стойка, руки на поясе. 1 – полуприсед с поворотом головы налево; 2 – И.П. 3 – то же с поворотом головы направо; 4 – И.П. 5–7 – полуприсед с хлопком руками спереди; 6 – И.П. 7–8 – то же с хлопком руками сзади.	4 раза	Спина прямая, поворот головы завершается касанием подбородком плеча.
е)	И.П. – стойка, руки на поясе. 1–2 – два прыжка на левой, правую согнуть вперед; 3–4 – то же с правой; 5–8 – четыре прыжка на двух.	4 раза	Активно работать стопой во время отталкиваний, стараться прыгать повыше.
ж)	Ходьба на месте	30 сек	Команда «На месте шагом – Марш!»

11.	Перестроение в одну шеренгу.	30 сек	
12.	Перестроение по отделениям.	30 сек	
13.	Подготовка мест занятий.	1 мин	Дать конкретное задание конкретным учащимся
II.	Основная часть	27мин	
1.	Девочки Брусья р/в (1-е отделение) Из вися стоя махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж. 1. Показ упражнения. 2. Уточнение деталей техники. 3. Из вися стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить. 4. Из вися стоя лицом к н/ж прыжком упор на н/ж, соскок махом назад. 5. Из вися стоя лицом к н/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой ступнями о в/ж и толчком одной и махом другой переворот в упор на н/ж, соскок махом назад. 6. Из вися стоя махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью в упор и соскок махом назад.	9 мин 1–2 р. 20 сек 3–4 раза 2 раза 3 раза 4 раза	Мах прямой ногой выполнить вверх-назад. Толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через жердь. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора Выполнять фронтально всем отделением Выполнять по два человека, следить за гимнастическим стилем Помогать одной рукой под плечо, другой за пояс, стоя внутри брусьев. Обращать внимание на активное поднимание толчковой ноги. Не выпрямлять рано руки и не откидывать голову назад в первой половине подъема. Помогать так же.
2.	Девочки О/п (2-е отделение) Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 105–110 см). 1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад. 2. Из упора лежа толчком ног и рук стойка ноги врозь, руки вверх. 3. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрям-	9 мин.	Повторить подводящие упражнения. Выполнять фронтально. Не проваливаться в плечах, сохранять правильное положение упора лежа. Выполнять фронтально. Разгибание туловища после толчка руками выполнять за счет поднимания плечевого пояса вверх и поднимания головы

	<p>ляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.</p> <p>4. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног.</p> <p>5. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с разбега со страховкой.</p>		<p>Выполнять поточно. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч. Толчок ногами жестко, ноги прямые.</p> <p>Быстрее выполнять толчок руками от себя. Активнее разгибаться в тазобедренных суставах в полете после толчка руками за счет поднимания плеч и отведения ног назад. Обратить внимание на правильное приземление (на полусогнутые, напряженные ноги). Страховать, стоя у места приземления, за руки и под плечо.</p>
1.	<p>Мальчики</p> <p>Перекладина (средняя) (1-е отделение)</p> <p>Из вися стоя толчком двумя подъем переворотом в упор и соскок махом назад.</p> <p>1. Из вися на гимнастической стенке поднятие прямых ног.</p> <p>2. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой.</p> <p>3. Подъем переворотом в упор толчком двумя и соскок махом назад.</p>	<p>9 мин</p> <p>2-3 р.</p> <p>2 раза</p> <p>6-8 р.</p>	<p>Упражнение выполнять с групповодом</p> <p>Выполнять фронтально. Стараться поднимать ноги как можно выше. Требования к технике такие же, как у девочек.</p> <p>Заканчивая подъем, ноги оставить чуть ниже горизонтали, затем сделать мах вперед и соскок махом назад.</p>
2.	<p>Акробатика (2-е отделение)</p> <p>Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами.</p> <p>1. Из упора присев повторить кувырок вперед.</p> <p>2. Из седа перекатом назад – стойка на лопатках с согнутыми ногами.</p> <p>3. Из упора присев стойка на голове и руках с согнутыми ногами с помощью.</p>	<p>9 мин</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>4-5 р.</p>	<p>Из упора присев, руки на ширине плеч, разгибая ноги, опереться головой о мат (на 25-30 см от линии кистей), перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.</p> <p>Выполнять посменно по сигналу.</p> <p>Выполнять фронтально по сигналу.</p> <p>Выполнять фронтально, заканчивать по сигналу перекатом вперед в и.п. Выполнять в парах посменно. Одни делают, другие – помогают, стоя на одном колене, под спину.</p>

3.	Воспитание физических качеств	7 мин	Выполнять фронтально, девочки и мальчики вместе
а)	Отжимания из упора лежа на гимнастической скамейке (девочки – ноги на полу, руки на скамейке; мальчики – наоборот)	2x15 с	Туловище держать прямо, локти назад, перерыв между подходами – 20 сек. Выполнять на двух скамейках
б)	Прыжки через скакалку	3x30 с	Прыгать быстро, перерыв – 20''
в)	Из стойки ноги врозь пружинящие наклоны вперед	20-30 раз	Амплитуду увеличивать постепенно, стараться коснуться ладонью пола
г)	Из о.с. пружинящие наклоны вперед.	20 раз	Ноги не сгибать, стараться коснуться пола ладонями
д)	Из о.с. наклоны с захватом.	3x5 с	Ноги не сгибать, туловище притягивать ближе к ногам
4.	Уборка снарядов и построение в одну шеренгу.	1 мин.	Уборка конкретными учащимися в виде игры «Кто быстрее и аккуратнее».
III.	Заключительная часть.	6 мин	
1.	Упражнение на координацию. И.П. – О.С. 1 – правую руку вперед, левую назад, правую ногу вперед; 2 – И.П. 3 – левую руку вперед, правую назад, левую ногу вперед; 4 – И.П. 5–8 – то же с другой руки и ноги.	2 раза	Кто ошибся – шаг вперед.
2.	Движение по точкам зала	2-3 точки	После каждой точки менять направляющего.
3.	Движение строевым шагом.	1 кр.	Четкая работа рук и ног.
4	Подведение итогов урока.	30 сек	
5.	Задание на дом: Отжимание из упора лежа Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	3x15 2x20	Перерыв между подходами – 20 сек. Делать правильно (как на уроках)

Для заметок

Учебное издание

Гимнастика и методика преподавания:

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по направлению подготовки 49.03.02

«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
(уровень бакалавриата), профиль «Физическая реабилитация»

Учебное пособие

Издается в авторской редакции

Подписано в печать .04.2021

Формат 60x84 1/16. Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11

Тираж 50 экз.