Б А К А Л А В Р И А Т

В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов

ГИМНАСТИКА

Рекомендовано УМО
по специальностям педагогического образования
в качестве **учебника** для студентов вузов,
обучающихся по специальности
050720.65 «Физическая культура»

Третье издание, переработанное и дополненное

КНОРУС • МОСКВА • 2013

KnorusMedia
электронные версии книг

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73
Б26

Рецензенты:
Ю.И. Евсеев, д-р пед. наук, проф.,
В.Л. Сланко, канд. пед. наук, доц.

Баршай В.М.
Б26 Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : КНОРУС, 2013. — 312 с. — (Бакалавриат).

ISBN 978-5-406-02356-3

Рассмотрены основы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины предметной подготовки студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». Освещены вопросы организации и проведения обучения гимнастическим упражнениям и предупреждения травматизма на уроках физической культуры в школе, показаны основные средства гимнастики, внеклассные формы проведения занятий и др.

Специальные главы посвящены краткой истории развития гимнастики, организации, содержанию и проведению занятий и соревнований по спортивной гимнастике, биомеханике гимнастических упражнений и профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования третьего поколения.

Для студентов вузов физической культуры. Может быть полезен преподавателям курса «Гимнастика» в вузах, учителям физической культуры средних учебных заведений, тренерам.

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73

Баршай Владимир Максимович
Курысь Владимир Николаевич
Павлов Игорь Борисович

ГИМНАСТИКА

Сертификат соответствия № РОСС RU. AE51. H 16208 от 04.06.2012.

Изд. № 4688. Подписано в печать 02.10.2012.
Формат 60×90/16. Гарнитура «Newton». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 19,5. Уч.-изд. л. 16,34. Тираж 1500 экз. Заказ № 7708

ООО «КноРус»
127015, Москва, ул. Новодмитровская, д. 5а, стр. 1.
Тел.: 7 (495) 741-46-28.
E-mail: office@knorus.ru http://www.knorus.ru

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-406-02356-3

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебник написан в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 050100 «Педагогическое образование» профиль «физическая культура», а также может быть рекомендован при подготовке специалистов в средних учебных заведениях ФК.

Учебник состоит из четырех частей. В первой части изложены общие основы теории и методики гимнастики с подробным освещением сущности гимнастики как основного средства физического воспитания людей, ее места в российской системе физического воспитания и важности для профессиональной подготовки специалистов физической культуры. Содержание книги подробно отражает вопросы возникновения, развития гимнастики за рубежом и в России. Рассматривая вопросы обучения гимнастике, авторы раскрывают основные понятия и требования к использованию гимнастической терминологии, которую необходимо усвоить обучающимся в процессе тренировок. Уделено внимание способам предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике, основам музыкальной грамоты для проведения различных гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением.

Вторая часть учебника посвящена вопросам применения ценностей гимнастики в учебном процессе общеобразовательного учреждения. Здесь представлены основные сведения по организации и содержанию занятий гимнастикой в школе с детальным изложением задач, методов и форм организации учебного процесса, определены особенности урока физической культуры с гимнастической направленностью в средней общеобразовательной школе, рассматриваются планирование учебного материала, программы и учет успеваемости школьников.

В книге даны рекомендации по применению средств и методов гимнастики в режиме учебного дня школьников и в процессе внеклассной работы.

Завершается вторая часть учебника подробным изложением методики преподавания гимнастических упражнений в школе и описанием основы организации, проведения гимнастических выступлений и праздников.

В третьей части учебника подробно изложены сущность и содержание спортивной гимнастики: ее характеристика, методика тренировок, содержание гимнастического многоборья, планирование тренировочного процесса, проведение спортивных соревнований по гимнастике и вопросы их судейства.

Четвертая часть учебника посвящена вопросам формирования профессиональных компетенций у бакалавров физической культуры

в процессе изучения курса гимнастики. Здесь подробно рассматриваются основные профессионально-педагогические функции учителя физической культуры и тренера по гимнастике, определяются пути формирования методического мышления, даются рекомендации, касающиеся организации и проведения занятий по гимнастике на факультете физической культуры.

При подготовке издания использовались различные учебно-методические источники, прежде всего учебники и учебные пособия по гимнастике под редакцией Л.П. Орлова, В.И. Филипповича, В.Д. Палыги, И.Б. Павлова, В.М. Баршая, М.Л. Журавлева, Н.К. Меньшикова, В.Н. Ихильчука, Ю.А. Янсона.

Цель учебника — обеспечить освоение студентами теоретических знаний и практических приемов обучения гимнастическим упражнениям в процессе занятий физической культурой в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях по месту будущей профессиональной деятельности.

Учебник может быть также использован при подготовке специалистов в средних учебных заведениях физической культуры.

Авторы учли конструктивные замечания, поступившие после выхода в свет второго издания, и благодарят всех за лестные оценки их учебника. Особая благодарность профессору А.И. Селезнёву за ценные уточнения по тексту книги.

ЧАСТЬ I

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

ГЛАВА 1. ГИМНАСТИКА В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Предмет и задачи гимнастики

Термин «гимнастика» (от греч. *гимнос* — обнаженный) впервые появился у древних греков и в настоящее время означает исторически сложившуюся совокупность своеобразных средств и методов физического воспитания.

В российской системе физического воспитания гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Если в играх, спорте и туризме физические упражнения заимствованы из жизни и отличаются естественными для человека формами движения, то в гимнастике, как правило, используются специально подобранные искусственно созданные формы движения для избирательного и максимально целенаправленного воздействия на человека.

С помощью гимнастики наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяет успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Эти задачи в основном подразделяются на две большие группы: *оздоровительно-гигиенические* и *воспитательно-образовательные*. Решение оздоровительно-гигиенических задач российской гимнастики предполагает всестороннее, гармоническое развитие опорно-двигательного аппарата человека, улучшение функционального состояния его внутренних органов, формирование правильной осанки и совершенствование физических качеств. Решение воспитательно-образовательных задач предполагает формирование морально-волевых качеств человека, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры, воспитание гигиенических навыков поведения в быту и обучение жизненно важным двигательным навыкам.

1.2. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания занимает ведущее место. Широкий диапазон ее средств и методов позволяет охватить практически всех людей: детей и подростков, взрослых и пожилых, женщин и мужчин, здоровых и больных.

Обеспечивая всестороннее физическое развитие и совершенствование двигательных способностей человека, гимнастика готовит его к труду и защите Родины.

Особенно велика роль гимнастики в физическом совершенствовании подрастающего поколения. Регулярные занятия гимнастикой наиболее успешно решают задачи начального физического воспитания, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивые осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем человеческого организма.

Особая ценность гимнастики заключена в ее образовательных возможностях. Овладение анализом и синтезом движений тела человека, постепенное усложнение изучаемых двигательных действий, возможность использования бесконечных вариаций гимнастических упражнений (по их форме, структуре, последовательности выполнения) позволяют занимающимся гимнастикой наглядно расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать их общие закономерности и таким образом практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием.

Велико педагогическое значение гимнастики. Строгая регламентация учебных занятий, четкая организация деятельности занимающихся, определенная последовательность изучения различных по структуре упражнений, порядок их взаимосвязи, постепенность нарастания физических нагрузок, разнообразие условий и требований для освоения новых двигательных умений и навыков позволяют успешно решать задачи гуманитарного воспитания людей.

Четкость, выразительность и эмоциональность выполнения гимнастических упражнений, их техническое совершенствование способствуют и эстетическому воспитанию. Гимнастика помогает формировать многие прикладные, жизненно необходимые умения и навыки, используемые в трудовой и боевой деятельности, такие как умение правильно бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, переносить тяжести и т. д.

Наконец, средства гимнастики используются для достижения высоких спортивных результатов. Далеко за пределы нашей Родины разнеслась спортивная слава отечественных гимнастов. Неоднократно и победоносно защищали честь отечественного спорта на международных аренах В. Чукарин, М. Гороховская, В. Муратов, Б. Шахлин, Л. Латынина, Ю. Титов, П. Астахова, С. Диомидов, Н. Кучинская, Л. Турищева, Н. Андрианов, А. Дитятин, Ю. Королев, О. Бичерова, Д. Билозерчев, Н. Юрченко, Н. Шапошникова, Е. Шушунова, С. Хоркина, М. Крючкова, А. Павлова, Е. Замолодчикова, Н. Зиганшина, Л. Ежова, А. Немов, А. Сафошкин, Н. Крюков, С. Гроздова, Е. Продунова и др. Своими выдающимися победами на международных соревнованиях они убедительно доказали высокий уровень развития гимнастики в нашей стране.

Значение гимнастики в жизни россиян трудно переоценить. Гимнастика, ее средства и методы, опирающиеся на последние достижения науки и передовой опыт практической работы, проникают во многие сферы жизнедеятельности человека, благотворно влияют на формирование его личности.

1.3. Основные средства и методические особенности гимнастики

Основными средствами гимнастики являются исторически сложившиеся и специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с требованиями и особенностями гимнастических методов и направленные на решение задач гармонического

физического развития и воспитания человека. Наряду с упражнениями, заимствованными из практики трудовой, боевой и бытовой деятельности человека (ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий и т.п.), в арсенале средств гимнастики накоплено величайшее множество специально созданных физических упражнений, соответствующих всем возможным анатомическим движениям человеческого тела.

Гимнастические упражнения принято разделять на следующие основные группы: строевые, общеразвивающие, вольные, прикладные, прыжки (простые и опорные), упражнения на гимнастических снарядах, акробатические и упражнения художественной гимнастики. Гимнастические упражнения в соответствии с педагогическим влиянием и разносторонним физическим воздействием на занимающихся характеризуются определенным образом.

1. *Строевые упражнения*, состоящие из различного рода построений, перестроений и совместных или одиночных действий занимающихся в строю, содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к коллективным действиям, развивают чувство ритма и такта, формируют правильную осанку и строевую выправку.
2. *Общеразвивающие упражнения* используются в целях разносторонней физической подготовки, развития функциональных возможностей организма, формирования правильной осанки. Они способствуют созданию школы основных гимнастических движений и облегчают овладение двигательными умениями и навыками. Общеразвивающие упражнения классифицируются:
   — по анатомическому признаку, т.е. как упражнения, при которых активизированы (задействованы) отдельные части тела (например, упражнения для рук и плечевого пояса);
   — по использованию предметов — без предметов и с предметами (с отягощением);
   — по использованию различных гимнастических снарядов.

Особая ценность общеразвивающих упражнений заключается в возможности оказывать избирательное воздействие на отдельные мышцы, группы мышц, части тела и на весь опорно-двигательный аппарат человека в целом. Важной особенностью общеразвивающих упражнений является точность регулировки физической нагрузки с помощью изменения условий выполнения упражнений (темпа, ритма, интенсивности, последовательности и т.д.), что позволяет постепенно и систематически повышать работоспособность организма занимающихся. Общеразвивающие упражнения выполняются комплексами, имеющими различную целевую направленность (утренняя гимнастика, физкультурная пауза и т.п.).

3. *Вольные упражнения* представляют собой разнообразные динамические сочетания системы простых и сложных движений (рук, ног, туловища, головы), шагов, прыжков, поворотов, равновесий, акробатических и хореографических упражнений, композиционно связанных в единый комплекс и соответствующих требованиям разносторонней физической подготовки. Основная цель выполнения вольных упражнений — формирование и отработка школы гимнастических движений, развитие и совершенствование координационных способностей, пластичности и выразительности, воспитание чувства ритма и красоты движений у занимающихся. Возможность регулировать степень трудности вольных упражнений позволяет широко использовать их на занятиях с любым контингентом занимающихся.
4. *Прикладные упражнения* состоят из разнообразных естественных видов движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переноска груза, равновесие). Они служат действенным средством разностороннего физического развития, способствуют овладению основными жизненно важными двигательны ми навыками, непосредственно готовят к разнообразной трудовой деятельности, совершенствуют физические качества человека (сила, быстрота, выносливость, ловкость). Простота двигательной структуры прикладных упражнений делает их доступными любому контингенту занимающихся. Значительное количество этих упражнений является прекрасным корригирующим средством для исправления ряда физических недостатков и широко используется в практике физического воспитания учащейся молодежи.
5. *Прыжки*, используемые в гимнастике, служат для развития важных физических (ловкость, прыгучесть, быстрота) и волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость) занимающихся, а также способствуют формированию у них прикладных и спортивных навыков. В гимнастике применяются простые (неопорные) и опорные прыжки. Простые прыжки выполняются в глубину с различных гимнастических снарядов, в длину с места и разбега, в высоту, со скакалкой и др. Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды (козел, конь с ручками, конь в длину) с дополнительной опорой рук о снаряд. Гимнастические прыжки оказывают положительное воздействие на все органы и системы организма занимающихся. Большое разнообразие прыжков делает их доступными для лиц разного возраста, пола и различной физической подготовленности.

6. *Упражнения на гимнастических снарядах* (перекладина, брусья, кольца, конь и др.) представляют собой разнообразные положения и движения тела в самых разных условиях опоры. Конструкция гимнастических снарядов и различные условия опоры позволяют выполнять основные способы перемещения тела занимающихся и оказывают интенсивное влияние на развитие всего организма.
7. *Акробатические упражнения* объединяют большую группу искусственно созданных и специально подобранных упражнений, которые используются в гимнастике как одно из лучших средств общей физической подготовки, развития смелости, ловкости, решительности, находчивости и ориентировки в пространстве. В гимнастике предпочтение отдается главным образом акробатическим прыжкам и статическим акробатическим упражнениям. Они применяются на занятиях с детьми, юношами и взрослыми. Акробатические упражнения широко используются в вольных и в качестве подводящих для освоения упражнений на гимнастических снарядах.
8. *Упражнения художественной гимнастики* характеризуются целостностью, динамичностью и танцевальным характером движений. Они служат средством воспитания пластичности, непринужденности и выразительности движений. Упражнения художественной гимнастики неразрывно связаны с музыкой, способствуют развитию музыкального слуха, чувства ритма, используются главным образом на занятиях с девочками, девушками и женщинами. Широкий диапазон трудности, доступность и эмоциональность упражнений художественной гимнастики позволяют применять их на занятиях с разным по уровню подготовленности контингентом занимающихся.

Помимо указанных выше упражнений на занятиях гимнастикой широко используются *подвижные игры и эстафеты*, в содержание которых входят метание, прыжки, лазанье, перелезание, упражнения в равновесии, переноска груза и многое другое. Подвижные игры и эстафеты способствуют воспитанию чувства коллективизма, инициативы, настойчивости, смелости, активности и сознательной дисциплины. Они придают эмоциональную окраску урокам гимнастики, взбадривают занимающихся, повышают их настроение.

Разнообразие основных средств гимнастики, специфика их содержания, строгая регламентация деятельности занимающихся, исторически сложившиеся традиции в значительной мере сформировали методические особенности гимнастики, среди которых наиболее специфичными являются:

1) *разностороннее воздействие на организм человека*, позволяющее использовать практически все анатомически возможные движения человеческого тела и с их помощью положительно влиять на развитие функций организма и опорно-двигательного аппарата. Помимо этого занятия гимнастикой способствуют формированию и совершенствованию всех основных двигательных умений и навыков человека. Они охватывают широкий круг физических упражнений, разнообразных по форме, структуре, содержанию и интенсивности усилий, необходимых для их выполнения;
2) *«Широкая возможность формирования умений управлять своими движениями в пространстве и во времени посредством изменения характера мышечных усилий»*. Эту методическую особенность гимнастики как одну из основополагающих особо выделял П.Ф. Лесгафт. Действительно, ярким отличием упражнений гимнастики является возможность выполнения в микроинтервале времени несравненно большего количества суставных движений, двигательных действий и управляющих движений, нежели в других видах двигательной активности. Именно эта особенность определила гимнастику с ее средствами и методами как важнейшее средство вспомогательной координационной подготовки во многих видах спорта и других сферах двигательной деятельности человека.
3) *точное регулирование физической нагрузки и строгая регламентация педагогического процесса.* Занятия гимнастикой отличаются большим арсеналом разнообразных методических приемов точного регулирования физической нагрузки. В зависимости от подготовленности контингента занимающихся, педагогических задач конкретного занятия или учебно-тренировочного периода средства гимнастики и ее методические приемы позволяют изменять характер и степень воздействия упражнений, варьировать физическую нагрузку, уменьшая или увеличивая ее в разумных пределах, что достигается путем изменения темпа, ритма, амплитуды движений, условий опоры, высоты снарядов, количества повторений упражнений и т.д. Варьирование и точное регулирование плотности занятий и физической нагрузки облегчаются присущими гимнастике строгим порядком, дисциплиной, четкой организацией педагогического процесса;
4) *избирательное воздействие на различные системы организма и опорно-двигательного аппарата занимающихся.* Одной из характерных методических особенностей гимнастики является возможность относительно избирательного воздействия на отдельные

мышцы, мышечные группы, части тела, органы занимающихся и весь опорно-двигательный аппарат в целом. Специальный подбор упражнений, возможность варьирования исходных, промежуточных и конечных положений, обусловленность способов их выполнения и создают оптимальные условия для целенаправленного воздействия на организм занимающихся, позволяют успешно формировать у них нужные двигательные умения и навыки, исправлять недостатки физического развития, развивать специальные физические качества, совершенствовать детали и технику гимнастических движений;

5) *широкое базирование на известных дидактических положениях:* от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от близкого к далекому, т.е. возможность реализации одного из важнейших условий физического развития человека — непрерывного усложнения изучаемых упражнений и повышения требований к их выполнению и на этой основе достижения новых качественных и количественных сдвигов в его физическом совершенствовании. Успешное развитие и совершенствование двигательных функций человека предполагает постепенный, непрерывный переход от конкретных, простых, хорошо освоенных и легко выполняемых движений к более трудным и сложным;

6) *использование музыкального сопровождения при выполнении многих гимнастических упражнений.* Движения, из которых состоят физические упражнения, можно показать, описать, объяснить, изобразить в виде рисунков. Вместе с тем изучение таких весьма существенных деталей движений, как скорость, плавность, резкость, успешно осуществляется с помощью музыки. Музыкальное сопровождение значительно облегчает овладение изучаемыми движениями, повышает работоспособность и улучшает эмоциональное состояние занимающихся.

Методические особенности гимнастики взаимосвязаны и дополняют друг друга. С их помощью успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

1.4. Классификация видов гимнастики

Большое разнообразие гимнастических упражнений и широкий диапазон их влияния на занимающихся послужили основой для развития отдельных относительно самостоятельных видов гимнастики. Обилие задач, решаемых средствами гимнастики, специфика упраж-

нений, характер их воздействия на организм занимающихся помогли конкретизировать и установить классификацию видов гимнастики в нашей стране. На конференции специалистов по гимнастике в 1968 г. была принята следующая классификация:

1) общеразвивающие виды, включающие основную, гигиеническую и атлетическую гимнастику;
2) спортивные виды, объединяющие спортивную, художественную гимнастику и спортивную акробатику;
3) прикладные виды, состоящие из гимнастики на производстве, профессионально-прикладной, военно-прикладной и спортивно-прикладной гимнастики, лечебной гимнастики.

Эта классификация видов отечественной гимнастики, сохраняя ее общую целевую направленность на гармоническое физическое развитие и совершенствование людей, помогала в практической работе добиваться большого педагогического и оздоровительно-гигиенического эффекта.

Вместе с тем развитие социальных потребностей современного российского общества обусловило появление новых форм и видов гимнастики в стране.

В этой связи на гимнастической конференции 1984 г. была обсуждена и утверждена новая классификация видов гимнастики, состоящая из оздоровительных, образовательно-развивающих и спортивных ее видов.

Оздоровительные виды гимнастики

В новой классификации видов гимнастики к оздоровительным ее видам были отнесены: гигиеническая, вводная, лечебная, ритмическая гимнастики и физкультурная минутка, или физкультурная пауза.

Гигиеническая гимнастика — предназначена для решения задач по сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности, способствующей поддержанию и сохранению на многие годы высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Гигиеническая гимнастика помогает сохранять трудовую и общественную активность, способствует снижению физического, умственного и эмоционального напряжения, обеспечивает активный отдых и нормальное функционирование организма людей.

Гигиеническая гимнастика, проводимая в групповой и индивидуальной форме, широко используется в различных образовательных учреждениях (детских садах, школах, высших учебных заведениях); в домах отдыха, санаториях, оздоровительных лагерях и Российской Армии и на Флоте.

Гигиеническая гимнастика проводится в виде отдельных комплексов, состоящих из большого разнообразия физических упражнений (ходьба, бег, общеразвивающие и прикладные упражнения). Эти упражнения проводятся в сочетании с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление мышц.

Физические упражнения гигиенической гимнастики подбираются и дозируются в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья, физической подготовленностью и индивидуальными особенностями занимающихся.

В зависимости от целевого использования упражнений гигиеническая гимнастика проводится в любое время дня (утром — для пробуждения организма после сна; днем — для снятия физического и умственного утомления, появившегося в результате трудовой или учебной деятельности; вечером — для подготовки организма ко сну, снятия дневного физического, умственного и эмоционального напряжения). Продолжительность занятия гигиенической гимнастикой от 20 до 30 минут. После занятий гигиенической гимнастикой рекомендуются водные и воздушные процедуры.

Вводная гимнастика — используется для обеспечения быстрого приобщения к повседневной трудовой или учебной деятельности. Она организуется и проводится на производстве до начала работы, а в школе и других учебных заведениях — до начала учебы. Цель проведения вводной гимнастики заключается в обеспечении физиологической и психологической подготовки организма занимающихся к предстоящей трудовой или учебной деятельности. Продолжительность проведения вводной гимнастики 5–10 минут.

Лечебная гимнастика предназначена для содействия восстановлению временно утраченных после травм, ранений и заболеваний функций организма занимающихся.

В соответствии с рядом заболеваний, травм и ранений подбираются комплексы физических упражнений, способствующие совместно с другими средствами эффективному восстановлению утраченных функций организма.

Комплексы физических упражнений для лечебной гимнастики в образовательных учреждениях подбираются в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии здоровья занимающихся. В лечебных учреждениях содержание комплексов лечебной гимнастики определяется с учетом характера заболеваний и индивидуальных особенностей больного.

При составлении комплексов физических упражнений для лечебной гимнастики широко используются дозированные ходьба и бег,

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, гантелями, мячами и др.), упражнения на гимнастической стенке и скамейке, тренажерные устройства.

Формами занятий лечебной гимнастикой являются урок или лечебные процедуры продолжительностью от 30 до 60 минут. В ходе проведения лечебной гимнастики могут быть использованы нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики: дыхательная, суставная, восстановительная, коррекционная и др.

Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики, содержание которой составляют комплексы общеразвивающих упражнений художественной гимнастики, хореографии, разновидности ходьбы, бега, прыжков, выполняемых под музыку.

Большое разнообразие физических упражнений ритмической гимнастики способствует решению многих задач физического воспитания (развитие функций организма занимающихся, ритма движений, формирование осанки, красивого телосложения, оздоровительный эффект и др.).

Содержание ритмической гимнастики дополняется такими средствами, как аэробика, современные танцы, нетрадиционные виды двигательной активности.

Нетрадиционные виды двигательной активности, появившись в конце XX в., получили большую популярность и стали быстро распространяться в молодежной среде. К этим нетрадиционным видам двигательной активности относятся: стретчинг, калланетика, шейпинг-система и восточные оздоровительные системы гимнастики.

Стретчинг включает в себя разнообразные комплексы поз, способствующих увеличению подвижности мышечных групп и суставов организма человека.

Калланетика — гимнастика статических видов упражнений. Особенностью выполнения упражнений в калланетике является постепенное повышение физической нагрузки путем увеличения времени удержания разнообразных поз.

Шейпинг-система — своеобразная интеграция влияния дозированных физических упражнений, определенного режима питания, специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Шейпинг-система отличается большим разнообразием видов (шейпинг-классик, шейпинг-терапия и др.), способных удовлетворить разнообразные двигательные потребности людей.

Восточные оздоровительные системы гимнастики основаны на возможности использовать латентные (скрытые) энергетические резервы человеческого организма. Использование комплексов вос-

точной оздоровительной гимнастики обеспечивает единство внешней и внутренней деятельности организма под контролем сознания человека.

Физкультурная минутка, или физкультурная пауза, используется для снятия признаков утомления и поддержания умственной и физической работоспособности в течение всего учебного или трудового дня. Проводится во время учебных занятий или работы на производстве. Комплексы составляются из 5—10 простых и известных занимающимся упражнений. Продолжительность выполнения комплексов обычно занимает 2–3 минуты.

Образовательно-развивающие виды гимнастики

Новая классификация видов гимнастики включила в содержание образовательно-развивающей гимнастики следующие ее разновидности: основную, женскую, атлетическую и профессионально-прикладную и др.

Основная гимнастика широко применяется на занятиях с детьми (дошкольного и школьного возраста) и взрослыми. В зависимости от конкретного контингента занимающихся (дети, взрослые или пожилые люди) задачи, содержание и методика проведения занятий основной гимнастикой существенно отличаются друг от друга. Занятия основной гимнастикой характеризуются оптимальной, доступной для всех практически здоровых людей величиной физической нагрузки и образовательной направленностью (овладение закономерностями двигательной деятельности и оценка двигательных возможностей человека).

Занятия основной гимнастикой с детьми дошкольного и школьного возраста проводятся на специальных уроках физической культуры и внеклассных занятиях с целью формирования правильной осанки, укрепления здоровья, содействия хорошему физическому развитию и выработке основных жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Содержание занятий основной гимнастикой с детьми включает разнообразные средства: прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание, выработка равновесия и др.), общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (для рук, ног, туловища), упражнения на гимнастических снарядах массового типа (гимнастическая скамейка, стенка, бревно, лестница и др.) в висах и упорах. Основная гимнастика для юношей, девушек, мужчин и женщин содержит те же средства гимнастики, проводится в виде организованных занятий и способствует развитию физических и морально-волевых качеств человека, а также формированию у него жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Женская гимнастика учитывает особенности строения организма и психические особенности женщин. Упражнения женской гимнастики весьма разнообразны и состоят из общеразвивающих упражнений, вольных упражнений без предметов и с предметами, упражнений на гимнастической стенке, скамейке, упражнений художественной гимнастики, бальных и народных танцев с музыкальным сопровождением.

Упражнения женской гимнастики подбираются для эффективного развития физических качеств, необходимых для обеспечения функций материнства, формирования красивого телосложения и легкой походки.

Атлетическая гимнастика приобрела за последние годы большую популярность среди молодежи. По своей целевой направленности она близка к гигиенической гимнастике и обеспечивает формирование стройной, красивой фигуры с развитой, рельефной мускулатурой, исправляет недостатки в осанке, развивает силу, гибкость, ловкость и другие физические качества человека. Главными средствами атлетической гимнастики являются общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, гири, металлические палки, эспандеры и др.) и без них. Использование предметов-отягощений значительно увеличивает интенсивность воздействия упражнений на организм занимающихся и требует разумного дозирования физической нагрузки. Занятия атлетической гимнастикой могут быть индивидуальными и групповыми. Они не требуют особых материально-технических условий и могут проводиться в зале, на воздухе и в домашних условиях.

Профессионально-прикладная гимнастика. Прикладные виды гимнастики используются для целенаправленного решения задач совершенствования занимающихся в конкретных видах трудовой, военной и спортивной деятельности и как профилактическое средство для поддержания и восстановления трудоспособности и здоровья.

Гимнастика на производстве решает задачи оздоровления трудящихся, повышения их трудоспособности и производительности труда. Широко используются в практике работы две формы занятий производственной гимнастикой: вводная гимнастика, выполняемая перед началом работы и подготавливающая организм трудящихся к предстоящей трудовой деятельности, и физкультурная пауза, проводимая во время работы, которая снимает усталость и способствует восстановлению работоспособности.

Профессионально-прикладная гимнастика способствует формированию и совершенствованию специальных двигательных умений

и навыков трудящихся, необходимых для осуществления конкретных трудовых процессов на производстве. Существуют разновидности профессионально-прикладной гимнастики для моряков, летчиков, космонавтов, пожарных и др.

Военно-прикладная гимнастика является разновидностью профессионально-прикладной и способствует формированию и совершенствованию специальных двигательных умений и навыков, специфичных для военной деятельности. Занятия военно-прикладной гимнастикой содержат разнообразные прикладные средства гимнастики (ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий и др.) и проводятся с учетом специфики конкретного рода войск.

Спортивно-прикладная гимнастика используется как радикальное средство повышения общей и специальной физической подготовки и на этой основе достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Содержание спортивно-прикладной гимнастики конкретизируется в зависимости от содержания вида спорта и может изменяться в соответствии с задачами отдельных периодов тренировочного процесса.

Спортивные виды гимнастики

Спортивные виды гимнастики получили широкое распространение и популярны в нашей стране. Этому содействовали многочисленные блестящие успехи отечественных гимнастов на самых высоких международных гимнастических форумах мира.

Спортивные виды гимнастики требуют от занимающихся высокой разносторонней физической подготовленности, развивают в них важные морально-волевые качества, влияют на их нравственное и эстетическое воспитание, объединяют разнообразные, сложные по своей структуре, технике и точности выполнения гимнастические упражнения. Систематические занятия спортивными видами гимнастики позволяют достигать высоких спортивных результатов и добиваться овладения сложными упражнениями на грани искусства, показывая образцы выразительности и артистизма поз и движений тела человека.

К спортивным видам гимнастики в новой классификации отнесены: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика представляет собой многоборный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, содержание, которого составляют упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Мужское гимнастическое многоборье состоит из вольных упражнений, упражнений на перекладине,

брусьях, кольцах, коне с ручками и опорных прыжков. Женское многоборье включает вольные упражнения, упражнения на бревне, брусьях разной высоты и опорные прыжки. Достижение высокого спортивного мастерства немыслимо без овладения школой гимнастических движений, которая содержит все упражнения основной гимнастики, некоторые акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики.

Художественная гимнастика исключительно женский вид спорта. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женского организма, а разнообразие и широкий диапазон трудности этих упражнений позволяют применять их на занятиях с различными по возрасту и подготовленности группами занимающихся. Главной отличительной чертой художественной гимнастики, обусловливающей ее содержание и методические особенности преподавания, является непосредственная, органическая связь с музыкой. Упражнения используются в точном соответствии с темпом, ритмом и характером специально подобранных для их сопровождения музыкальных произведений. Такое тесное единство движений и музыки позволяет успешно решать задачи физического и эстетического воспитания. Содержание художественной гимнастики составляют упражнения танцевального характера без предметов и с предметами (мячами, обручами, лентами, шарфами, скакалками и др.). Художественная гимнастика располагает большим арсеналом упражнений, заимствованных из хореографии, классических и народных танцев, а также из различных специально отработанных и переработанных пружинных, волнообразных и других движений.

Спортивная акробатика — один из популярных видов спорта в нашей стране. Доступность и эмоциональность акробатических упражнений позволяют широко использовать их на занятиях с детьми, подростками и взрослыми. Содержание спортивной акробатики отличается большим разнообразием упражнений: акробатические прыжки (перекаты, кувырки, перевороты, сальто и др.); парные и групповые упражнения в балансировании (стойки, «мосты», «шпагаты», упражнения вдвоем, втроем и т.п.); бросковые упражнения (прыжки броском под ноги, броски с плеч и др.); прыжки на батуте.

Спортивная аэробика — новый популярный вид спорта, комплекс, состоящий из эффективных по своему воздействию на организм занимающихся упражнений, сочетающий сложнокоординационные ациклические движения, элементы разнообразных структурных групп и взаимодействия между партнерами. Этот комплекс включает индивидуальные выступления мужчин и женщин в смешанных парах, тройках и шестерках в любом составе. Состоит из элементов хореографии

в соединении с элементами базовой аэробики (ходьба, медленный бег, езда на велосипеде и др.).

Спортивная аэробика как вид спорта была официально признана в 1995 г. Международным олимпийским комитетом (МОК). Соревнования по спортивной аэробике организуются в нашей стране и проводятся Федерацией и Ассоциацией спортивной аэробики России по правилам Международной федерации аэробики.

Каждый из спортивных видов гимнастики имеет свою программу и специальные требования, определяющие спортивную квалификацию спортсменов, их соответствие принятым спортивным разрядам. Развитием и популяризацией спортивных видов гимнастики в нашей стране руководит специально созданная федерация.

1.5. Гимнастика — один из профилирующих предметов факультетов физической культуры педагогических институтов

В числе профилирующих учебных предметов факультетов физической культуры видное место занимает гимнастика. Она относится к их числу потому, что подготовка высококвалифицированных кадров по физической культуре и спорту требует глубокого изучения теории и практики основных средств физического воспитания людей, овладения ими профессионально-педагогическими приемами, методами и технологией процесса обучения, умения руководить занимающимися в ходе учебных занятий, успешно решать педагогические задачи обучения и воспитания, поддерживать высокую организованность и дисциплину. Всем этим требованиям полностью соответствуют как содержание теории и методики преподавания гимнастики, так и разнообразные средства и соответствующие им формы организации занятий.

Теория гимнастики рассматривает сущность и содержание предмета гимнастики, классификацию ее видов, ее цели, задачи, место и значение в жизни людей. Методика гимнастики раскрывает общие основы обучения и воспитания с помощью отдельных видов и групп упражнений.

Учебным планом факультета физической культуры предусмотрены теоретические, практические, семинарские занятия по гимнастике общим объемом 294 учебных часа. Теоретические занятия проводятся в форме уроков, содержание которых раскрывает теоретические

и методические вопросы преподавания гимнастики в школе. Семинарские занятия носят учебно-методический характер и решают задачи практического овладения техникой гимнастических упражнений и профессионально-педагогическими умениями и навыками. Разновидностью практических занятий является учебная практика, которая предусматривает выполнение учащимися заданий преподавателя по овладению практическими навыками проведения различных видов гимнастических упражнений, отдельных частей урока гимнастики, освоение приемов страховки и оказания помощи при выполнении гимнастических упражнений и многое другое. Содержание занятий по гимнастике предусматривает овладение умениями организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в школе (учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, школьные гимнастические выступления, праздники и т.п.).

ГЛАВА 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЯ ГИМНАСТИКИ

2.1. Возникновение и развитие гимнастики

Важнейшее средство физической культуры — гимнастика — имеет свою многовековую историю. На протяжении всей истории развития гимнастики как средства физической культуры изменялись ее задачи, содержание, методика преподавания и техника выполнения упражнений. Эти изменения были связаны с последовательной сменой общественно-экономического строя и развитием общей культуры человеческого общества. Развитие науки и техники, совершенствование человеческих знаний в области медицины, физиологии и педагогики оказали большое влияние на развитие и совершенствование теории и методики гимнастики. Этому же способствовало совершенствование способов ведения войны и военной техники, так как гимнастика на протяжении всей своей истории являлась основным средством военно-физической подготовки людей.

Историко-археологические материалы древности не дают возможности проследить и четко осветить физическое воспитание в доклассовом первобытном обществе. Существуют предположения, что все двигательные акты людей первобытного общества носили естественно-прикладной характер, так как использовались с единственной

целью — удовлетворение первоочередных потребностей (пища, жилье, одежда). В этот период физическое воспитание людей и подготовка их к жизни осуществлялись инстинктивно путем простого подражания действиям воинов, охотников, земледельцев и скотоводов. Однако примитивное физическое воспитание в условиях первобытного общества имело существенное значение в формировании умственных и физических качеств человека. Характерной особенностью физического воспитания этого периода является его тесная связь с трудом и бытом, бесклассовый характер и доступность для всех членов общества.

Физическая культура и гимнастика как одно из основных средств физического воспитания выделились в самостоятельную отрасль культурной жизни людей в классовом, рабовладельческом обществе. Классическим периодом развития физической культуры был античный период расцвета и угасания Древней Греции и Рима. Он характеризовался созданием первой определенной, конкретной системы физического воспитания, которая в целом и получила название «гимнастика».

Одним из главных моментов в жизненном идеале гражданина Древней Греции было здоровое, сильное, красивое тело с бодрым, живым духом. Эти требования и определяли главные цели и задачи древнегреческой гимнастики. Метод гимнастических упражнений в Древней Греции был основан на многолетнем наблюдении за движениями и их законами. На основании этих наблюдений было установлено, что движение есть фундамент, основа гармонического развития. Используя гимнастические упражнения, греки формировали личность человека, воспитывая в нем сдержанность, умеренность, самообладание, терпение и внимательность. Древнегреческий философ Платон считал хромым того человека, тело и душа которого были не в одинаковой мере развиты.

Греки, называя гимнастикой всю систему физического воспитания, выделяли в ней собственно *гимнастику* (упражнения для общего физического развития) и *агонистику* (специальные упражнения для подготовки к выступлениям и соревнованиям). Значительное место в физическом воспитании древних греков занимала физическая подготовка воинов. Характеризуя гимнастику древних греков, необходимо отметить ее направленность на гармоническое развитие физических и духовных сил человека, сочетание умственного, физического и нравственного воспитания.

Своеобразие экономического и политического развития, особенности военной организации рабовладельческого Рима обусловили появление иных задач и методов физического воспитания римского гражданина. Римская гимнастика служила только целям поддержания здоровья и подготовки воинов к войне. Римляне создали систему обучения каж-

дого отдельного воина, еще более целесообразную, чем спартанская. Обучение воина было очень суровым и рассчитанным на развитие в нем физической силы всеми возможными способами. Гимнастикой серьезно занимались наемные лица и определенная группа рабов (гладиаторы), которые доводили выполнение этих упражнений до высокого искусства и в качестве атлетов-профессионалов выступали на публичных зрелищах перед народом.

Таким образом, уже в античный период развития гимнастики начала складываться государственная система физического воспитания, появились школы гимнастики, проводились крупные состязания. Физическая культура выделилась в самостоятельную область общественных отношений.

Наступившая эпоха Средневековья была эпохой господства феодального строя (V–XVII вв. н. э.). В феодальном обществе, возникшем в результате разложения и гибели рабовладельческого, господствующими были сословия светских и духовных феодалов, владевших всей землей и эксплуатировавших подвластных им крестьян. Идеологическим оплотом господствующих групп феодального общества была церковь. Под влиянием церковников в средневековых школах и университетах совершенно не заботились о физическом воспитании молодежи. Более того, с легкой руки основателя христианского богословия епископа *Тертуллиана* (V в. н. э.) со всех амвонов христианской церкви провозглашалось, что «гимнастика есть деяние сатаны». Все, что пропагандировало гигиену тела, важность укрепления здоровья человека, было объявлено смертным грехом, забвением библейских предписаний Бога.

Другое отношение к физическому воспитанию было у рыцарского сословия. Постоянная борьба за власть, захватнические и религиозные войны требовали хорошей военно-физической подготовки феодалов. Особой популярностью пользовались упражнения в вольтижировке (сложные приемы верховой езды), фехтование и приемы борьбы. Физическая и боевая подготовка рыцарей демонстрировалась на специально организованных турнирах.

Возникновение гуманистического направления в развитии средневекового общества явилось толчком к появлению общекультурного движения, которое в истории называется эпохой Возрождения, или ренессансом. Выдающиеся представители науки, искусства и литературы этой эпохи *Данте Алигьери*, *Франческо Петрарка*, *Джованни Боккаччо*, *Франсуа Рабле*, *Мигель Сервантес*, *Эразм Роттердамский*, *Ульрих фон Гуттен* и др. вели беспощадную борьбу с влиянием духовенства и церкви на развитие науки и общества, воспитание (в том

числе и физическое) подрастающего поколения. Передовые идеи великих гуманистов помогли возрождению роли и значения физического воспитания в общественном сознании людей.

Во второй половине XVI в. венецианский врач *Иероним Меркуриалис* (1530–1606) написал ученый трактат «Об искусстве гимнастики», в шести томах которого пытался возродить гимнастику греков и римлян. Однако в силу ее несоответствия потребностям феодального общества эта попытка существенного влияния на практику физического воспитания юношества не оказала. Зато большой успех у феодалов имела работа современника *И. Меркуриалиса Арканджелло Туккаро* (1538–1616). Его книга «Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке» явилась первой попыткой в истории гимнастики дать систематизированное описание некоторых гимнастических и акробатических упражнений и послужила первоисточником для создания будущих гимнастических систем.

Физическое воспитание, обучение физическим упражнениям всегда основывались на принципах и правилах общей педагогики, педагогической науки. Особое влияние на развитие педагогики (в том числе на методику преподавания гимнастики) оказали труды великого славянского педагога XVII в. *Яна Амоса Коменского* (1592–1670). Новаторство теории Коменского в области дидактики, разработка дидактических принципов и правил, теории природосообразности воспитания и обучения, возрастной периодизации и систематизации обучения — все это явилось основным фундаментом для создания теории и методики преподавания гимнастики.

Педагогические идеи Коменского в значительной степени повлияли на взгляды выдающихся деятелей педагогики XVIII в. *Жан-Жака Руссо* (1712–1778) и *Иоганна Генриха Песталоцци* (1746–1827). Специалистам гимнастики особенно интересно проследить деятельность этих выдающихся педагогов в связи с их отношением к физическому воспитанию подрастающего поколения.

Педагог-просветитель Ж.-Ж. Руссо оказал большое влияние на развитие теории и практики гимнастики. В книге «Эмиль, или О воспитании» (1762) он развил взгляды на физическое воспитание, исходя из своей теории естественного воспитания ребенка. По Ж.-Ж. Руссо, воспитание человека состоит в том, чтобы не портить природу человека, приспособляя ее к обществу. С точки зрения естественных потребностей ребенка Ж.-Ж. Руссо предлагал широко использовать различные игры, бег, прыжки, метания, т.е. те упражнения, которые в настоящее время принято называть гимнастическими в широком смысле этого слова. Особая заслуга Ж.-Ж. Руссо в деле развития тео-

рии и практики физического воспитания и гимнастики состоит в том, что он требовал активных методов обучения физическим упражнениям и серьезного отношения к учету природы ребенка, его возрастных физических и психических особенностей и интересов.

Песталоцци разработал и теоретически обосновал элементарные аналитические движения как одно из средств совершенствования координационных способностей людей. Его суставные упражнения преследовали цель физического развития детей и подготовки их к труду, а «Азбука умений» содержала физические упражнения, в основе которых лежали простейшие виды трудовой деятельности. По его мнению, овладевая такой азбукой, ребенок развивал свои физические силы и осваивал основные трудовые умения, необходимые при всякой специальной, профессиональной деятельности.

Под влиянием педагогических идей Руссо в Германии в 70-х гг. XVIII в. стали создаваться школы нового типа — филантропины (школы человеколюбия), система воспитания в которых должна была основываться на мягком, гуманном отношении к воспитанникам. В системе воспитания этих школ значительное место отводилось физическому воспитанию. В одной из таких школ в городе Дессау физическим воспитанием детей руководил *Гергардт Фит* (1763–1836), который в книге «Опыт энциклопедии телесных упражнений» (1794) обобщил опыт практической работы по физическому воспитанию детей и рассмотрел все возможные физические упражнения для головы, туловища и конечностей человека.

Современник Фита *Иоганн Христофор Гутс-Мутс* (1759–1839) руководил физическим воспитанием детей в филантропине города Шнепфенталь и широко использовал различные гимнастические снаряды, уделяя большое внимание гимнастическим играм на местности и строевым упражнениям. При обучении гимнастическим упражнениям Гутс-Мутс требовал строгого соблюдения формы, стиля и техники движений. Книги Гутс-Мутса «Гимнастика для юношества» (1793), «Гимнастика для сынов отечества» (1817) были попытками автора обобщить и систематизировать опыт преподавания гимнастических упражнений в новых школах Германии и отметить их важную роль в деле национального воспитания немецкой молодежи. Системы преподавания гимнастических упражнений Фита и Гутс-Мутса не опирались на достижения современной им науки, а их методические советы и приемы обучения имели формальный характер. Вместе с тем системы преподавания гимнастики Фита и Гутс-Мутса послужили основанием для возникновения национальных гимнастических систем в Западной Европе.

Начало XIX в. в истории гимнастики отмечено появлением трех национальных систем гимнастики — немецкой, французской и шведской. Эти системы гимнастики в связи с особенностями развития национальной политики, науки и культуры своим содержанием определили три направления развития гимнастики как средства физического воспитания людей: атлетическое (немецкая система гимнастики), прикладное (французская система) и гигиеническое (шведская система).

Атлетическое направление рассматривало гимнастику как средство развития двигательных навыков человека с помощью широкого использования сложных гимнастических упражнений главным образом на специальных гимнастических снарядах.

Прикладное направление использовало гимнастику как средство овладения прикладными навыками при подготовке людей к различной трудовой, бытовой и особенно военной деятельности.

Гигиеническое направление рассматривало гимнастику как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека.

Немецкая национальная система гимнастики была создана *Фридрихом Яном* (1778–1852), *Адольфом Шписсом* (1810–1858) и носила преимущественно образовательный характер. Ян считал, что с помощью многократного повторения сложных гимнастических упражнений наиболее успешно развиваются физическая сила, воля, настойчивость и характер человека. Ян и его ближайший помощник *Эрнст Эйзелен* (1793–1846) свою гимнастическую систему, названную ими *турненом*, описали в книге «Немецкая гимнастика» (1847), в которой они стремились распределить в определенной системе большое количество (несколько сотен) постепенно усложняющихся подготовительных и основных упражнений. Особенно подробно была описана последовательность выполнения упражнений на параллельных брусьях и горизонтальном шесте. При этом ими были разработаны определенные правила выполнения тех или иных гимнастических упражнений, соблюдение которых в любом случае являлось обязательным. При точном соблюдении этих правил и использовании гимнастических снарядов уменьшенных размеров, по мнению Яна, система турнена вполне могла использоваться при обучении детей в школе. Однако отсутствие в сочинениях Яна и его учеников каких-либо указаний на организацию учебного процесса при обучении гимнастическим упражнениям вызывает серьезные сомнения о возможности применения турнена на занятиях с детьми.

А. Шписс, сохранив главные принципы немецкого турнена, приспособил его к задачам физического воспитания детей и разрабо-

тал структуру гимнастического урока. Основой обучения он считал постепенный переход от освоения простых форм движения к сложным. Так, уроки Шписса всегда начинались порядковыми упражнениями, затем выполнялись вольные упражнения, подготавливающие занимающихся к переходу на гимнастические снаряды. Свою систему он опубликовал в виде руководства под названием «Учение о гимнастическом искусстве» (1840), отдельные части которого содержали описание вольных упражнений (переработанных суставных упражнений Песталоцци), упражнений на гимнастических снарядах (в висах и упорах) и порядковых упражнений. Методические рекомендации Шписса носили формальный характер.

Влияние метода Гутс-Мутса, распространяясь на Запад, проникло во Францию, где под руководством *Франциска Амороса* (1770–1847) родилась *французская национальная система гимнастики*. Основным содержанием французской системы гимнастики являлись военно-прикладные упражнения, обучение которым подготавливало солдат непосредственно к несению военной службы. Ходьба, бег по пересеченной местности, преодоление различных препятствий, прыжки, упражнения в равновесии, лазанье, перелезание и т.п. — вот далеко неполный арсенал гимнастических упражнений, используемых Аморосом для военно-прикладной подготовки французской молодежи. Аморос сделал первую попытку сопровождать выполнение гимнастических упражнений музыкой (упражнения выполнялись под военные песни, исполняемые самими занимающимися). Уроки гимнастики у Амороса были лишены какой-либо схемы. Вместе с тем общие принципы проведения занятий гимнастикой, установленные Аморосом, согласовывались с некоторыми известными дидактическими требованиями (простота и доступность упражнений для всех занимающихся, соблюдение последовательности при обучении и правил дидактики: от легкого к трудному, от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей и т.п.). Система военно-прикладной гимнастики Амороса имела своих приверженцев за пределами Франции и популяризировалась военными специалистами многих стран.

Немецкая гимнастическая система, распространяясь на север Европы, послужила основанием для возникновения шведского гимнастического метода (шведской гимнастики). *Шведский метод*, основанный *Пером Генриком Лингом* (1776–1839) и завершенный его сыном *Яльмаром Лингом* (1820–1886), выгодно отличался от систем Гутс-Мутса, Шписса и других стремлением упростить занятия физическими упражнениями путем постепенного освоения вначале элементарных движений, затем более сложных. Такие требования шведского

метода, как равномерность влияния физических упражнений, постепенность их освоения и др., положительно повлияли на организацию систематического обучения гимнастическим упражнениям в школе. Рассматривая организм человека как простую сумму отдельных органов, Линги в своей системе осуществляли подбор физических упражнений в зависимости от их влияния на те или иные части тела или отдельные мышечные группы.

Главной и единственной задачей *шведской гимнастики* было оздоровление и укрепление здоровья человека. В шведском методе педагогическое значение гимнастики не учитывалось. Занятия шведской гимнастикой проводились всегда по точно установленному плану и состояли из 12 и более видов гимнастических упражнений, следующих одно за другим в строго определенной последовательности. Отличительной особенностью упражнений шведской гимнастики были симметричность, прямолинейность и статичность (гимнастика поз). Гигиеническая направленность шведской гимнастики, зависимость формы движений от анатомического строения тела человека, большой выбор упражнений и ценные методические указания для проведения занятий привлекли внимание многих специалистов физического воспитания в странах Западной Европы и создали о ней мнение как о подлинно научной системе физического воспитания и развития человека.

Во второй половине XIX в. в Чехии возникла система физического воспитания, получившая известность под названием «*сокольская гимнастика*». Создатель сокольской гимнастики доктор *Мирослав Тырш* (1832–1884) использовал все известные ему упражнения и создал много новых с использованием гимнастических снарядов. Все эти упражнения изучались в определенной и обязательной для всех занимающихся последовательности. Характерной особенностью системы сокольской гимнастики является детальная разработка методических и технических условий выполнения каждого упражнения в совершенно одинаковой для всех занимающихся форме.

Система подбора и распределения упражнений на занятиях осуществлялась по чисто внешним признакам. На каждом занятии требовалось вначале осваивать порядковые упражнения, затем вольные и, наконец, упражнения на снарядах. В сокольской гимнастике было принято делить все упражнения на упражнения без предметов (порядковые, вольные, бег, ходьба и т. д.), на гимнастических снарядах и со снарядами, а также прыжки, групповые (пирамиды, игры) боевые упражнения (сопротивления, борьба и др.).

Схема урока сокольской гимнастики по своему содержанию и структуре была близка к современной. Урок состоял из трех частей.

В первой части выполнялись порядковые упражнения, вольные упражнения без предметов и с предметами. Во второй части использовались гимнастические снаряды, прыжки, акробатические, боевые упражнения, игры, наконец, в третьей части урока ходьба, умеренный бег и различные успокаивающие упражнения. Перед уроком и его отдельными частями не ставились какие-либо педагогические или гигиенические задачи.

Сокольская гимнастика впервые предусматривала массовые гимнастические выступления и соревнования, требовала определенного стиля и красоты выполнения упражнений. Зрелищность массовых гимнастических выступлений, красота, сложность техники выполнения, наличие специальной, краткой терминологии обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах.

Начало истории развития гимнастики в России должно быть отнесено к эпохе реформаторской деятельности Петра I. Хотя элементы гимнастики в быту народов России существовали издавна, основы массовой физической подготовки были заложены при создании регулярной русской армии в конце XVII в. По указанию Петра I в русской армии стали широко применяться разнообразные физические упражнения военно-полевой гимнастики, которые способствовали формированию боевых качеств русских воинов. Дело Петра I продолжили выдающиеся русские военачальники XVIII в. *А. В. Суворов* и *Ф. Ф. Ушаков*.

Суворов разработал целую систему военно-физической подготовки солдат, в основе которой лежали умения вести штыковой бой, преодолевать различные препятствия, совершать длительные пешие переходы. Свою систему военно-физической подготовки солдат Суворов описал в «Полковом учреждении» и «Науке побеждать». Ушаков воспитывал личный состав флота в суворовском духе, учил моряков плавать, а при обучении стрельбе в условиях морской качки использовал интересный методический прием — стрельбу с русских качелей. Суворовские традиции в русской армии в области физической подготовки солдат продолжили *М. И. Кутузов, М. И. Драгомиров* и др.

В учебных заведениях России начиная с XVIII в. и вплоть до советского времени гимнастику преподавали зарубежные специалисты, использовавшие различные национальные гимнастические системы (немецкую, французскую, сокольскую). Недостаточное внимание к гимнастике как средству физического воспитания народа со стороны правительственных кругов, отсутствие единых программ физического воспитания молодежи и системы подготовки квалифицированных отечественных кадров побудили русскую

общественность создать свою научно обоснованную систему гимнастики (*К. А. Шмидт, А. Д. Бутовский* и др.)[1].

Впервые в отечественной науке наиболее глубоко, на научной основе систему физического образования детей школьного возраста разработал выдающийся ученый *Петр Францевич Лесгафт* (1837–1909), который подверг основательной критике западные системы гимнастики. По его мнению, такие гимнастические системы, как, например, немецкая гимнастика, не соответствуют анатомо-физиологическим и психическим особенностям школьников, а шведскую гимнастику нельзя назвать рациональной из-за отсутствия в ней идеи, связывающей производимые упражнения. Гимнастические упражнения этих систем, по мнению Лесгафта, не соответствовали основным положениям анатомии, физиологии, гигиены и педагогики, а потому не могли быть рекомендованы для использования в школах России.

Лесгафт разработал и обосновал свое оригинальное учение о физическом образовании детей школьного возраста, придав ему педагогическую направленность. Он внес крупный вклад в теорию и практику физического воспитания, впервые предложив педагогическую классификацию физических упражнений. Система физического образования школьников Лесгафта предусматривала определенную последовательность изучения физических упражнений. Сначала ребенок должен был овладеть простыми движениями — узнать возможности своего тела, затем следовало выполнять упражнения с увеличивающимся напряжением (изменение веса используемых предметов, сокращение времени при ходьбе, беге, увеличение дистанции и т.п.), далее нужно было переходить к овладению упражнениями, связанными с оценкой пространственных и временных характеристик движений (ходьба в заданном темпе, изменение силы, амплитуды, направления движений и т.п.) и, наконец, следовало освоение систематизированных упражнений в виде сложных действий (игры, плавание, походы и т.п.).

Интересна у Лесгафта и система педагогических задач. Задача *простых* упражнений — приучить занимающихся сознательно разъединять существующие в организме движения, *сложные* должны приучить занимающихся к настойчивой и продолжительной деятельности и умению управлять собой при работе, требующей большого напряжения и продолжительности. Задача *систематических* упражнений в виде сложных действий — приучить занимающихся к самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Свои педагогические

[1] Подробнее см. Гимнастика военная. Брокгауз – Ефрон и БСЭ, объединенный словник. URL: http://gatchina3000.ru/brockhaus-and-efron-encyclopedic-dictionary/028/28442.htm

взгляды Лесгафт изложил в двух томах книги «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста».

Несколько позднее под влиянием учения Лесгафта возникают педагогические системы гимнастики в странах Западной Европы. Французский физиолог и педагог *Жорж Демени* (1850–1917) в основу своей теории гимнастики положил три принципа: ведущего значения ритма и гармонии движений, амплитудности движений и выполнения упражнений по замкнутой траектории. Эти принципы четко отражены в практическом разделе гимнастики Демени. Его гимнастические упражнения должны были выполняться с широкой амплитудой по замкнутым траекториям (коническим, спиральным, эллиптическим и другим контурам), помимо этого, они должны были выполняться в динамике, а не в статике, экономно расходуя энергию и чередуя напряжение с расслаблением мышц. Это был новый, прогрессивный шаг в развитии теории гимнастики. Система Демени, ее задачи и методы оказали значительное влияние на развитие школьной гимнастики.

Последователь Демени в развитии теории и практики школьной гимнастики австрийский педагог *Карл Гаульгофер* (1885–1941), опираясь на современные данные биологии и педагогики, при обучении школьников гимнастическим упражнениям требовал учитывать возрастные и половые особенности детей и избегать без крайней необходимости излишних напряжений, подчеркивал преимущественное значение для развития детей естественных видов движений и особое значение придавал методу преподавания. Классифицируя гимнастические упражнения на выравнивающие (корригирующие), формирующие (гигиенические — на осанку), упражнения в достижениях (спорт, туризм), в искусстве движений (танцы), Гаульгофер исходил главным образом из биологических особенностей детского организма и пытался придать им педагогическую, образовательную направленность.

Педагогические идеи Лесгафта, Демени, Гаульгофера оказали большое влияние на развитие современной школьной гимнастики. Развитие науки, техники и растущий интерес к физическому воспитанию людей в первой трети XX в. способствовали появлению различных гимнастических школ и систем, рассчитанных на разные контингенты занимающихся (в Дании — *Н. Бук,* во Франции — *Ж. Эбер,* в Германии — *И. Мюллер, Г. Зурен* и др.). Этот период истории развития гимнастики характеризуется научным обоснованием теории и практики гимнастики, усовершенствованием методов организации педагогического процесса при обучении гимнастическим упражнениям, ростом спортивных достижений и, наконец, большой популярностью гимнастики среди населения всех стран.

2.2. Развитие гимнастики в России после 1917 г.

С возникновением советского государства физическая культура вообще и гимнастика как ее основное средство в частности стали достоянием трудового народа. Уже в первые годы советской власти гимнастика стала основой разностороннего физического развития людей и занимала ведущее место на занятиях в школах и военно-учебных пунктах всевобуча (Главное управление всеобщего военного обучения).

Работа по гимнастике в организациях всеобуча велась на основе старых дореволюционных руководств и рекомендаций с использованием средств и методов зарубежных систем гимнастики (немецкой, шведской и др.). Фактически период с 1917 до 1930-х гг. был периодом поисков новых путей к научному обоснованию системы и методов использования средств гимнастики в соответствии с требованиями развития советского общества.

Большую роль в развитии гимнастики в нашей стране сыграло постановление ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры», в котором гимнастика была названа в числе основных средств физического воспитания советских людей. Постановление указало пути развития советской физической культуры в целом и гимнастики в частности, послужило толчком к развитию массовых видов гимнастики (гигиеническая, ритмическая, спортивная, лечебная, производственная и др.). В начальных, средних школах и высших учебных заведениях физическая культура была введена как обязательный учебный предмет.

Первая Всесоюзная гимнастическая конференция 1933 г. установила основные задачи и содержание советской гимнастики, определила принципиальные положения методики гимнастики и типовые схемы гимнастического урока. В 1934 году вышли в свет первые учебники и методические пособия по гимнастике, а в 1938 г. была принята новая отечественная гимнастическая терминология. Большой вклад в развитие гимнастики внесли институты физической культуры, где наряду с подготовкой квалифицированных специалистов велась большая научно-методическая работа по разработке теории и практики гимнастики. В послевоенные годы решающую роль в развитии гимнастики сыграло постановление ЦК ВКП (б) от 27 декабря 1948 г. «О развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». В практике работы по гимнастике большое значение имела вторая Всесоюзная гимнастическая конференция 1948 г., решившая ряд важных организационных и методических

вопросов. На конференции были обсуждены, уточнены и сформулированы задачи гимнастики, определены ее основные средства, виды, содержание, дана классификация гимнастических упражнений.

Этот период развития отечественной гимнастики характеризуется совершенствованием программ по гимнастике для школ и других учебных заведений, массовым вовлечением советских людей в занятия производственной, гигиенической, спортивной и другими видами гимнастики, ростом высококвалифицированных физкультурных кадров, строительством специальных спортивных сооружений и изготовлением современного гимнастического инвентаря. Все это способствовало широкому распространению гимнастики в дошкольных учреждениях, школах, техникумах, вузах, в Советской Армии, на флоте, предприятиях, в домах отдыха, санаториях и т.п.

Важная роль гимнастики и ее значение для физического воспитания советских людей были отражены в августовском Постановлении ЦК КПСС «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» (1966), Третья Всесоюзная конференция по гимнастике (1968) определила перспективы дальнейшего развития гимнастики в стране, наметила пути совершенствования организации форм работы и рассмотрела вопросы повышения эффективности подготовки резервов для сборных команд по спортивным видам гимнастики.

Первый выход советских гимнастов на олимпийский помост в 1952 г. на XV Олимпийских играх в Хельсинки продемонстрировал их высокое спортивное мастерство, принес им заслуженную победу. Первые места в командном и личном зачете как у женщин, так и у мужчин заняли посланцы нашей страны. Абсолютными чемпионами XV Олимпийских игр по спортивной гимнастике стали Мария Гороховская и Виктор Чукарин.

Период от XV до XXII Олимпийских игр, проведенных в 1980 г. в Москве, ознаменовался бурным ростом спортивного мастерства гимнастов. Целая плеяда отечественных спортсменов прославила советский спорт на XVI–XXI Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

О росте мастерства наших гимнастов убедительно свидетельствуют чемпионат мира 1979 г., где абсолютным чемпионом стал Александр Дитятин, чемпионат мира 1982 г., принесший титулы абсолютных чемпионов двум самым юным гимнастам Советского Союза — Ольге Бичеровой и Юрию Королеву. Особого успеха добились советские гимнасты в 1980 г. на XXII Олимпийских играх. Как и 30 лет назад, они заняли первые места в командном и личном зачетах. Абсолютными чемпионами XXII Олимпийских игр по спортивной гимнастике стали Елена Давыдова и Александр Дитятин.

Сентябрьское (1981) Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» отмечало важность развития массовой физической культуры, необходимость повышения спортивного мастерства советских спортсменов.

Дальнейшей задачей развития гимнастики на ближайшие годы стали повышение ее роли в отечественной системе физического воспитания с широким охватом населения страны систематическими занятиями различными видами гимнастики и рост мастерства гимнастов, способных защищать спортивную честь страны на международных аренах. Эта задача была с блеском решена на соревнованиях, получивших название Игр доброй воли, в 1986 г. (США), где мужская и женская команды нашей страны были лучшими. В их состав входили Ю. Королев, В. Могильный, В. Артемов, В. Люкин, А. Тихоньких, Ю. Балабанов, В. Колесникова, Е. Шушунова, О. Омельянчик, О. Стражева, Е. Шевченко.

Успехи российских гимнастов внесли весомый вклад в развитие отечественного спорта, способствовали росту международного авторитета страны. Высокий авторитет российской гимнастики обеспечил выдвижение представителей Российской Федерации в руководящие органы международных гимнастических организаций: Т. Демиденко, Ю. Титов, А. Попов — FIG[2], Л. Аркаев — UEG[3] и т. д.

ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

3.1. Обучение в гимнастике и спортивная тренировка

В отечественной системе физического воспитания обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка рассматриваются как единый, неразрывный, целенаправленный педагогический процесс, конечная цель которого — всестороннее физическое воспитание людей и подготовка трудящихся к труду и защите своей Родины.

Однако обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка — понятия неравнозначные. Существенными признаками обучения в процессе физического воспитания являются усвоение занимаю-

[2] FIG — Международная федерация гимнастики.

[3] UEG — исполком Европейского союза гимнастики.

щимися под руководством преподавателя определенных специфических знаний в области техники и структуры физических упражнений, формирование двигательных умений и навыков. Вместе с тем обучение в физическом воспитании этим не исчерпывается, так как в процессе обучения развиваются познавательные силы занимающихся (память, мышление, внимание и другие способности и дарования).

Обучение на занятиях физическим упражнениям предшествует и способствует решению всех основных задач физического воспитания. Прежде чем выполнить физические упражнения с целью укрепления здоровья, улучшения телосложения, развития двигательных качеств, достижения спортивного мастерства и т.п., необходимо предварительно научиться этим движениям. Таким образом, обучение в физическом воспитании имеет определяющее значение.

Существенным признаком спортивной тренировки в гимнастике являются действия, направленные на достижение высоких спортивно-технических результатов на основе всесторонней подготовки занимающихся. Тренировка, как и обучение, является специализированным педагогическим процессом, осуществляемым в органическом единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием спортсмена.

Если в процессе занятий гимнастикой на первый план ставятся задачи вооружения занимающихся новыми знаниями, формирования двигательных умений и навыков, то такие занятия главным образом имеют обучающий характер. Если же на первом плане стоят задачи совершенствования уже сформированных двигательных умений и навыков, развития физических качеств гимнастов, то такие занятия носят тренировочный характер.

Следовательно, обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка, выступая как единый, неразрывный, целенаправленный педагогический процесс, различаются акцентированием педагогической направленности: в первом случае — на формирование новых знаний, двигательных умений и навыков, во втором — на совершенствование уже сформированных двигательных умений и навыков и развитие физических качеств занимающихся.

Обучение и тренировка в гимнастике имеют свои цели, задачи, этапы и периоды.

3.2. Цели, задачи и этапы обучения

Цель обучения гимнастическим упражнениям — организация сознательной, планомерной деятельности занимающихся, осмысление, усвое-

ние ими специальных знаний, формирование у них двигательных умений и навыков под руководством преподавателя.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих основных задач:

— гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся, направленное на укрепление здоровья, всестороннее совершенствование физических способностей и качеств (сила, гибкость, ловкость, быстрота и выносливость);
— формирование жизненно важных прикладных и спортивных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;
— воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Решение *основных задач обучения* гимнастическим упражнениям осуществляется с помощью частных задач, которые определяются и ставятся в каждом конкретном случае в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся, спецификой структуры гимнастических упражнений и условиями их выполнения.

Обучение конкретным гимнастическим упражнениям принято условно подразделять на три взаимосвязанных этапа:

1) первоначальное изучение (создание общего предварительного представления о движении);
2) углубленное разучивание (непосредственное овладение основами техники движения);
3) закрепление и дальнейшее совершенствование техники движения (формирование прочного автоматизированного двигательного навыка, обеспечение выполнения гимнастического упражнения в различных условиях на протяжении длительного промежутка времени).

На первом этапе в результате полученных первичных представлений о новом движении (форма, амплитуда, направление и т.п.) и накопления в памяти занимающихся двигательного опыта возникают умения выполнять движения в общих чертах.

На втором этапе в результате уточнения представлений о структуре и характере конкретных гимнастических упражнений устраняются лишние движения, ошибки, снижается физическое и нервное напряжение, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле преподавателя за действиями занимающихся.

На третьем этапе путем многократной шлифовки и уточнения техники и непосредственного повторения гимнастических упражнений формируются прочные автоматизированные двигательные навыки, обеспечивающие выполнение гимнастических упражнений в разных

условиях на протяжении длительного времени. Процесс обучения конкретному гимнастическому упражнению завершается его выполнением в различных соединениях с другими упражнениями и усложнением условий его выполнения (изменение исходных, промежуточных и конечных положений упражнения).

3.3. Дидактические принципы обучения в гимнастике

В основе процесса обучения гимнастическим упражнениям лежат общеизвестные ***дидактические принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и систематичности***.

Принцип сознательности и активности обучения выражает необходимость такой постановки обучения гимнастическим упражнениям, при которой занимающиеся осмысленно и активно овладевают движениями, анализируют их технику, преодолевают различные трудности, успешно исправляют допущенные ошибки и неточности, проявляют инициативу и самостоятельность, оценивают результаты собственной деятельности.

Принцип наглядности обучения требует такого преподавания, при котором у занимающихся легко создаются ясные, точные и правильные представления о форме, структуре и технике осваиваемых гимнастических упражнений. Реализация принципа наглядности при обучении гимнастическим упражнениям предусматривает широкое использование их демонстрации, словесное описание деталей их техники, изучение наглядных пособий, кино, видео- и фотоматериалов, рисунков, схем и т.п.

Принцип доступности обучения выражает необходимость учета соответствия содержания и методов преподавания особенностям конкретного контингента занимающихся и посильности предлагаемых им заданий. Принцип доступности нельзя истолковывать как требование «легкого» обучения. Реализация этого принципа требует постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала и соблюдения в обучении элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному, от близкого к далекому.

Принцип систематичности обучения гимнастическим упражнениям выражает необходимость регулярного их освоения в определенной последовательности, строгой регламентации занятий, разумного чередования работы с отдыхом с целью сохранения работоспособности и активности занимающихся.

3.4. Методы обучения гимнастическим упражнениям

Под *методами обучения* принято понимать пути и способы учебной работы, с помощью которых преподаватель и занимающиеся решают поставленные задачи. В практике обучения гимнастическим упражнениям широко применяются два известных метода: целостного и расчлененного упражнения.

Метод целостного упражнения предусматривает выполнение упражнения в полном объеме сразу после показа и объяснения. При этом упражнение не расчленяется на составные части и не используются подводящие упражнения. Этот метод целесообразно применять при освоении простых гимнастических упражнений.

Метод расчлененного упражнения заключается в разделении гимнастического упражнения на составные части и последовательном их освоении. После овладения отдельными частями упражнение осваивается в целом. Этим методом широко пользуются при обучении гимнастическим упражнениям средней и повышенной трудности, а также при овладении конкретными гимнастическими соединениями и комбинациями.

При обучении гимнастическим соединениям и комбинациям методы целостного и расчлененного упражнения сочетаются друг с другом и дополняются разнообразными методическими приемами. Подбор методов и приемов обучения в каждом конкретном случае зависит от особенностей конструкции гимнастических снарядов, техники выполнения тех или иных гимнастических упражнений и индивидуальных особенностей и подготовленности занимающихся.

3.5. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям

Методические приемы, используемые при обучении гимнастическим упражнениям, весьма разнообразны, а их применение зависит от конкретных этапов обучения.

На этапе первоначального обучения, когда у занимающихся создаются общие предварительные представления о движении, целесообразно использовать такие методические приемы, как знакомство с терминологическим названием упражнения, изучение наглядных пособий (рисунков, схем, кино-, фотоматериалов), демонстрация, объяснение техники выполнения упражнения, применение дополни-

тельных ориентиров, помощь при выполнении упражнения, выполнение пробных попыток.

Использование *специальных терминов* при обучении гимнастическим упражнениям играет важную роль. Четкость и краткость гимнастических терминов сокращают затраты времени на различные пояснения в процессе обучения и ускоряют формирование представлений о движении у занимающихся.

Значительно ускоряет процесс формирования предварительных представлений о движении использование *наглядных пособий*. С помощью рисунков, схем, кинокольцовок и т.п. занимающиеся имеют реальную возможность зрительно воспринять отдельные детали и особенности тех или иных гимнастических упражнений.

Особое значение для создания предварительных представлений о движении имеет умелое выполнение упражнения самим преподавателем. Это не только ускоряет формирование предварительных представлений у занимающихся, но и значительно поднимает авторитет преподавателя. Показывая упражнение, преподаватель должен направлять внимание занимающихся на основные, наиболее важные детали упражнения, подчеркивать типичные ошибки и недостатки его выполнения отдельными занимающимися.

Объяснения преподавателя по возможности должны быть краткими и четкими. Объясняя технику выполнения того или иного упражнения, преподаватель должен последовательно переходить от основных, главных деталей к второстепенным.

Применение *дополнительных ориентиров и сигналов* при выполнении упражнений облегчает освоение новых упражнений, способствует правильному и своевременному выполнению движений и уточняет представление о параметрах (амплитуда, направление и т.п.).

Эффективность использования приемов помощи при выполнении гимнастических упражнений во многом зависит от способностей и профессиональной подготовленности преподавателя. На этапе первоначального изучения в большей мере используется помощь, которая позволяет легко и быстро исправлять ошибки, уточнять детали техники, фиксировать отдельные позы и обеспечивать безопасность ученика.

Весьма важным моментом этого этапа обучения является *первая попытка* занимающегося выполнить заданное упражнение. Здесь необходимо стараться, чтобы в первых пробных попытках было как можно меньше ошибок. Выполнение первых пробных попыток обычно должно сопровождаться замечаниями, разъяснениями и советами препода-

вателя. Особое внимание должно уделяться анализу причин появления ошибок.

На этапе *углубленного разучивания*, когда занимающиеся непосредственно овладевают основами техники движения, обычно применяются следующие методические приемы обучения:

— использование подводящих упражнений;
— анализ и проговаривание техники выполнения упражнения с занимающимися;
— использование тренажных устройств, технических средств обучения;
— управление двигательными действиями занимающихся с помощью срочной объективной информации о временных, пространственных и силовых параметрах движений.

Верно подобранные *подводящие упражнения* создают у занимающихся правильное представление о технике гимнастических упражнений. Проводя подводящие упражнения, особое внимание занимающихся следует обращать на наиболее важные структурные детали их техники, сходные с аналогичными деталями основного гимнастического упражнения. Методика проведения подводящих упражнений зависит от характера, сложности основных упражнений и подготовленности контингента занимающихся. В одном случае после показа, объяснения и пробного выполнения несложного основного упражнения занимающимся предлагают соответствующие подводящие. В другом случае при освоении сложных гимнастических упражнений целесообразно освоить вначале подводящие упражнения, а затем уже приступить к разучиванию основного. При этом изучение новых движений будет подкреплено уже имеющимся двигательным опытом и сформированными предварительными двигательными представлениями.

Вдумчивый анализ и *проговаривание деталей* техники выполнения упражнения, причин допущенных ошибок и мер по их устранению, оценка всех удач и неудач — один из эффективнейших методических приемов, обеспечивающий успешность овладения теми или иными гимнастическими упражнениями. Сопоставляя субъективные ощущения, полученные при выполнении упражнения с объективным анализом и оценкой, данными преподавателем, занимающиеся быстрее и увереннее овладевают новыми упражнениями.

Использование тренажных устройств и *технических средств обучения* помогает получить не только количественные, но и качественные показатели результатов выполнения упражнения. С помощью простейших измерительных приборов, регистрирующей, записывающей

и другой аппаратуры значительно сокращается длительность процесса освоения занимающимися гимнастических упражнений и повышается качество их выполнения.

Давно известны и широко используются в практике работы *методические приемы слуховой и зрительной информации*, сообщаемой преподавателем во время выполнения занимающимися того или иного упражнения («Быстрее», «Медленнее», «Выше», «Ниже» и т.п.). Вместе с тем исследования этого вопроса убедительно свидетельствуют о том, что точная количественная оценка двигательных действий занимающихся значительно ускоряет процесс освоения гимнастических упражнений. *Точная количественная оценка* выполнения движения сразу же вносит существенные поправки в упражнение в целом. Срочная объективная информация о временных, пространственных и силовых параметрах движений, которой широко пользуются как в начале обучения для создания представлений об упражнении, так и в процессе выполнения для уточнения техники движений, облегчает управление процессом обучения в целом.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования техники движений, когда у занимающихся формируются прочные автоматические навыки выполнения гимнастических упражнений, используются такие методические приемы обучения, как варьирование двигательных задач, применение дополнительных ориентиров, стимулирование повышения эмоционального состояния занимающихся, изменение условий выполнения гимнастических упражнений.

Прием варьирования двигательных задач предусматривает различные изменения в последовательности выполнения отдельных элементов гимнастических упражнений и использование индивидуальных особенностей занимающихся при их выполнении. При этом дальнейший прогресс в овладении движениями состоит в том, чтобы научиться сохранять их правильную структуру, варьируя начальные, исходные, промежуточные и конечные положения выполняемых гимнастических элементов и соединений.

Для совершенствования техники гимнастических упражнений полезен *метод дополнительного ориентирования*, который хорошо стимулирует занимающихся на лучшее выполнение упражнений. Дополнительные ориентиры позволяют достигать необходимых параметров движений, содействуют верному выполнению двигательных действий и правильной оценке результатов выполнения отдельных движений.

Наряду с чисто техническими приемами стимулирования лучшего выполнения упражнений используются *педагогические методы*, повышающие эмоциональное состояние занимающихся, что позволяет

более эффективно усваивать и совершенствовать технику разучиваемых гимнастических элементов и соединений. Повышение эмоционального состояния занимающихся в процессе занятий достигается благодаря успешному овладению заданными упражнениями, а также с помощью поощрений (и даже порицаний преподавателя).

Совершенствование техники гимнастических упражнений с помощью изменения условий их выполнения осуществляется путем применения таких методических приемов, как изменение высоты снаряда, увеличение или уменьшение площади опоры, перестановка снарядов, изменение последовательности их прохождения, выполнение упражнений в непривычных условиях и т.п.

Таким образом, многолетний опыт работы позволяет сделать вывод, что процесс обучения гимнастическим упражнениям складывается из продуманных, последовательных действий преподавателя и занимающихся, которые определяются характером задач, условиями освоения движений и правильным использованием методов и приемов обучения на каждом его этапе. В начале обучения преподаватель, учитывая двигательный опыт и индивидуальные особенности занимающихся, определяет их готовность к освоению новых упражнений и составляет конкретный план. Знакомя занимающихся с новыми движениями, преподаватель формулирует задачи обучения, устанавливает конкретные требования к выполнению движений, отмечает сходство новых движений с уже освоенными, намечает план освоения нового упражнения. С помощью показа, объяснения, демонстрации рисунков, схем и т.д. преподаватель способствует формированию у занимающихся представлений об основах техники осваиваемого упражнения. Эта предварительная работа преподавателя с учениками создает основу для дальнейшего практического выполнения нового упражнения.

Первые попытки выполнить заданное движение сопровождаются имитацией отдельных частей и положений движения, выполнением его медленно, с проводкой, оказанием физической помощи и воспроизведением его в облегченных условиях. При выполнении упражнения учеником преподаватель следит за его работой, оказывает физическую помощь, корректирует действия ученика и своевременно исправляет допущенные основные, а затем второстепенные ошибки.

Углубленное разучивание упражнения приводит к самостоятельному и технически правильному выполнению упражнения учеником. Далее самостоятельное выполнение движений под руководством преподавателя позволяет закрепить и усовершенствовать технику разучиваемого упражнения.

3.6. Цель и задачи спортивной тренировки

Основная цель *спортивной тренировки* — достижение физического совершенства организма и высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. В гимнастике эта цель достигается при решении следующих основных задач: обеспечение всестороннего физического развития человека, укрепление и закаливание его организма, повышение работоспособности; овладение техникой гимнастических упражнений и тактикой спортивной борьбы, а также воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие и совершенствование физических качеств (сила, ловкость, гибкость, выносливость), умение регулировать силу движений и их быстроту; приобретение практических навыков и специальных теоретических знаний в области спортивной гимнастики, гигиены и самоконтроля.

Решение этих задач обязательно для всех спортсменов-гимнастов — от новичка до мастера спорта — при подготовке к любым соревнованиям по спортивной гимнастике. Совершенно недопустимо решение одной задачи в отрыве от других. Наилучший эффект дает параллельное решение всех задач спортивной тренировки с учетом специфики ее отдельных периодов и этапов, возраста спортсмена, его физического развития, тренированности и других факторов. Такой комплексный подход при параллельном решении всех задач спортивной тренировки позволяет акцентировать внимание на той или иной из них.

Таким образом, спортивная тренировка в гимнастике — это не только многолетний единый педагогический процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей занимающихся но и основная форма подготовки гимнаста-спортсмена.

Принято различать отдельные *виды подготовки* гимнастов-спортсменов, связанные с проявлением двигательной, функциональной и интеллектуальной деятельности занимающихся (техническая, физическая, психическая, тактическая и теоретическая). Все эти виды подготовки тесно взаимосвязаны и должны проводиться в единстве с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием.

Формами подготовки гимнастов-спортсменов являются тренировочные занятия, соревнования, гигиенические и восстановительные мероприятия, теоретические занятия и т.п. Ведущей формой подготовки гимнастов-спортсменов являются тренировочные занятия.Они строятся в соответствии с общепринятыми требованиями к занятиям физическими упражнениями, но отличаются от школьных уроков физической культуры спортивной направленностью,

продолжительностью занятий, более высокой моторной плотностью и большей вариативностью физических нагрузок.

Соревнования являются основной формой проверки качества спортивной подготовки занимающихся и позволяют периодически выявлять уровень спортивной квалификации гимнастов. Анализ участия занимающихся в спортивных соревнованиях позволяет вскрывать отдельные недостатки учебно-тренировочного процесса, его содержания, планирования, активизирует занимающихся, повышает их работоспособность и интерес к занятиям.

Гигиенические и восстановительные мероприятия (массаж, искусственная аэроионизация и т.д.) содействуют оперативному воздействию на повышение работоспособности гимнастов и способствуют быстрому росту их спортивно-технических результатов.

Теоретические занятия помогают занимающимся освоить основные положения теории и методики подготовки спортсмена, соревновательной деятельности, гигиены и самоконтроля.

3.7. Содержание спортивной тренировки

Учебно-тренировочный процесс в гимнастике складывается из физической, технической, психологической и тактической подготовки.

Физическая подготовка гимнастов направлена на всемерное развитие физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся. Успешное развитие физических качеств (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость) и совершенствование функциональных возможностей способствуют повышению уровня спортивной работоспособности, быстрому освоению техники гимнастических упражнений. Физическая подготовка состоит из двух частей — общей и специальной.

Общая физическая подготовка предполагает широкое влияние упражнений на все органы и системы организма и служит основой для специальной физической подготовки. Упражнения общей физической подготовки призваны развивать силовые качества в тесной взаимосвязи и должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы.

Специальная физическая подготовка направлена на высокое развитие и совершенствование физических качеств органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями всех видов гимнастического многоборья. Упражнения специальной физической подготовки должны быть, как правило,

сходны с гимнастическими элементами по своей структуре и технике выполнения.

Средствами общей физической подготовки могут служить: для развития силы — упражнения с гантелями, гирями, штангой; для развития быстроты — бег на короткие дистанции, прыжки в длину; для развития выносливости — бег на средние и длинные дистанции, ходьба на лыжах, футбол, велокроссы, гребля; для развития ловкости — баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Средства специальной физической подготовки включают: для развития силы — упражнения на гимнастических снарядах (кольца, параллельные брусья), стенке, стоялках, с амортизаторами и различными отягощениями, для развития гибкости — общеразвивающие упражнения без предметов, на гимнастической стенке, скамейке, для развития выносливости — вольные упражнения, учебные комбинации на снарядах, прыжки со скакалкой, на батуте.

В зависимости от периодов и этапов спортивной тренировки удельный вес средств *физической подготовки* изменяется. На начальном этапе, в подготовительном периоде в основном используются средства общей физической подготовки, а затем с приближением соревновательного периода усиливается удельный вес средств специальной физической подготовки. В соревновательном периоде средства специальной физической подготовки играют ведущую роль. Наиболее эффективные результаты они дают тогда, когда применяются в конце основной части тренировочных занятий, когда уже решены все задачи технической подготовки на данном этапе.

Полезно в недельном цикле посвящать одно занятие физической подготовке гимнастов и включать средства общей и специальной физической подготовки в комплексы утренней гимнастики. Физическая подготовка должна планироваться таким образом, чтобы она опережала спортивно-техническую подготовку и создавала для нее необходимую базу.

Техническая подготовка гимнастов является наиболее важной частью тренировочного процесса. Она предусматривает решение многих задач, связанных прежде всего с освоением так называемой «школы» гимнастических движений и правильной техники выполнения гимнастических элементов и соединений. При решении этих первоочередных задач параллельно формируются стиль, манера выполнения упражнений во всех видах гимнастического многоборья. Все задачи технической подготовки связаны с формированием и совершенствованием конкретных двигательных навыков, обучением конкретным двигательным действиям. Овладение техникой гимнастических

упражнений базируется на общей и специальной физической подготовке и осуществляется в единстве с психологической и тактической подготовкой.

Высокий уровень технической подготовки гимнастов обеспечивается правильно поставленным обучением движениям и знанием основ техники их выполнения. Многолетний опыт работы убеждает в необходимости обучать начинающих гимнастов прогрессивной технике с первых учебно-тренировочных занятий и осваивать сначала такие гимнастические элементы и соединения, которые по своей двигательной структуре, характеру и технике выполнения способствуют успешному освоению более сложных упражнений.

Необходимо помнить, что даже самые легкие элементы (простейшие обороты, подъемы, спады, повороты и т.п.) являются довольно сложными двигательными задачами для начинающего гимнаста, поэтому на этапе начальной технической подготовки необходимо осваивать основные механизмы двигательных действий, последовательно выполняя постепенно усложняющиеся двигательные задачи.

Последовательное и постепенное усложнение двигательных задач позволяет успешно решать задачи физической подготовки, способствует совершенствованию координации движений и обеспечивает высокий уровень начальной технической подготовки гимнастов. Освоение основных механизмов движений, отнесенных к различным структурным группам, позволяет приступить к изучению несложных гимнастических элементов и соединений на снарядах. В дальнейшем трудность гимнастических элементов и соединений должна постепенно возрастать, и освоение их в большей мере ставится в зависимость от уровня технической подготовки занимающихся.

Процесс технической подготовки современных гимнастов можно значительно ускорить путем широкого применения технических средств обучения (подвесные и ручные пояса для страховки, тренажеры и т.п.).

Психологическая подготовка гимнастов представляет собой совокупность педагогических мероприятий, оптимальных условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, обеспечивающих формирование у них свойств личности, необходимых для успешного решения задач тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов.

Психологическую подготовку гимнастов подразделяют на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка способствует развитию и совершенствованию психических функций и качеств, необходимых

для успешных занятий гимнастикой и достижения занимающимися высоких спортивных результатов.

Основными задачами общей психологической подготовки являются воспитание трудолюбия, целеустремленности, инициативы, смелости, решительности, дисциплинированности, настойчивости и самообладания, а также устойчивых спортивных интересов, положительных мотивов к занятиям гимнастикой и стремления к достижению высоких спортивных результатов; формирование и развитие тонкой зрительной, мышечно-двигательной и вестибулярной чувствительности, отчетливых двигательных представлений о видимых и выполняемых гимнастических упражнениях; воспитание умения владеть параметрами произвольного внимания (интенсивность, распределение, переключение, устойчивость); формирование навыков самоконтроля и обучение приемам саморегуляции.

Общая психологическая подготовка осуществляется параллельно с физической и технической подготовкой в ходе учебно-тренировочного процесса, а в зависимости от уровня спортивного мастерства, периодов и этапов подготовки гимнастов меняет свои задачи и содержание.

Специальная психологическая подготовка решает частные задачи и в соответствии с их направленностью делится на психологическую подготовку к выполнению конкретных гимнастических упражнений и участию в спортивном соревновании.

Психологическая подготовка к выполнению конкретных гимнастических упражнений помогает гимнастам своевременно сосредоточиться, мобилизовать свою психику, физические и технические возможности для наиболее успешного выполнения отдельных упражнений, связок или комбинаций.

Психологическая подготовка к участию в спортивном соревновании предусматривает постановку перед каждым участником конкретных задач и заданий, информацию о масштабе, условиях, месте проведения соревнований и особенностях членов соревнующихся команд, формирование у гимнастов стремления к достижению намеченных результатов, уверенности в своих силах и тщательный контроль за предсоревновательным эмоциональным состоянием гимнастов. Все виды психологической подготовки гимнастов тесно взаимосвязаны и должны широко применяться в учебно-тренировочном процессе.

Тактическая подготовка гимнастов заключается в умении использовать такие способы ведения спортивной борьбы, которые позволяют с наибольшей эффективностью реализовать физические, технические и психологические возможности и с наименьшими трудностями преодолеть сопротивление соперников. В настоящее время в зависи-

мости от условий и обстановки спортивных соревнований широко используется ряд тактических правил и приемов.

Тактические правила предусматривают составление произвольных комбинаций из четко отработанных и уверенно исполняемых элементов и соединений, лидирование с первого же вида гимнастического многоборья, определение очередности подходов к снаряду на разминке и вызова гимнастов к снаряду на оценку, обеспечение гимнаста своевременной информацией о ходе соревнований. Контроль соблюдения тактических правил в основном возлагается на тренера.

Тактические приемы предусматривают наличие резервных вариантов продолжения упражнений (в случае неудачного выполнения какого-либо элемента комбинации), умение рационально использовать и распределять свои силы в ходе соревнования, разумно использовать время, отведенное на разминку, перед очередным снарядом, знание своих слабых сторон, владение приемами самостраховки и т.п. Тактическими приемами гимнаст должен владеть самостоятельно. Тактическая подготовка осуществляется параллельно с технической.

ГЛАВА 4. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

4.1. Значение терминологии в гимнастике

Гимнастическая терминология имеет огромное значение при обучении гимнастическим упражнениям, которые, как правило, подобраны специально и созданы искусственно для избирательного и наиболее целенаправленного воздействия на человека. Она значительно облегчает руководство учебным процессом, расширяет возможности общения преподавателя с учениками, повышает эффективность процесса обучения, увеличивает плотность учебно-тренировочных занятий, облегчает описание и понимание техники упражнений.

Гимнастическая терминология представляет собой систему специальных терминов, используемых для краткого объяснения гимнастических упражнений, определения общих понятий, включая названия гимнастических снарядов, инвентаря, оборудования. *Гимнастический термин* принято понимать как краткое условное название конкретного двигательного действия, понятия или снаряда.

Общеразвивающие и вольные упражнения

Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3 Рис. 4

Рис. 5 Рис. 6 Рис. 7 Рис. 8

Рис. 9 Рис. 10 Рис. 11 Рис. 12

Рис. 13 Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16

Рис. 18

Рис. 17 Рис. 19 Рис. 20

Рис. 21 Рис. 22 Рис. 23

Рис. 24 Рис. 25 Рис. 26 Рис. 27 Рис. 28

Рис. 29 Рис. 30 Рис. 31

Рис. 32 Рис. 33 Рис. 34

Рис. 37

Рис. 35 Рис. 36 Рис. 38

Рис. 39 Рис. 40 Рис. 41

Рис. 42 Рис. 43 Рис. 44 Рис. 45

Рис. 46 Рис. 47 Рис. 48 Рис. 49 Рис. 50

Рис. 51 Рис. 52 Рис. 53 Рис. 54

Рис. 55 Рис. 56 Рис. 57 Рис. 58 Рис. 59

Рис. 60 Рис. 61 Рис. 62 Рис. 63

Рис. 64 Рис. 65 Рис. 66

Рис. 67 Рис. 68 Рис. 69

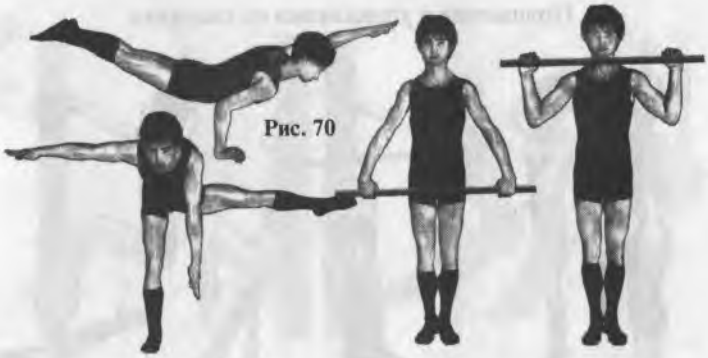


Рис. 70

Рис. 71 Рис. 72 Рис. 73

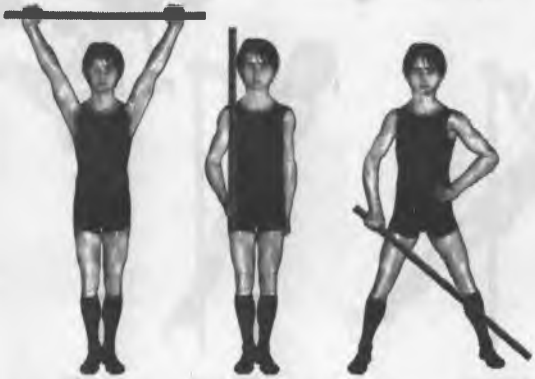


Рис. 74 Рис. 75 Рис. 76

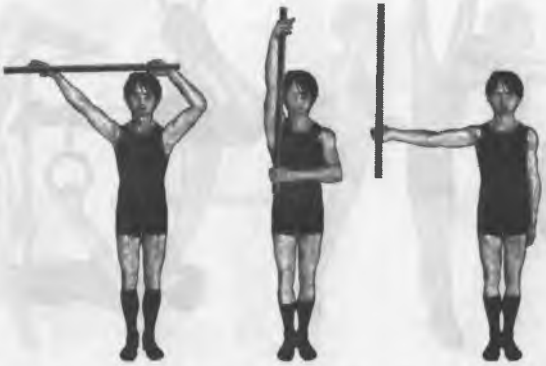


Рис. 77 Рис. 78 Рис. 79

Положения и упражнения на снарядах

Рис. 81

Рис. 80

Рис. 82

Рис. 83

Рис. 84

Рис. 85

Рис. 86

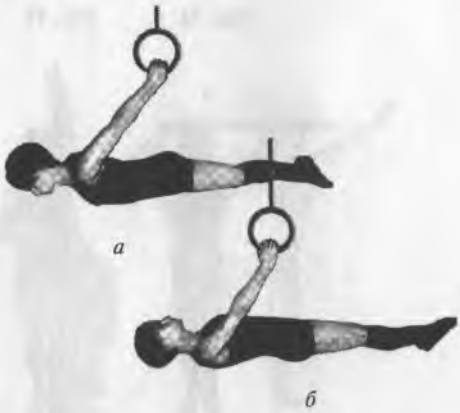


Рис. 87

Рис. 88 Рис. 89 Рис. 90 Рис. 91

Рис. 92 Рис. 93 Рис. 94

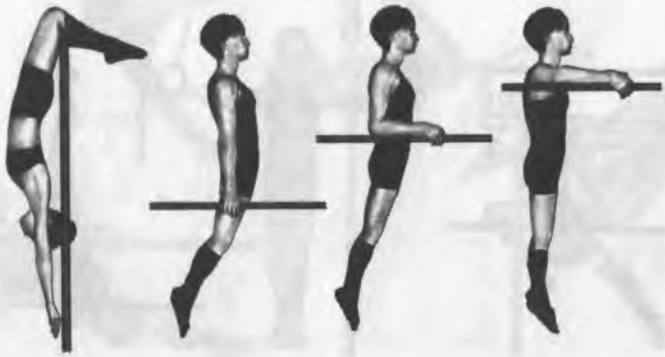


Рис. 95 Рис. 96 Рис. 97 Рис. 98

Рис. 100

Рис. 99

Рис. 101

Рис. 102

Рис. 103

Рис. 104

Рис. 105

Рис. 106

Рис. 107

Рис. 108

Рис. 109

Рис. 110

Рис. 111

Рис. 113

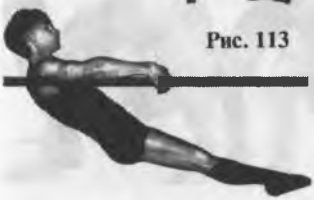


Рис. 112

Рис. 114

Рис. 115

Акробатические упражнения

Рис. 116

Рис. 117

Рис. 118

Рис. 119

Рис. 120

Рис. 121

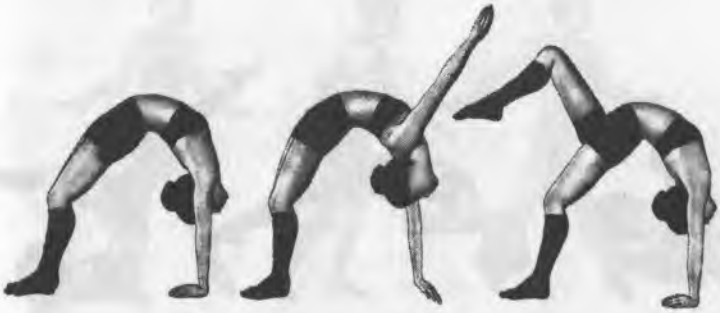


Рис. 122 Рис. 123 Рис. 124

Рис. 125

Рис. 126

Рис. 127

Рис. 128

Рис. 129

Рис. 130

Рис. 131

Рис. 132

Рис. 133

Упражнения по художественной гимнастике

Рис. 134

Рис. 135

Рис. 136

Рис. 137

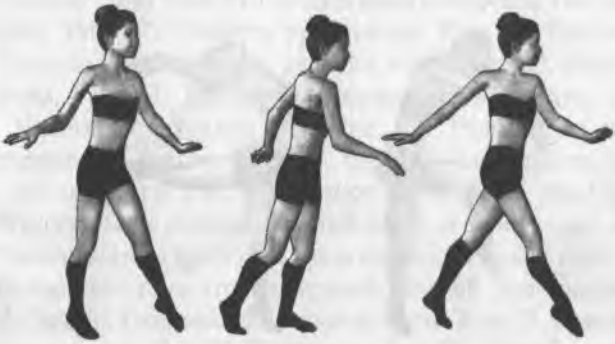


Рис. 138

Рис. 139 Рис. 140

Рис. 141 Рис. 142 Рис. 143

Рис. 134 Рис. 135

Общеразвивающие и вольные упражнения

Рис. 1. Основная стойка. Рис. 2. Узкая стойка ноги врозь. Рис. 3. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Рис. 4. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Рис. 5. Стойка скрестно правой, руки на пояс. Рис. 6. Правая вперед, руки на пояс. Рис. 7. Стойка на левом колене, руки на пояс. Рис. 8. Стойка на коленях, руки на пояс. Рис. 9. Правая в сторону на носок. Рис. 10. Правая в сторону вниз. Рис. 11. Правая в сторону. Рис. 12. Правая в сторону вверх. Рис. 13. Правая вперед вниз. Рис. 14. Левая вперед на носок. Рис. 15. Правая вперед, руки на пояс. Рис. 16. Правая вперед вверх, руки на пояс. Рис. 17. Сед. Рис. 18. Сед углом. Рис. 19. Сед согнувшись. Рис. 20. Сед с захватом руками (ног). Рис. 21. Сед на пятках, руки на пояс. Рис. 22. Сед на пятках с наклоном вперед, руки вперед и вверх. Рис. 23. Полуприсед, руки на пояс. Рис. 24. Полуприсед, руки вперед. Рис. 25. Круглый присед, полуприсед, стоя на носках. Рис. 26. Полуприсед с наклоном назад, руки вперед. Рис. 27. Полуприсед, руки назад. Рис. 28. Присед на левой, руки вперед. Рис. 29. Выпад левой, руки на пояс. Рис. 30. Наклонный выпад вправо, руки вверх. Рис. 31. Выпад вправо с наклоном вперед, руки скрестно. Рис. 32. Глубокий выпад, руки назад. Рис. 33. Выпад левой вправо, руки в стороны. Рис. 34. Упор присев. Рис. 35. Упор на левом колене. Рис. 36. Упор стоя согнувшись. Рис. 37. Упор лежа. Рис. 38. Упор лежа сзади. Рис. 39. Упор лежа на бедрах. Рис. 40. Упор на правом колене боком. Рис. 41. Упор присев на правой. Рис. 42. Руки вниз. Рис. 43. Руки вперед. Рис. 44. Руки вверх. Рис. 45. Руки в стороны. Рис. 46. Руки назад. Рис. 47. Руки вперед книзу. Рис. 48. Руки вперед вверх. Рис. 49. Руки в стороны, книзу. Рис. 50. Руки вверх наружу. Рис. 51. Руки на пояс. Рис. 52. Руки к плечам. Рис. 53. Руки на голову. Рис. 54. Руки за голову. Рис. 55. Согнуть руки в стороны. Рис. 56. Согнуть руки вперед. Рис. 57. Согнуть руки назад. Рис. 58. Наклон вперед. Рис. 59. Наклон прогнувшись, руки на пояс. Рис. 60. Наклон назад, касаясь пола. Рис. 61. Наклон в широкой стойке, руки в стороны. Рис. 62. Наклон с захватом ног. Рис. 63. Равновесие на правой, руки в стороны за голову. Рис. 64. Боковое равновесие, левая рука на пояс, правая вверх. Рис. 65. Заднее равновесие, руки в стороны. Рис. 66. Фронтальное равновесие, правую в сторону, руки в стороны. Рис. 67. Равновесие на правой, с захватом носка левой ноги в сторону. Рис. 68. Равновесие шпагатом на правой. Рис. 69. Равновесие кольцом на правой. Рис. 70. Равновесие на правом локте. Рис. 71. Крестообразное равновесие на правой. Рис. 72. Палку вниз. Рис. 73. Палку на грудь. Рис. 74. Палку вперед-вверх. Рис. 75. Палку к плечу. Рис. 76. С палкой вольно.

Рис. 77. Палку на голову вправо. Рис. 78. Палку на грудь правым концом вверх. Рис. 79. Правую в сторону, палку вверх.

Положения и упражнения на снарядах

Рис. 80. Вис. Рис. 81. Вис на согнутых руках. Рис. 82. Вис углом. Рис. 83. Вис согнувшись (на перекладине). Рис. 84. Вис согнувшись (на кольцах). Рис. 85. Вис прогнувшись сзади. Рис. 86. Вис сзади. Рис. 87. Горизонтальный вис: а — сзади; б — спереди. Рис. 88. Вис присев. Рис. 89. Вис присев (спиной к стене). Рис. 90. Вис стоя согнувшись. Рис. 91. Вис лежа. Рис. 92. Вис на правой вне. Рис. 93. Вис стоя. Рис. 94. Вис лежа. Рис. 95. Вис на согнутых ногах. Рис. 96. Упор. Рис. 97. Упор на предплечьях. Рис. 98. Упор на руках. Рис. 99. Упор на правом локте. Рис. 100. Упор на руках согнувшись. Рис. 101. Упор сзади. Рис. 102. Упор верхом правой. Рис. 103. Упор углом. Рис. 104. Упор ноги врозь вне. Рис. 105. Сед ноги врозь. Рис. 106. Сед на бедре. Рис. 107. Упор руки в стороны— «крест». Рис. 108. Стойка на плечах. Рис. 109. Стойка на руках. Рис. 110. Подъем силой поочередно. Рис. 111. Махом одной, подъем переворотом. Рис. 112. Подъем махом вперед. Рис. 113. Подъем правой. Рис. 114. Подъем разгибом. Рис. 115. Подъем двумя.

Акробатические упражнения

Рис. 116. Стойка на лопатках. Рис. 117. Стойка на голове. Рис. 118. Стойка на руках. Рис. 119. Переворот вперед. Рис. 120. Переворот назад. Рис. 121. Переворот в сторону. Рис. 122. «Мост». Рис. 123. «Мост» на одной руке. Рис. 124. «Мост» на одной ноге. Рис. 125. «Мост» на предплечьях. Рис. 126. Разноименный «мост» (с опорой левой ногой и правой рукой). Рис. 127. «Шпагат» левой, руки в стороны. Рис. 128. «Шпагат» правой, руки назад. Рис. 129. «Шпагат» одноименный. Рис. 130. «Полушпагат» на левой. Рис. 131. Сальто назад в группировке. Рис. 132. Сальто назад прогнувшись. Рис. 133. Маховое сальто вперед.

Упражнения по художественной гимнастике

Рис. 134. Волна туловищем. Рис. 135. Шаг с носка. Рис. 136. Шаг выпадом. Рис. 137. Шаг галопа. Рис. 138. Пружинный шаг. Рис. 139. Прыжок «шпагатом». Рис. 140. Перекидной прыжок. Рис. 141. Прыжок выпадом. Рис. 142. Прыжок полукольцом правой. Рис. 143. Прыжок кольцом. Рис. 144. Закрытый прыжок. Рис. 145. Открытый прыжок.

Отечественная гимнастическая терминология, введенная в практику работы в 1938 г., была разработана на базе словарного фонда русского литературного языка. Она понятна и доступна самым разным контингентам

занимающихся гимнастикой, так как в ее основу положены правила современной грамматики. Вместе с тем развитие теории и практики гимнастики потребовало дальнейшего совершенствования терминологии. В результате проведения всесоюзной дискуссии в 1957 г. и всесоюзных конференций по гимнастике 1962, 1963 и 1965 гг. были внесены существенные изменения и дополнения в действующую терминологию.

4.2. Основные требования к гимнастической терминологии

Для того чтобы терминология отвечала своему назначению, к ней предъявляются следующие основные требования.

1. *Доступность* гимнастической терминологии. Обеспечивается прежде всего точным подбором терминов и правильным пользованием ими. Термины должны образовываться на основе словарного фонда родного языка, слов, заимствованных из других языков, и интернациональных слов-терминов, полностью соответствующих законам словообразования и грамматики. Такая терминология жизненна и устойчива, так как она развивается и совершенствуется вместе с родной речью.
2. *Точность*. Термин должен создавать ясное представление о сущности конкретного упражнения, его технической основе, форме и способе исполнения. В этом залог успешного формирования гимнастических навыков и роста спортивного мастерства гимнастов.
3. *Краткость* гимнастической терминологии. Обеспечивается подбором слов-терминов, удобных для произношения и записи упражнений.
4. *Однозначность*. Это требование отражает единственное и только одно возможное смысловое значение термина. Отклонение от требования однозначности ведет к нарушению профессионального языка общения. Типичное нарушение этого требования (встречающееся даже в учебниках) — в виде обозначения положения тела в пространстве как «основная стойка, руки на пояс», в то время как термин «основная стойка» в классической трактовке не предполагает положения рук на поясе. Другим типичным примером отклонения от требования однозначности является часто встречающийся термин строевой команды «полоборота», хотя правильным является термин «полповорота» поскольку «оборот» и «поворот» – разные по смыслу термины.

4.3. Правила гимнастической терминологии

Способы образования терминов

Специальные гимнастические термины образуются путем придания словам нового терминологического смысла (*угол, подъем, оборот, переворот* и др.), составления производных слов и словосочетаний (*упор присев, вис стоя, подъем силой* и др.), заимствования слов других языков (*рондат, сальто, курбет* и др.), соединения отдельных слов (*лет-кувырок, далеко-высокие прыжки* и др.). Кроме того, в гимнастической терминологии широко используются корни отдельных слов (*мах, сед, вис, упор* и др.).

Для обозначения статических положений термины образуются с учетом условий опоры: *упор, упор на предплечьях, упор на руках.*

В отдельных случаях при образовании терминов учитывается взаимное расположение частей тела: *вис углом.*

При образовании терминов маховых упражнений учитываются характерные особенности того или иного двигательного действия, например, *подъем разгибом.* Термины прыжков и соскоков определяются в зависимости от положения тела в фазе полета: *прыжок ноги врозь, прыжок кольцом.*

В отечественной гимнастической терминологии все термины принято разделять на следующие группы:

1) общие термины, определяющие отдельные структурно сходные группы упражнений (*опорные прыжки, висы, упоры* и т.п.);
2) основные термины, точно определяющие смысловые признаки упражнения (*подъемы, обороты, повороты* и т.п.);
3) дополнительные термины, уточняющее способ выполнения упражнения (*махом, силой, разгибом* и т. д.), условия опоры (*упор на руках, на предплечьях, лежа* и т. д.), направление движения (*вперед, назад, вправо, влево* и т. д.);

Термин конкретного упражнения включает основной и дополнительный термины *(подъем махом назад,* где *подъем* — основной, а *махом назад* — дополнительный термины).

Правила сокращений (исключений отдельных обозначений)

Для краткого описания движений в отдельных случаях можно не оговаривать и не записывать некоторые гимнастические термины. Так, при объяснении и описании гимнастических упражнений исключаются следующие слова: «вперед», «спереди», если движение выполняется кратчайшим, единственно возможным путем. Например: «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед;

«ладони книзу» — в положении руки в стороны или влево (вправо), «ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх и др.

Термины общеразвивающих и вольных упражнений

Исходные положения — положения, из которых начинается выполнение упражнений.

Стойки: основная — соответствует строевой стойке, узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, стойка скрестно (правой, левой), стойка ноги врозь (правой, левой), стойка на (правом, левом) колене, стойка на коленях.

Седы — положение сидя на полу или на снаряде. Существуют сед, сед углом, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном и др.

Присед — положение занимающегося на согнутых ногах, полуприсед, круглый присед, полуприсед с наклоном, присед на правой (левой) и др.

Выпад — положение или движение с выставлением ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием, наклонный выпад, выпад вправо (влево) с наклоном, глубокий выпад, выпад левой вправо.

Упоры — положение занимающегося, при котором плечи находятся выше точек опоры. Существуют упор присев, упор на левом (правом) колене, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади, упор лежа на бедрах, упор на правом колене боком, упор присев на правой и др.

Наклон — сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад, в стороны. Различают наклон, наклон прогнувшись, наклон назад касаясь, наклон в широкой стойке, наклон с захватом и др.

Равновесие — горизонтальное положение тела в упоре, висе или стойке на одной ноге. Существуют равновесия на правой (левой), боковое, заднее, фронтальное, с захватом, «шпагатом», кольцом, на локте, крестообразное и др.

Движения ног и рук — принято различать движения одновременные, поочередные, последовательные, одноименные (левая рука двигается влево), разноименные (движение в противоположную сторону), параллельные (движение обеими руками), симметричные и несимметричные. Все эти движения выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми и согнутыми руками (ногами). При движениях с согнутыми руками и ногами к термину добавляется слово «согнуть»: согнуть руки вперед, согнуть руки назад.

Движения рук выполняются из следующих исходных положений: руки вниз, руки вперед, руки вверх, руки в стороны, руки назад, руки вперед-книзу, руки вперед-вверх, руки вниз-наружу, руки вверх-

наружу, руки на пояс, руки к плечам, руки на голову, руки за голову и др.

Термины, используемые при выполнении движений с гимнастической палкой: палку вниз, палку на грудь, палку вперед-вверх, палку к плечу, с палкой вольно, палку на голову вправо, палку на грудь правым концом вверх, правую в сторону, палку вверх и др.

Термины упражнений на снарядах

Вис — положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата. Висы делятся на простые и смешанные.

Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись на перекладине, вис согнувшись на кольцах, вис прогнувшись сзади, вис сзади, горизонтальный вис сзади, вис спереди и др.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис на правой, вис стоя, вис лежа, вис на согнутых ногах и др.

Упор — положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точек опоры. Упоры делятся на простые и смешанные.

Упоры простые: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор на правом (левом) локте, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор правой, упор под углом, упор ноги врозь вне, упор руки в стороны и др.

Упоры смешанные: упор лежа боком на правой и др.

Сед — положение занимающегося сидя на снаряде (сед ноги врозь, сед на бедре и др.).

Стойка — вертикальное положение занимающегося ногами кверху (стойка на плечах, стойка на руках и др.).

Подъем — переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий (подъем силой поочередно, махом одной подъем переворотом, подъем махом вперед, подъем правой (левой), подъем разгибом, подъем двумя и др.).

Спад — быстрый переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий. Медленный спад называют опусканием.

Оборот — вращательное движение тела занимающегося вокруг оси, проходящей через точки хвата, выполняемое из упора (оборот вперед, назад из упора, большой оборот вперед (назад) и др.).

Поворот — движение тела занимающегося вокруг вертикальной оси (поворот махом вперед, назад, поворот в стойке и др.).

Мах — свободное движение тела относительно оси вращения. Способы выполнения: изгибами, силой, с прыжка.

Размахивание — мах, выполняемый несколько раз.

Перемах — движение ног над снарядом.

Выкрут — оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате.

Хват — способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд. Существуют хват сверху, снизу, разный, обратный скрестный, широкий, узкий, глубокий, сомкнутый.

Круг — целостное круговое движение над снарядом или его частью по замкнутой кривой (круг правой, правой влево, с поворотом и др.).

Скрещение — два встречных перемаха ногами.

Вход — перемещение занимающегося круговым движением вокруг опорной руки в упор на снаряде.

Выход — перемещение занимающегося с одной части снаряда на другую круговым движением с поворотом вокруг опорной руки.

Переход — перемещение занимающегося на снаряде вправо или влево с перехватом рук.

Перелет — перемещение занимающегося с одной стороны снаряда на другую с отпусканием рук (углом, согнувшись, ноги врозь и др.).

Прыжок — преодоление препятствия или пространства в свободном полете без дополнительной опоры руками после отталкивания ногами.

Опорный прыжок — преодоление снаряда с опорой руками о снаряд (прыжок согнув ноги, ноги врозь, согнувшись и др.).

Соскок — спрыгивание со снаряда различными способами (соскок махом вперед, назад, дугой, сальто и др.).

Мах дугой — переход из упора в вис дугообразным движением.

Замах — предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Термины акробатических упражнений

Группировка — положение тела занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди (кисти захватывают голени). Группировки классифицируются на группировку лежа, сидя, в приседе, широкую группировку.

Кувырок — вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела (кувырок вперед, назад в группировке, длинный кувырок, кувырок с прыжка и др.).

Курбет — прыжок назад с рук на ноги.

Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опорной поверхности с опорой на ноги и руки («мост», «мост» на одной руке, «мост» на одной ноге, «мост» на предплечьях, «мост» разноименный с опорой левой ногой и правой рукой).

Перекат — движение тела с последовательным касанием опоры и без переворачивания через голову (перекат вперед, в сторону, круговой и др.).

Переворот — вращательное движение тела занимающегося с полным переворачиванием через голову с опорой рук, головы (переворот в сторону, переворот вперед, переворот назад и др.).

Стойка — вертикальное положение тела занимающегося ногами кверху (стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках и др.).

«Шпагат» — сед с широко разведенными ногами, ноги касаются опоры поверхностью бедер и находятся на одной линии («шпагат» левой, правой, одноименный и др.).

«Полушпагат» — аналогичное «шпагату» положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Сальто — свободное вращение тела занимающегося в воздухе после толчка ногами (сальто назад, сальто назад прогнувшись, маховое сальто вперед и др.).

Термины упражнений художественной гимнастики

Позиции ног: первая, вторая, третья, четвертая, пятая.

Шаги — разнообразные виды передвижения на ногах (шаг носка, выпадом, галопа, пружинный и др.).

Бег — передвижение шагами, имеющими фазу полета.

Прыжок — свободный полет после отталкивания ногами (прыжок «шпагатом» перекидной, выпадом, полукольцом правой (левой), кольцом, закрытый, открытый и др.).

Волна — последовательное сгибание и разгибание в нескольких соседних суставах, обеспечивающее волнообразное движение рук, туловища, ног.

Правила и формы записи упражнений

В гимнастике широкое распространение получили следующие формы терминологической записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная и графическая.

Обобщенная запись используется в случаях, когда точное описание каждого упражнения не требуется (при написании различных программ, планов и т.п.). В обобщенной записи используются собирательные термины, дающие представление об основной структуре движений. Так, в учебной программе по курсу «Гимнастика с методикой преподавания» для педагогических училищ примером обобщенной записи может служить такая: «Висы и упоры: смешанные висы; смешанные упоры; их перемена — поворотами, перемахами и перехватами».

Конкретная запись используется при необходимости подробно описать каждое упражнение (движение) в соответствии с правилами гимнастической терминологии. Примером конкретной записи на низкой

перекладине может служить такая: «Из виса стоя толчком одной и махом другой подъем переворотом».

Сокращенная и *графическая записи* используются для экономии времени и обеспечения наглядности описания упражнений при составлении рабочей документации (конспектов урока, утренней гигиенической гимнастики и т.п.). В сокращенной записи применяют условные сокращения (например: *гимн.* — гимнастика; *и. п.* — исходное положение; *н/ж* — нижняя жердь и др.). Графическая запись ведется с помощью контурного изображения всех основных положений записываемых упражнений.

При терминологической записи гимнастических упражнений необходимо соблюдать определенные правила.

1. При записи отдельных движений (упражнений) обязательно указать исходное положение (и. п.), терминологическое название движения (основной термин), способ выполнения движения (дополнительный термин), направление движения (дополнительный термин), конечное положение или при завершении гимнастической комбинации — название соскока.
2. При записи комплекса движений, выполняемых одновременно, вначале следует указать основные, затем второстепенные (например: и. п. — основная стойка, руки в стороны — счет 12 — наклон вперед прогнувшись, руки вверх — счет 34 — выпрямиться, руки в стороны).
3. Описывая упражнения, состоящие из двух выполняемых слитно движений, используют предлог *с* (подъем правой с поворотом налево кругом). С помощью союза *и* записывают выполнение двух последовательных движений (например, упор присев и перекат назад в стойку на лопатки).
4. Описывая несколько движений, выполняемых разными частями тела, каждое название следует отделять друг от друга запятой (например: шаг левой вперед, руки в сторону, шаг правой вперед, руки вниз).
5. При описании учебных комбинаций на снарядах нужно разделять отдельные элементы знаком « — » (упражнение на коне: с прыжка перемах правой — перемах левой вперед — перемах правой назад — перемах левой назад).
6. Упражнения, входящие в обязательную программу, записываются так, чтобы каждый элемент (соединение) начинался с новой строки с указанием принятой трудности в баллах.
7. Вольные упражнения записываются, как правило, по восьмеркам, римскими цифрами, которые ставятся слева. Обязатель-

ные вольные упражнения записываются с указанием музыкального произведения, под которое они выполняются, а при необходимости указывается характер движения (быстро, мягко и т. д.).

8. Описывая повороты, указывают направление движения (направо, налево) и величину угла поворота (на 180, 270° и т. д.).

ГЛАВА 5. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Гимнастические упражнения, как известно, приносят значительную пользу человеку в его гармоническом развитии, но одновременно они могут нанести занимающимся и непоправимый вред, если на занятиях игнорируются правила предотвращения травм. Специфика гимнастических упражнений, особенно по спортивным видам (спортивная гимнастика, акробатика), их координационная сложность создают реальную угрозу падения, срыва со снаряда. Устранение спортивного травматизма возможно путем создания надлежащих условий для укрепления здоровья, всестороннего физического развития учеников и обеспечения возможности достижения ими физического совершенства и спортивного мастерства. Любые повреждения во время занятий травмируют ученика физически и психологически. Получив травму, занимающийся на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего понижается его работоспособность. Но это только одна из отрицательных сторон травматизма.

В психологическом плане бывает, что гимнаст теряет уверенность в себе, появляется боязнь снаряда, на котором случилась травма, а после тяжелой травмы длительное время он будет бояться выполнять не только то упражнение, на котором получил травму, но и другие рискованные упражнения. Иногда педагогу-тренеру приходится тратить много времени и усилий на преодоление этого психологического барьера. Бывает и так, что, истратив много времени и использовав все способы, педагог так и не может помочь спортсмену преодолеть боязнь перед тем или иным элементом. Поэтому меры по предупреждению травматизма являются не только очень важным условием укрепления здоровья, но и обеспечения последовательного роста физической подготовленности и спортивно-технического мастерства гимнастов.

5.1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и оказание первой помощи

Травмой называется повреждение организма или отдельных его органов. Травмы могут возникать вследствие нарушения техники безопасности, требований к организации и методике проведения занятий. Травмы, получаемые во время занятий по гимнастике, могут быть легкими, средними и тяжелыми. Их подразделяют на общие и локальные (местные).

К легким травмам относятся удары, срывы кожи ладонной поверхности кистей и т.п., которые не приводят к потере трудоспособности. Средние травмы — это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и т.п., которые требуют амбулаторного лечения. К тяжелым травмам относятся переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и т.п., которые могут вывести гимнаста из строя на длительное время и требуют стационарного лечения. Для спортивной гимнастики характерными травмами являются повреждения верхних конечностей, а именно: срыв кожи ладонной поверхности кистей, растяжение связок, повреждение запястных суставов и др.

Спортсмены, а тем более учителя физической культуры должны уметь оказать потерпевшему первую помощь, пользуясь аптечкой, которая должна быть в спортивном зале или медкабинете. Ушибы необходимо обработать хлорэтилом или охладить водой и наложить бинтовую повязку. До прекращения острой боли занятия надо прекратить или сменить характер тренировочной работы. Например, если ушиб не дает возможности выполнять упражнения в висе, то следует перейти к выполнению упражнений в упоре, и наоборот. Если поврежден голеностопный сустав, можно выполнять упражнения на снарядах без соскоков.

Если сорвана кожа ладонной поверхности кистей, надо срочно обработать рану раствором перекиси водорода, смазать пенициллиновой или стрептомициновой мазью и наложить бинтовую повязку. Ни в коем случае нельзя промывать рану водой, так как можно занести инфекцию и усложнить процесс заживания. При таком повреждении занятия на снарядах, особенно в висах, необходимо прекратить и перейти к выполнению других упражнений, не связанных с нагрузками на поврежденные участки.

При средних и особенно тяжелых травмах надо оказать первую помощь на месте и срочно вызвать врача. Первой помощью в данных случаях может быть иммобилизация поврежденной конечности наложением

шины и обеспечение полного покоя потерпевшему. Категорически запрещается вправлять вывихи, не имея специального медицинского образования, так как это может привести к тяжелым последствиям. Если разорван кожный покров, надо немедленно остановить кровотечение и обработать рану раствором перекиси водорода или йодом. После средних и тяжелых травм возобновлять занятия можно только с разрешения врача. Особенно внимательно надо относиться к травмам, связанным с ушибами и растяжением мышц и сухожилий. Возобновление занятий без соблюдения соответствующих требований может превратить эти травмы в хронические.

5.2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике

Анализ травм, полученных на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травматизма являются: несоблюдение правил организации занятий и соревнований; нарушение методики и принципов обучения и тренировки; недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов; недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений; отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья спортсменов; нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования; несоответствие одежды и обуви спортивным требованиям.

Чаще всего травматические повреждения происходят вследствие нарушения правил организации и методики проведения занятий. Неправильная организация учебно-тренировочного процесса, несвоевременные начало и конец занятий, неправильное их построение, низкий уровень дисциплины учеников (опоздание на занятия, невнимательность и несерьезность, невыполнение требований учителя и нарушение правил техники безопасности), а также нарушение принципов методики обучения и тренировки создают условия для травматизма, повреждений и других несчастных случаев. Несвоевременное и неорганизованное начало занятий не дает возможности как следует проводить подготовительную часть, всесторонне и качественно подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению сложных упражнений, вследствие чего возможны растяжения и разрывы мышц, сухожилий и др.

Нарушение принципов последовательности, систематичности и доступности часто приводит к тому, что перед учениками ставят

слишком сложные и непосильные задачи. У них не хватает физической и технической подготовки для выполнения предложенных упражнений. Но, стесняясь товарищей, гимнаст не отказывается от выполнения сложного для него упражнения, что часто приводит к срыву со снаряда и серьезному повреждению.

Одной из серьезных причин травматизма на занятиях по гимнастике является неправильное отношение к подготовке места занятий, проверке состояния оборудования и инвентаря, одежде и обуви спортсменов. Неправильное пользование гимнастическими матами, небрежное отношение к установлению перекладины, брусьев, колец, бревна и других снарядов может быть причиной серьезных травм, поэтому учитель должен лично проверять состояние и подготовку того или иного снаряда к занятиям.

Нерегулярность или отсутствие врачебного контроля и самоконтроля тоже может стать причиной травматизма. Иногда гимнаст приходит на занятия с плохим самочувствием из-за болезни или других отклонений в состоянии здоровья. Несмотря на это, он старается выполнять все упражнения, которые выполнял раньше, что приводит к чрезмерному утомлению и часто заканчивается нежелательными последствиями. Во избежание подобного явления надо приучить учеников своевременно обращаться к врачу и советоваться с ним, а также обязательно сообщать учителю о своем плохом самочувствии.

Самой распространенной причиной травматизма на занятиях по гимнастике является пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений. Статистика свидетельствует, что случаев травматизма занимающихся у молодых учителей и тренеров, которые еще не имеют необходимого опыта и не владеют в достаточной мере навыками страховки, значительно больше, чем у опытных. Вот почему специалисты по гимнастике должны систематически и настойчиво овладевать широким арсеналом приемов страховки, поддержки и помощи во время выполнения сложных гимнастических упражнений. Это очень важный фактор предотвращения травматизма и повышения спортивного мастерства гимнастов.

5.3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике

Устранять спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных методов, которые составляют содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий. Студенты спе-

циальных учебных заведений должны изучать эти методы и неуклонно придерживаться их в своей педагогической деятельности.

Правильная организация и методика проведения занятий. Строгое соблюдение основных дидактических принципов педагогики (сознательность, систематичность, наглядность, последовательность, доступность и др.) создает благоприятные условия для всестороннего физического развития занимающихся, а также для достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение педагогического правила — от простого к сложному — обеспечивает создание надлежащего двигательного фундамента, на базе которого успешно формируются новые сложные навыки, обеспечивается двигательный опыт, развивается координация, повышается способность управлять силовыми, временными и пространственными параметрами движений.

Специфика спортивной гимнастики заключается в том, что в ее содержание входит очень большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многих других двигательных и морально-волевых качеств. Невозможно, например, выполнять упор руки в стороны («крест»), если у гимнаста недостаточно развита сила мышечных групп плечевого пояса, или невозможно исполнить «шпагат», если гимнасту не хватает подвижности в тазобедренных суставах, нельзя выполнить сложного соскока, не обладая смелостью, и т.д. Попытки выполнить такие упражнения без соответствующей подготовки часто заканчиваются травмами — растяжением или разрывом мышц, связок и сухожилий, чтобы предотвратить эти нежелательные последствия, надо развить соответствующие качества и подготовить ученика к выполнению того или иного сложного упражнения.

В методике обучения и тренировки гимнастов широко применяются так называемые специальные подготовительные и подводящие упражнения. В спортивной гимнастике есть очень много координационно сложных упражнений, техническую структуру которых гимнасту сразу понять не удается. В таких случаях применяются подводящие упражнения, которые имеют общую техническую структуру, но значительно легче, нежели те, которые надо изучать. Таким образом, изучив облегченный вариант, занимающийся овладевает более сложным.

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминки. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах. После общей разминки под руководством учителя, тренера надо обязательно делать индивидуальную

разминку. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности.

Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда занимающиеся еще не чувствуют усталости. Во время изучения сложных и опасных упражнений надо широко применять разнообразные приемы облегчения выполнения упражнений — помощь, уменьшение высоты снаряда, обеспечение надежной страховки, применение страхующих средств.

Соблюдение строгой дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения и тренировки. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение учеников к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев, следовательно, нужна систематическая и настойчивая воспитательная работа. Статистика свидетельствует, что случаи травматизма чаще всего встречаются именно там, где воспитательная работа ведется не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины — сложная и кропотливая работа.

Сознательная дисциплина — широкое понятие, которое включает в себя поведение ученика не только непосредственно на занятиях, но и вне занятий, в быту, на производстве, в общественных местах. Спортсмен должен быть культурным, вежливым, старательным, трудолюбивым, грамотным в вопросах самоконтроля. Он должен сознательно и аккуратно выполнять все задания и требования учителя. Каждый гимнаст должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и причинить большой ущерб не только ему, но и учителю, родным, всему спортивному коллективу.

Сознательная дисциплина определяется также и в выполнении правил личной гигиены, соблюдении соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде, обуви и пр. Следовательно, широкая систематическая воспитательная и разъяснительная работа среди учащихся является необходимым условием устранения и предупреждения несчастных случаев и травматизма.

Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря — важный фактор, от которого зависит безопасность учеников во время занятий и соревнований по спортивной гимнастике. Размеры спортивного зала, его освещение и отопление, состояние гимнастических снарядов и их установка должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. При дневном свете световой коэффициент, т.е. отношение площади окон к площади пола, должен быть $^1/_4$–$^1/_5$,

а искусственное освещение должно быть не менее 80 люксов на уровне пола. Оптимальной для проведения учебно-тренировочной работы является температура воздуха в пределах 17–20 °С. Для постоянного поступления свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован нагнетательно-вытяжной вентиляцией. Самым лучшим для гимнастического зала является деревянный некрашеный пол палубного типа. Он надежен, не скользок, на нем можно прочно установить гимнастические снаряды.

Особое внимание перед каждым занятием надо обращать на состояние и установку снарядов, гимнастических матов и другого инвентаря. Подвесные и закрепляющие системы следует регулярно проверять, срочно устраняя мельчайшие неисправности. Снаряды надо устанавливать так, чтобы во время работы на них гимнасты не мешали друг другу. Рассмотрим, как надо устанавливать каждый снаряд и элементы инвентаря.

Перекладина. Во время ее установки следует обратить особое внимание на прочность крепления перекладины к стойкам, прочность растяжек и цепей, пластинок, к которым крепятся растяжки, состояние самой перекладины (она должна быть чистой, сухой, ровной, без ржавчины и изъянов).

Брусья. Проверяя брусья, обращают внимание на поверхность жердей (они должны быть сухими, гладкими, без трещин), прочность соединения жерди со стержнем, исправность крепящих винтов, зажимов, вращение стержней в стойке станины, устойчивость брусьев (всего снаряда).

Кольца и подвесные пояса. Здесь проверяют прочность тросов, канатов и ремней, состояние блоков и системы крепления их к потолку или портику, прочность самих колец и ремней.

Гимнастическое бревно. Этот снаряд не должен шататься, винты, с помощью которых бревно удерживается на соответствующей высоте, должны быть исправными.

Прыжковые снаряды (*конь, козел*). В этих снарядах проверяют состояние ножек и их выдвижение, устойчивость каждого снаряда, состояние мостика.

Канаты, жерди, лестницы и др. должны быть крепкими и хорошо прикрепленными к полу или специальным устройствам.

Гимнастические маты и дорожки. Обращают особое внимание на состояние матов и дорожек (они должны быть целыми, ровными, без бугристостей), правильность настила в местах приземления, а также в местах возможного падения, плотность укладки, чтобы между ними не было щелей.

В гимнастическом зале в специальных ящиках обязательно должны быть магнезия и канифоль, а также дорожки для разбега во время выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать снаряды надо организованно, распределив обязанности между учениками.

Костюм и обувь гимнаста. Легкие и удобные костюмы и обувь гимнаста — одно из условий безопасности учеников во время занятий и соревнований по гимнастике. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и др.), которые могут нанести гимнасту повреждения. Во время выполнения упражнений на снарядах кольца и перстни надо обязательно снимать с пальцев. Нельзя заниматься в тапочках на жесткой кожаной подошве, так как она скользит, а это может быть причиной падения и повреждения во время разбега в опорных прыжках и при выполнении акробатических упражнений.

Для занятий и соревнований по гимнастике правилами предусмотрены костюм и обувь: для мужчин — майка и рейтузы, под которые обязательно надо надевать плавки, мягкие кожаные тапочки — чешки; для женщин — купальник, под который надевают плавки и бюстгальтер, и чешки. Женщины могут выступать и босиком (мужчины выступают босиком тогда, когда они не в рейтузах, а в трусах). Некоторые гимнасты тренируются в теплых тренировочных костюмах и шерстяных носках, чтобы не переохлаждать мышцы и суставы. Это дает им возможность предотвращать травмы.

В связи с большой нагрузкой на отдельные участки опорно-двигательного аппарата используют различные защитные приспособления, чтобы предотвратить повреждения. К таким приспособлениям относятся наколенники, голеностопники, эластичные бинты и накладки, поролоновые накладки и т. д.

Наколенники предохраняют от повреждения коленных суставов во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда.

Голеностопники защищают от повреждения голеностопного сустава во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. Если нет специальных наколенников и голеностопников, их можно заменить медицинским эластичным или обыкновенным бинтом.

Накладки применяют во время выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты. Они предохраняют от срыва кожи ладонной поверхности кистей. Изготовляют накладки из кожи или другого прочного материала, надевают на один или два пальца руки, другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе.

Врачебный контроль и самоконтроль является важным фактором предупреждения учеников от спортивного травматизма во время занятий по гимнастике. Без систематического врачебного контроля невозможно успешно решать оздоровительно-гигиенические задачи в процессе занятий физической культурой и спортом. Согласно специальному постановлению правительства, врачебный контроль является обязательным для всех, кто занимается физической культурой и спортом и осуществляется в сети врачебно-профилактических заведений, а также врачами-специалистами по физической культуре и во врачебно-физкультурных кабинетах и диспансерах.

Врачебный контроль заключается в том, что врач определяет состояние здоровья, уровень физического развития и тренированности спортсмена, решает вопрос о допуске к занятиям или соревнованиям, определяет уровень возможной нагрузки. Врачебные обследования бывают первичные, вторичные и дополнительные. Во время первичного обследования определяют все показатели состояния здоровья и уровня физического развития. Врач дает совет физкультурнику относительно режима, назначает врачебно-профилактические мероприятия. Все физкультурники и спортсмены ежегодно проходят повторное врачебное обследование, которое дает возможность проследить за динамикой физического развития и состоянием здоровья спортсмена и определить эффективность учебно-тренировочного процесса. После заболевания, травматических повреждений или длительного перерыва в занятиях, а также при перетренированности спортсмен должен обратиться к врачу для дополнительного обследования.

В предупреждении спортивного травматизма большое значение имеют *врачебно-педагогические наблюдения*, которые проводят непосредственно во время занятий или соревнований. Они дают возможность врачу и педагогу определить реакцию организма на выполнение тех или иных упражнений, на ту или иную нагрузку. Эти показатели определяются с помощью различных методов (проверка пульса, частоты дыхания, измерение кровяного давления, потеря веса во время занятий, потовыделение и др.). В последнее время начали применять инструментальные методики — рентгенографию, электрокардиографию, определение газообмена и пр.

В учебно-тренировочной работе спортсмена большое значение имеет *самоконтроль*, который следует осуществлять и в повседневной жизни. Постоянный самоконтроль дает возможность спортсмену и тренеру правильно строить учебно-тренировочный процесс, добиваться высоких спортивных результатов, предупреждать травматические повреждения. Самоконтроль не может заменить врачебный кон-

троль, но дополняет его. Он дает возможность своевременно заметить отклонения в организме и применить нужные методы для предупреждения нежелательных последствий.

Самоконтроль имеет исключительно большое воспитательное значение, так как дисциплинирует учеников, делает учебно-тренировочный процесс глубоко осознанным. Вот почему с первых шагов спортивного пути надо приучать учеников к систематическому самоконтролю. Он состоит из учета в специальном дневнике простых показателей, которые характеризуют состояние здоровья, самочувствие. К ним относятся пульс, дыхание, вес, сон, аппетит, настроение и пр. Сначала вести дневник ученикам помогают учитель и врач, затем спортсмены ведут его самостоятельно, а педагог и врач контролируют.

5.4. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки

Под страховкой следует понимать совокупность средств, применяемых во время занятий по гимнастике с целью предупреждения спортивного травматизма. Но на этом не исчерпывается содержание понятия страховки. В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений она становится неотъемлемой частью методики обучения и тренировки. Надежная страховка создает благоприятные условия для уверенного выполнения самых сложных упражнений. ***Страховка*** — это готовность учителя или тренера своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

Одним из важнейших методических приемов обучения гимнастическим упражнениям является помощь. Она содействует более быстрому овладению технической сложностью гимнастических упражнений, помогает гимнасту создать правильное двигательное представление и сформировать навык. Помощь следует оказывать умело, подбирая нужный момент и приложив необходимые физические усилия. Умело оказанная помощь придает ученику уверенность в своих силах. По мере овладения учеником конкретными упражнениями помощь со стороны обучающего уменьшается до полного ее прекращения. К основным разновидностям физической помощи относятся «проводка» по пути движения, подталкивание, поддержка.

«Проводка» по пути движения — это форма помощи от начала упражнения до его окончания. Усилия учителя, тренера должны отвечать характеру упражнения и степени овладения им учащимся.

Используя «проводку», преподаватель не должен целиком подменять действия самого ученика.

Подталкивание — кратковременная помощь, оказываемая преподавателем по ходу исполнения отдельных наиболее ответственных фаз движения.

Поддержка — один из важных методических приемов оказания помощи занимающимся. Поддержку используют, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито. Используя поддержку как методический прием обучения, учитель, тренер придерживают тело гимнаста, фиксируя его в соответствующем положении. Поддержку применяют во время выполнения как динамических, так и статических упражнений. Например, поддержка является важным методическим приемом обучения маха дугой с поворотом на перекладине или брусьях разной высоты, поворота кругом махом вперед на параллельных брусьях. При этом очень важно зафиксировать положение тела в самой высшей точке. Поддержкой пользуются также во время выполнения сложных статических упражнений — упора руки в стороны на кольцах («креста») или горизонтальных висов и упоров спереди и сзади на кольцах и параллельных брусьях. В этих случаях поддержку применяют для облегчения упражнения и фиксации тела в нужном положении.

Удельный вес разных приемов страховки и помощи зависит от характера изучаемого упражнения, индивидуальных особенностей гимнаста, уровня его физической и технической подготовленности, а также индивидуальных особенностей страхующего (рост, физическая сила, скорость реакции и пр.). По мере роста уровня технической и физической подготовленности помощь, проведение и поддержку уменьшают, а затем прекращают, заменяя ее страховкой. Следует помнить, что самостоятельное выполнение упражнений является действенным методом воспитания у гимнастов уверенности, смелости, решительности и других морально-волевых качеств, поэтому не следует чрезмерно опекать учеников и лишать их какой-либо самостоятельности, надо умно и умело применять способы предупреждения травматизма.

Для того чтобы правильно применять *приемы страховки* и помощи, надо знать и строго придерживаться следующих требований:

1) во время занятий объяснять учащимся, где могут быть срывы и что надо сделать при неудачном исполнении упражнения;
2) хорошо знать технику упражнений, правильно выбрать место для страховки, не мешая гимнасту;

3) во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
4) выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;
5) учитывать индивидуальные особенности гимнаста;
6) во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
7) широко применять для страховки ручные и подвесные поясалонжи, тренажеры, поролоновые ямы (последние в настоящее время занимают ведущее место в учебно-тренировочном процессе);
8) применять индивидуальные и групповые страховки по мере необходимости;
9) избегать мелкой и лишней опеки, воспитывать у учеников самостоятельность и волевые качества.

Самостраховка — важный элемент учебно-тренировочного процесса гимнастов. Это способность гимнаста своевременно принимать решения и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время упражнений. Гимнаст может прекратить или видоизменить упражнение, чтобы облегчить силу падения во время срыва. Например, во время выполнения стойки на руках или на плечах на брусьях в случае падения вперед гимнаст должен сделать кувырок в сед ноги врозь.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче гимнаст овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий по гимнастике должен воспитывать у учеников навыки самостраховки. Эти задачи можно решать с помощью акробатических упражнений. Надо научить учеников делать кувырки вперед и назад из любого положения. Это дает возможность во время неудачного выполнения соскока или падения облегчить приземление, исполняя кувырок. Самостраховка играет особую роль на поздних этапах учебно-тренировочной работы, когда гимнаст выполняет упражнения самостоятельно.

Изучение приемов страховки и помощи. Обучение гимнастов приемам страховки и помощи является составной частью учебно-тренировочного процесса. Каждый гимнаст должен научиться страховать товарища и помогать ему во время изучения сложных гимнастических упражнений. Помогая товарищу, гимнаст более вдумчиво относится к процессу обучения, старается осознать технику и структуру упражнения, четко представить разные параметры движения (направление,

амплитуду, необходимые усилия и т. д.). Кроме того, ошибки, допущенные товарищем, в некоторой степени предостерегают страхующего.

Обучение приемам страховки совершается параллельно с овладением гимнастическими упражнениями. Формирование навыков страховки и помощи должно осуществляться под строгим контролем учителя при сознательном и серьезном отношении спортсмена к этому делу. Сначала страхует учитель, а ученик исполняет роль дублера. По мере того как ученики овладевают навыками страховки и помощи, они выполняют основную страховку, а учитель их дублирует. В отдельных случаях, когда исполняемые упражнения безопасны, можно доверить ученикам самостоятельно страховать друг друга. Кстати, самостоятельная страховка значительно повышает ответственность учеников и является надежной защитой от травм.

Обучая приемам страховки и помощи, надо обращать внимание учеников на строгое соблюдение всех требований техники безопасности и других способов предостережения травм, т.е. требовать высокого уровня учебной дисциплины, правильного отношения к подготовке места занятий, придерживаясь правил врачебного контроля и самоконтроля, санитарии и личной гигиены, а также правильного режима отдыха, питания и т. д. Студенты педагогических вузов овладевают навыками страховки и помощи на каждом практическом, а также на специально организованных для этого занятиях.

ГЛАВА 6. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

6.1. Значение музыкального сопровождения

Музыка — одно из могучих средств эстетического воспитания людей, воспроизводящее окружающую нас действительность в звуковых образах. Широкое использование музыки на занятиях гимнастикой является ее особенностью и существенно отличает ее от других средств и методов физического воспитания.

Систематическое использование музыки на занятиях гимнастикой содействует созданию правильных представлений о характере движений, вырабатывает точность и выразительность, индивидуальную манеру исполнения упражнений. Воздействие музыки положительно

сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся, концентрирует их внимание, память, восприятие, поддерживает работоспособность, усиливает эффект выполняемых физических упражнений. Музыкальное сопровождение регулирует темп и ритм выполнения упражнений занимающимися, что безусловно оптимизирует руководство процессом.

Эффективность положительного воздействия музыкального сопровождения достигается только при условии обеспечения органической связи между характером выполняемых упражнений и содержанием, мелодией, темпом, размером, ритмом и динамикой музыкального произведения. Преподаватель, руководящий занятиями по гимнастике, должен знать основные элементы музыкальной грамоты, уметь вовремя сориентировать аккомпаниатора, подсказав размер и характер музыкального произведения. Он должен уметь составлять комплексы упражнений под музыку, в соответствии с музыкальной фразировкой подавать команды к началу, окончанию и переходу от одного упражнения к другому.

6.2. Элементы музыкальной грамоты

Длительность музыкальных звуков изменяется путем отсчитывания равномерных отрезков времени. За *единицу счета* принято брать четвертную ноту, или четверть, изображаемую в нотах в виде черного овала с добавленной к нему палочкой (штилем). Длительность четверти можно сравнить с мерностью шага при спокойной, равномерной ходьбе. Быстрота чередования четвертей меняется в зависимости от характера музыкального произведения (так же, как быстрота шага меняется при медленной или быстрой ходьбе).

Вдвое дольше, чем четверти, выдерживаются половинные ноты. Они изображаются в виде пустого овала с добавлением к нему штиля. Две половинные ноты или четыре четвертные образуют долгую целую ноту, изображаемую в виде пустого овала.

Целая нота требует четыре четвертных отсчета. Часто в музыке встречается более быстрая последовательность звуков; их записывают восьмыми, шестнадцатыми, тридцать вторыми и т.д. нотами. Восьмые ноты исполняются в два раза быстрее четвертных и изображаются в виде черного овала с добавлением к штилю хвостика. Несколько восьмых, находящихся рядом, обычно соединяют общей горизонтальной линией. Шестнадцатые ноты исполняются в два раза быстрее восьмых, тридцать вторые — в два раза быстрее шестнадцатых.

В музыке, как и в поэтической словесной речи, встречаются чередования сильных и слабых долей. Ударение приходится на сильную долю такта, т.е. на первый звук, стоящий после тактовой черты. *Такт* объединяет определенное количество сильных и слабых долей. Размер такта обозначается посредством дроби, числитель которой указывает, какой счет в данном произведении (или сколько долей заключается в такте), а знаменатель — какая длительность принята за единицу счета. Так, например, если размер данного музыкального произведения, $^2/_4$ то это означает, во-первых, что здесь в такте заключены две доли: одна — сильная (первый звук), другая — слабая (второй звук), во-вторых, что единицей счета является четверть. Поэтому счет здесь должен идти: «раз — и, два — и», «раз — и, два — и».

Тактовый размер $^3/_4$ или $^3/_8$ означает, что счет будет идти на «три» таким образом, чтобы на каждую четверть (восьмую) приходилось слово счета. В тактах, размер которых равен $^2/_4$, $^3/_4$, $^3/_8$, сильной долей является первая. В тактах, размер которых равен $^4/_4$, сильной долей является первая и относительно сильной — третья доля. Размер $^4/_4$ часто обозначается знаком *С*. Не всегда музыкальное произведение начинается с сильной доли, со счета «раз». Иногда первый такт бывает неполным, и произведение начинается со слабой доли, например со счета «два». Такой неполный первый такт называется *затактом*.

В музыкальных произведениях имеются паузы. *Пауза* — знак, указывающий на перерыв звучания, является одним из средств выразительности. Длительность пауз меняется так же, как длительность звуков. Наименьшим структурным элементом музыкального произведения является *фраза*. Обычно она состоит из двух (в 8-тактовом периоде) или четырех (в 16-тактовом периоде) тактов. Окончание фразы представляет собой кратковременный перерыв в звучании, переход от одной музыкальной мысли к другой. Две фразы составляют *предложение*, а два (реже три) предложения — *период* — наиболее крупное структурное построение, являющееся целым разделом музыкального произведения.

Составляя комплексы упражнений с музыкальным сопровождением, необходимо предусмотреть совпадение окончания упражнения с окончанием музыкальной фразы. Для этого продолжительность упражнения должна равняться 8, 16, 32, 64 и т.д. счетам или 12, 24, 48 и т.д. счетам при трехдольном размере музыкального произведения. Проводя общеразвивающие упражнения, необходимо предусмотреть переход к новому упражнению или изменение способа передвижения занимающихся в начале нового музыкального периода.

6.3. Проведение различных гимнастических упражнений с музыкальным сопровождением

Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой осуществляется при проведении строевых, общеразвивающих, вольных, танцевальных упражнений и некоторых других.

Строевые упражнения обычно проводятся под музыкальные произведения двух- и четырехдольного размеров (марш, полька и др.). Счет ведется по четвертям. Для остановки движения подается команда «Группа» (на 1-й счет), «Стой!» (на 5-й счет последней фразы музыкального периода).

Общеразвивающие упражнения можно проводить под музыку любого размера. Музыкальные произведения любого размера, особенно трехдольные (вальс), чаще всего используются при выполнении движений, фазы которых равноценны (упражнения на силу, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, приседания и др.). Музыкальные произведения двух- и четырехдольного размера используются при выполнении упражнений, в которых явно выражены две фазы (фаза основных, промежуточных и малоэффективных действий), например упражнения для развития гибкости (махи ногами, руками). При этом фаза основных действий должна совпадать с сильной долей такта.

Вольные упражнения. При подборе музыки для сопровождения вольных упражнений учитывается прежде всего их назначение (показательные массовые выступления, праздники, соревнования). В зависимости от назначения вольных упражнений музыкальные произведения подбираются и обрабатываются с учетом характера конкретных движений, включенных в композицию упражнения.

Танцевальные движения (упражнения) обычно сопровождаются самыми разнообразными музыкальными произведениями (вальс, мазурка, полька, галоп и т.п.). Обучая занимающихся какой-либо танцевальной фигуре, счет следует вести на каждое движение. Останавливая танцевальное движение, необходимо подавать команду «Стой!» на последний счет последней фразы музыкального периода или предложения.

ЧАСТЬ II

ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ

ГЛАВА 7. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ

7.1. Основные задачи обучения гимнастике в школе

В школьной программе по физической культуре гимнастические упражнения занимают значительное место. Учитывая большое разнообразие гимнастических упражнений, их всестороннее воздействие на организм школьников и положительное влияние на воспитание морально-волевых качеств детей, следует признать, что раздел гимнастики в школьной учебной программе по физическому воспитанию является одним из ведущих для решения основных задач физического воспитания учащихся средних общеобразовательных школ.

Занятия по гимнастике обеспечивают решение таких основных задач физического воспитания, как:

— содействие правильному физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма школьников;
— формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
— обучение и овладение разнообразными видами движений и комбинациями двигательных действий;
— развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и др.);
— освоение школьниками специальных теоретических знаний по физической культуре и гигиене физических упражнений;

— формирование, развитие и коррекция нравственно-волевых качеств школьников (дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, смелости, решительности и др.);
— воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом и привитие организационных навыков в области физической культуры.

Вместе с решением основных задач физического воспитания на занятиях по гимнастике успешно решаются и осуществляются задачи умственного, трудового и эстетического воспитания.

Помимо этих общих задач на занятиях по гимнастике решаются частные задачи, связанные со специфическими особенностями гимнастических упражнений. К ним относятся:
— обучение детей в школе основным, естественным движениям (ходьбе, бегу, разнообразным прыжкам, метаниям, равновесию, лазанию, перелезанию препятствий и другим упражнениям прикладного характера);
— освоение упражнений на гимнастических снарядах, акробатических и танцевально-ритмических упражнений;
— формирование правильной осанки, коррекция опорно-двигательного аппарата и умения осуществлять правильное дыхание при выполнении гимнастических упражнений.

Общие задачи гимнастики оздоровительного и воспитательного характера актуальны в течение всех лет обучения в школе и уточняются в зависимости от возраста школьников.

Частные образовательные задачи обеспечивают последовательность, систематичность и преемственность в обучении гимнастическим упражнениям и реализуются в более короткие сроки — в процессе одного, двух или нескольких уроков.

Решение общих и частных задач гимнастики базируется на использовании содержания специально разработанной учебной программы, которая определяет объем знаний, умений и навыков по годам обучения с 1-го по 11-й классы включительно. Программа содержит строевые, общеразвивающие, танцевальные, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в лазании и равновесии, на гимнастических снарядах. Значение и направленность отдельных видов гимнастических упражнений позволяют использовать их для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Большой объем гимнастических упражнений, представленных в учебной программе, обеспечивает рациональный выбор упражнений для учащихся 1–4-х, 5–8-х, 9–11-х классов в соответствии с возрастом, полом, физическим развитием и физической подготовленностью школьников.

7.2. Краткое содержание гимнастического раздела школьной программы по физической культуре

В программу для учащихся 12-х классов включены строевые построения и перестроения, основные исходные положения для выполнения упражнений общеразвивающего характера, упражнения, связанные с простейшими движениями рук, ног, туловища и головы; упражнения с мячами (большими и малыми), формирующие правильную осанку, простейшие акробатические и танцевальные упражнения, способы лазанья и перелезания, прикладные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

В программу для учащихся 3-го класса добавляются общеразвивающие упражнения с предметами, подвижные игры, в содержание которых включены бег, прыжки, метания и другие простейшие упражнения.

Гимнастический раздел программы для учащихся 4-го класса дополняется теоретическими сведениями, строевыми упражнениями, полосой препятствий и упражнениями для развития основных физических качеств.

Помимо указанного выше учебного материала программа с 1-го по 4-й класс предусматривает освоение учащимися основ знаний по физической культуре и способов двигательной деятельности. Основы знаний по физической культуре содержат вопросы зарождения физической культуры, личной гигиены, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Учебный материал по способам двигательной деятельности ориентирует учащихся на умение осуществлять самостоятельный контроль за своим физическим развитием и физической подготовленностью, а также на умение оказывать доврачебную помощь в случае появления легких травм, ушибов и повреждений. Начиная с 5-го класса в гимнастический раздел программы включены упражнения на гимнастических снарядах, а с 7-го класса для девушек даны упражнения художественной гимнастики. В программе учебный материал упражнений на гимнастических снарядах представлен отдельно для мальчиков и девочек.

7.3. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. В зависимости от основных дидактических задач каждого

урока принято различать несколько их типов: вводные уроки, уроки изучения нового материала, повторения и закрепления ранее освоенного учебного материала, смешанные (при постановке нескольких дидактических задач) и оценочные или контрольные уроки. При проведении серии уроков физической культуры с гимнастической направленностью предпочтение отдается урокам смешанного типа, в которых ставится несколько дидактических задач и осуществляется сочетание изучения нового материала с повторением и закреплением ранее освоенного. Уроки физической культуры с гимнастической направленностью в основном носят образовательный характер. Бóльшая часть изучаемых программных упражнений очень проста и не требует специальной подготовки организма занимающихся, поэтому такие прикладные упражнения, как бег, ходьба, прыжки, а также общеразвивающие упражнения с предметами и без, на гимнастической стенке и скамейке могут служить в качестве подготовительных.

Уроки с гимнастической направленностью, как и всякий урок физической культуры, имеют свою структуру, которая предусматривает строгую последовательность отдельных его частей в отведенное для них время.

В настоящее время в отечественной системе физического воспитания принята *трехчастная структура урока* с гимнастической направленностью, каждая часть которого имеет свои задачи и содержание.

Та часть урока, в которой решаются основные дидактические задачи, называется основной, две других отводятся для подготовки решения основных дидактических задач и завершения всего урока. Они соответственно называются подготовительной и заключительной частями.

Подготовительная часть урока предназначена для решения многих педагогических задач: оздоровительных, образовательных и воспитательных.

Решение *оздоровительных* задач включает подготовку организма занимающихся к интенсивной работе в основной части урока, формирование и коррекцию правильной осанки и освоение школы основных движений с большой и малой амплитудой, мышечным напряжением и изменением темпа и ритма двигательных действий.

Образовательные задачи подготовительной части урока формируют у школьников знание техники изучаемых гимнастических упражнений, определяют возможности использования этих упражнений в прикладных, трудовых и лечебных целях, создают правильное представление об осанке, строевой выправке, красивой походке.

Наконец, *воспитательные* задачи подготовительной части урока прививают любовь и осознанное отношение к занятиям гимнасти-

ческими упражнениями, формируют уверенность в необходимости систематических занятий гимнастикой. Продолжительность подготовительной части урока с гимнастической направленностью колеблется от 8 до 15 минут.

Основными средствами решения педагогических задач подготовительной части урока являются строевые упражнения, разнообразные виды передвижений, общеразвивающие упражнения и танцевальные комбинации. Использование строевых упражнений позволяет быстро и рационально размещать занимающихся в спортивном зале, формировать правильную осанку и строевую выправку, развивать ориентировку, чувство ритма и темпа движений, поддерживать необходимую дисциплину, организованность и порядок на занятиях.

Применение общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока с гимнастической направленностью способствует формированию школы основных движений занимающихся, осознанию двигательных возможностей организма человека и эффективному развитию физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости и др.). Практическое проведение общеразвивающих упражнений осуществляется в зависимости от уровня подготовленности занимающихся раздельным, поточным, расчлененным, проходным, игровым способами, путем показа или рассказа о сущности упражнений.

Раздельный способ предусматривает наличие непродолжительных пауз между отдельными частями упражнений. Его простота и доступность позволяют часто пользоваться им в процессе проведения общеразвивающих упражнений.

Поточный способ предусматривает проведение комплекса разнообразных упражнений непрерывно одно за другим без остановок и пауз. Этот способ применяется при условии достаточно хорошего усвоения занимающимися отдельных упражнений комплекса.

Расчлененный способ предусматривает выполнение упражнений по разделениям, используется при обучении сложным по координации упражнениям со словесными комментариями преподавателя и исправлением допущенных ошибок.

Проходной способ используется при выполнении общеразвивающих упражнений со значительными перемещениями занимающихся по спортивному залу в процессе выполнения разнообразных видов ходьбы, бега, прыжков, преодоления различных препятствий, танцевальных движений и других несложных упражнений.

С целью закрепления освоенного учебного материала часто применяется *игровой способ*. Выполнение упражнений игровым способом

увеличивает физическую нагрузку и повышает эмоциональный уровень занятий.

При обучении учащихся младших классов общеобразовательной школы часто используется *способ выполнения упражнений «по показу»*. Он способствует повышению дисциплины и внимания занимающихся, двигательной плотности урока и физической нагрузки.

Обучение гимнастическим упражнениям «по рассказу» широко используется в старших классах школы, учащиеся которых уже имеют достаточный двигательный опыт и владеют многими двигательными умениями и навыками. Этот способ создает условия для развития образного и логического мышления, двигательной памяти и координации движений.

Основная часть урока, целью которой является решение главных педагогических задач, направлена на приобретение учащимися специальных теоретических знаний, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, т.е. на овладение учебным материалом программы по физической культуре. Обычно продолжительность основной части урока составляет 25–35 минут. Основными задачами этой части урока являются:

— развитие и повышение функциональных возможностей занимающихся, укрепление здоровья, формирование правильного телосложения;
— повышение физической подготовленности и работоспособности занимающихся;
— обучение занимающихся жизненно необходимым двигательным действиям с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
— информирование занимающихся в процессе изучения программного материала о технических способах выполнения тех или иных упражнений, возможных ошибках при их выполнении и способах исправления ошибок;
— сообщение теоретических сведений о личной гигиене и требований, необходимых для успешного проведения учебных занятий;
— воспитание у занимающихся активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, учебе и труду;
— развитие и коррекция нравственно-волевой сферы занимающихся (воли, настойчивости, доброжелательности к окружающим, уважения к старшим и др.).

Эти задачи решаются во взаимосвязи путем использования разнообразных упражнений: акробатических, на гимнастических снарядах, танцевальных упражнений, подвижных игр и др. Подбор упражнений осуществляется в соответствии с физической и технической подготов-

ленностью занимающихся с постепенно возрастающей трудностью и сложностью упражнений. Успешность решения этих задач зависит от методической грамотности, практического опыта преподавателя и умения в ходе проведения урока обеспечить высокую общую и двигательную плотность.

Под общей плотностью урока понимается все полезно затраченное на уроке время (объяснение заданий преподавателем, исправление ошибок, переноска и установка оборудования и др.).

Двигательная (моторная) плотность определяется временем, затраченным на освоение запланированных на уроке движений.

Общая плотность урока определяется процентным соотношением полезно затраченного времени к общему времени урока:

$$P_{общ} = \frac{t}{T} \times 100\%,$$

где $P_{общ}$ — плотность урока;
t — полезно затраченное время;
T — общее время урока.

Моторная плотность урока определяется по формуле

$$P_{мот} = \frac{t}{T} \times 100\%,$$

где $P_{мот}$ — моторная плотность урока;
t — время, затраченное на запланированные на уроке движения;
T — общее время урока.

Повысить плотность урока можно, используя такие методические приемы, как поточное выполнение упражнений, одновременное выполнение упражнений на гимнастических снарядах двумя-тремя занимающимися, увеличение подходов к гимнастическим снарядам занимающихся, дополнительным использованием подготовительных и подводящих упражнений, проведением основной части урока круговым методом и др.

Проводя основную часть урока, следует придерживаться определенной последовательности расположения учебного материала. Первыми осваиваются упражнения, которые необходимо изучать, далее сложные по координации и требующие большой точности исполнения. В конце основной части урока могут быть использованы интенсивные (на силу, гибкость) и эмоциональные упражнения соревновательного и игрового характера. При этом весьма важно сохранить высокий уровень работоспособности занимающихся. Эта задача может быть

решена при своевременной смене видов физических упражнений (висов, упоров и др.), позволяющей равномерно распределять физическую нагрузку на отдельные мышечные группы, связки и суставы занимающихся, а также при рациональном использовании интервалов отдыха между отдельными гимнастическими упражнениями.

Заключительная часть урока используется для постепенного, плавного снижения двигательной деятельности занимающихся, приводящего организм в относительно спокойное состояние, объяснения домашнего задания ученикам и подведение итогов урока. Продуманная организация проведения заключительной части урока создает благоприятные условия для дальнейшего проведения учебно-воспитательного процесса в школе.

Для успешного решения задач заключительной части урока с гимнастической направленностью обычно применяются успокаивающие упражнения, позволяющие установить спокойное дыхание, малоподвижные игры, легкий бег, ходьба, упражнения на расслабление. При проведении заключительной части урока необходимо учитывать характер последующей деятельности учеников и в соответствии с этим подбирать учебный материал. Продолжительность по времени заключительной части урока составляет 3–5 минут.

Эффективность урока физической культуры с гимнастической направленностью зависит от четкого выполнения следующих основных требований: соответствия задач урока, средств и методов обучения конкретному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию и физической подготовленности, а также соблюдения основных дидактических принципов и правил при обучении физическим упражнениям, определения доступного контингенту занимающихся уровня физических и психологических нагрузок, обеспечения преемственной связи содержания предыдущих уроков с последующими.

Реализация этих требований осуществляется путем обеспечения связи содержания урока с пройденным учебным материалом и создания условий для овладения новыми, более сложными заданиями, т.е. путем практического использования дидактических принципов постепенности, последовательности, систематичности, доступности и др.

Вместе с тем реализация требований напрямую связана с развитием у занимающихся интереса к занятиям гимнастикой, способствующего высокой двигательной активности и появлению положительных эмоциональных состояний. Обеспечение положительного эффекта при проведении уроков физической культуры с гимнастической направленностью во многом зависит от умения преподавателя регулировать величину физической нагрузки в процессе проведения уроков.

Регулирование физических нагрузок, хорошо продуманное и методически обоснованное, обеспечивает положительный эффект и целесообразное управление физическим развитием и физической подготовленностью занимающихся. Умелое управление физической нагрузкой способствует развитию функциональной деятельности организма занимающихся, повышает двигательную работоспособность и обеспечивает необходимые условия для формирования новых двигательных умений и навыков. Управляя величиной физической нагрузки на уроках физической культуры с гимнастической направленностью, необходимо помнить, что все физические упражнения оказывают различное влияние на организм занимающихся, поэтому отбор упражнений для каждого урока должен всецело соответствовать как поставленным дидактическим задачам, так и возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

Определяя объем (количественный показатель совершаемой работы) и интенсивность (количество выполняемой работы за единицу времени) физической нагрузки, необходимо учитывать, какое влияние физические упражнения оказывают на сердечно-сосудистую, дыхательную системы организма, отдельные мышцы и мышечные группы, опорно-двигательный аппарат организма в целом. Такой подход к определению величины физических нагрузок позволяет использовать следующие способы ее дозирования:

— изменение исходных положений, применение отягощений, соединение упражнений в различные комбинации, повышение трудности упражнений;
— варьирование числа повторений упражнений;
— изменение темпа выполнения упражнений, применение поточного способа выполнения упражнений, выполнение упражнений фронтально или посменно группой занимающихся.

Во всех случаях определения физической нагрузки на уроках следует руководствоваться принципами постепенного ее повышения и разностороннего воздействия на организм.

В процессе практического проведения уроков физической культуры с гимнастической направленностью следует учитывать эмоциональное состояние занимающихся и уметь визуально определять признаки, характеризующие чрезмерную нагрузку, превышающую оптимальные нормы для отдельных занимающихся и всей группы в целом. О чрезмерной нагрузке свидетельствуют побледнение лица, сильное потоотделение, дрожание конечностей, нарушение координации движений. Появление этих признаков служит сигналом для преподавателя к снижению физической нагрузки или прекращению работы данным

учеником или группой. Учитывая специфические особенности развития организма девочек, следует уже с 5-го класса планировать им меньшую, чем мальчикам, физическую нагрузку, особенно при освоении таких упражнений, как лазанье по канату, опорные прыжки, упоры и др.

Эффективность проведения уроков с гимнастической направленностью во многом зависит от эмоционального состояния занимающихся. Положительные эмоции способствуют обострению и повышению внимания, восприятию учебных заданий, улучшают двигательную память, активизируют мыслительные и двигательные процессы занимающихся, в результате чего повышаются двигательная активность и общая работоспособность. Отрицательное эмоциональное состояние вызывает негативное влияние на двигательные и психологические функции организма детей, снижая эффективность учебной работы на уроке. В процессе практического проведения учебно-воспитательной работы на уроках физической культуры с гимнастической направленностью встречаются случаи как чрезмерного эмоционального возбуждения детей, так и излишне пониженного их эмоционального состояния. И то и другое эмоциональное состояние требует умелой регулировки в процессе проведения урока.

7.4. Организация учебного процесса на уроке физической культуры с гимнастической направленностью

От уровня организации учебного процесса зависит успех всей учебно-воспитательной работы. Исходя из конкретных технических условий учебной базы (устройства и размеров зала, наличия инвентаря) и конкретных учебных задач, следует предусмотреть рациональную расстановку снарядов, инвентаря, безопасность выполнения различных упражнений (прыжков, соскоков, подвижных игр, эстафет и др.), выбор места показа упражнений учителем, удобство наблюдения учителя за работой учеников, пути движений и перестроений учащихся. Особо важны хорошо продуманное обеспечение безопасности занимающихся, место и способы оказания страховки и помощи учителем.

Для этого учитель должен четко знать технику выполнения тех или иных гимнастических упражнений, наиболее опасные для выполнения детали упражнений, способы и место для оказания своевременной помощи и страховки.

Эффективность каждого урока зависит от умения учителя организовать и направить деятельность учеников (участвовать в установке

и уборке снарядов, раздаче инвентаря, очередности подходов к выполнению упражнений и др.). Правильное распределение обязанностей среди учеников обеспечивает их высокую двигательную деятельность, не оставляет безучастными к процессу занятий, повышает дисциплину.

Организуя учебную работу на уроке, следует в соответствии с поставленными дидактическими задачами, физической подготовленностью учеников и их количественным составом использовать ряд проверенных опытом работы методов обучения:

— *фронтальный* (упражнения выполняются одновременно всеми учениками);
— *фронтально-групповой* (упражнения посменно выполняются группами от трех до десяти человек);
— *индивидуально-групповой* (работа по отделениям) три-четыре отделения в порядке очередности выполняют разные виды упражнений;
— *поточный* (упражнения выполняются учениками поочередно);
— *поточно-групповой* (упражнения выполняет каждая группа).

В практике работы наиболее часто употребляются фронтальный и фронтально-групповой методы, так как, используя эти методы, учитель может управлять работой всех занимающихся учеников.

Идивидуально-групповой и поточный методы принято использовать при проведении обучения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, опорных прыжках).

При выборе методов проведения упражнений и самих упражнений следует руководствоваться поставленными перед уроком педагогическими задачами, для решения которых подбирается необходимый инвентарь и определяется порядок прохождения занимающимися гимнастических снарядов.

Определяя последовательность выполнения упражнений на гимнастических снарядах, необходимо последовательно чередовать висы и упоры, упражнения в равновесии с опорными прыжками, упражнения силового характера с упражнениями на расслабления и др.

7.5. Планирование учебного материала и учет успеваемости школьников

Гимнастический раздел школьной учебной программы по физической культуре является наиболее трудоемким и сложным для школьников, так как гимнастические упражнения, искусственно созданные для физического развития людей, в основном не являются естественными движениями человека. Успешное овладение много-

образием форм и видов гимнастических упражнений возможно лишь при условии систематического и целенаправленного их освоения на уроках с гимнастической направленностью, при методически правильном планировании учебного материала.

Разработка методически правильного планирования учебного материала раздела гимнастики школьной учебной программы по физической культуре должна осуществляться с учетом:

— определения конечной цели учебно-воспитательного процесса, его содержания, методов и форм организации;
— решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач;
— соответствия объективным закономерностям физического воспитания (формирования двигательных умений и навыков развития физических качеств, освоения необходимых теоретических знаний) и педагогическим принципам обучения (доступности, постепенности, систематичности, индивидуализации и др.);
— опоры на биологические закономерности роста и развития организма детей, их возрастные психологические особенности;
— наличия учебно-материальной базы, обеспеченности инвентарем и оборудованием.

Планирование учебной работы рекомендуется осуществлять в следующей последовательности:

— ознакомиться с состоянием здоровья контингента занимающихся, уровнем их физического развития и физической подготовленности для комплектования однородных по состоянию здоровья и физической подготовленности учебных групп;
— изучить гимнастический раздел учебной программы, определив в нем основные и вспомогательные упражнения, наметив последовательность освоения их учениками;
— разработать конкретные задачи обучения гимнастическим упражнениям с учетом возможностей контингента занимающихся и условий материальной базы;
— исходя из поставленных задач подобрать конкретные гимнастические упражнения из учебной программы, определить нормативные требования, которые должны быть выполнены учащимися;
— наметить рациональную последовательность освоения конкретных гимнастических упражнений и количество отведенных для этого учебных часов;
— определить варианты планирования, наиболее подходящие для конкретного контингента занимающихся (рассредоточенный, концентрированный, концентрированно-рассредоточенный).

Рассредоточенный вариант планирования предусматривает распределение учебного материала путем использования отдельных видов гимнастических упражнений через один, два, три следующих друг за другом уроков.

Этот вид планирования рекомендуется использовать при обучении гимнастическим упражнениям учащихся 1–4-х классов.

Концентрированный вариант планирования предусматривает обучение определенному виду гимнастических упражнений в процессе нескольких уроков, следующих один за другим. Такое планирование целесообразно использовать на уроках в 9–11-х классах.

При концентрированно-рассредоточенном планировании отдельные виды гимнастических упражнений вначале осваиваются концентрированно, а затем рассредоточенно повторяются и совершенствуются. Концентрированно-рассредоточенное планирование учебного материала наиболее эффективно используется в 5–8-х классах.

Работа над планированием учебного материала завершается составлением плана-графика очередности прохождения программного материала, в котором отражено содержание отдельных уроков каждой учебной четверти.

Освоение раздела гимнастики школьной учебной программы обычно осуществляется во второй и третьей четверти учебного года.

Руководствуясь содержанием плана-графика учебного процесса, составляются планы-конспекты конкретных уроков с гимнастической направленностью.

План-конспект является одним из основных документов планирования учебного материала, в котором должны быть предусмотрены все стороны деятельности учителя и учащихся до начала урока, на уроке и по окончании. Конспект урока составляется по общепринятой традиционной форме, чаще всего применяемой на практике.

Конспект урока № ..... для учащихся ..... класса.
Дата проведения ..... .
Задачи урока ..... .
Место проведения..... .
Инвентарь ..... .

Часть урока	Содержание части урока	Дозировка	Организационно-методические указания

Многолетний опыт работы по проведению уроков физической культуры с гимнастической направленностью в школе позволяет рекомендовать следующую последовательность разработки конспекта проведения занятий:

— вначале определяются основные дидактические задачи урока (что будет изучаться, что необходимо закрепить, усовершенствовать, на воспитании каких физических качеств акцентировать свое внимание);
— после определения основных дидактических задач урока осуществляется подбор основных и дополнительных, подготовительных и подводящих упражнений, которые последовательно распределяются по структурным частям урока (подготовительной, основной, заключительной);
— подбор основных и дополнительных (подготовительных и подводящих упражнений) завершается определением конкретной дозировки выполнения каждого упражнения (количество повторений упражнений или время, необходимое для выполнения каждого упражнения);
— завершая в целом разработку плана-конспекта урока, четко определяются организационно-методические указания по использованию различных методов обучения, последовательности освоения техники гимнастических упражнений и др.

К плану-конспекту рекомендуется прилагать специально разработанную игровую карточку для проведения подвижной игры в основной части урока.

Игровая карточка

Наименование подвижной игры.....
Цель игры.....
Место проведения игры .....
Класс.....
Количество играющих .....
Инвентарь .....

Описание содержания и правила игры	Схема расположения игроков	Возможные ошибки и нарушения правил	Варианты игры

Одним из основных показателей правильности выбранного планирования и эффективности обучения и воспитания учащихся является хорошо налаженный и ***объективный учет их успеваемости***. В практике

работы по гимнастике применяются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет осуществляется для ознакомления с конкретным контингентом занимающихся, их возрастом, результатами медицинского осмотра и контрольных испытаний, определяющих уровень физического развития, подготовленности и двигательных способностей, силы, быстроты, координации движений и др. Данные предварительного учета должны быть зафиксированы в классном журнале или личных карточках занимающихся.

Текущий учет помогает учителю контролировать ход учебно-воспитательного процесса, следить за состоянием здоровья учащихся, ростом их физической и технической подготовленности, развитием физических способностей и воспитания. Показатели текущего учета позволяют своевременно корректировать планирование и методику проведения занятий, обеспечивать дифференцировку, индивидуализацию и личностный подход в ходе проведения учебного процесса.

Итоговый учет дает возможность объективно судить о результатах проведенной учебно-воспитательной работы на отдельных этапах учебного процесса и в течение всего учебного года, а также наметить перспективу дальнейшей работы.

Результаты текущего и итогового учета учебной деятельности учащихся выражаются в оценке, отражающей степень выполнения поставленных учебно-воспитательных задач, которая фиксируется в классном журнале и служит основанием для определения успеваемости каждого ученика.

Оценка успеваемости по физической культуре каждого ученика складывается из суммы уровня усвоения программных знаний, степени сформированности, техники выполнения двигательных умений и уровня развития физических качеств.

В современной отечественной общеобразовательной школе принята пятибалльная система оценки успеваемости школьников. Поэтому при оценке выполнения гимнастических упражнений используется следующая градация оценок: «5» — упражнение выполняется правильно, точно и уверенно; «4» — при выполнении упражнения допущены 2–3 незначительные ошибки; «3» — упражнение выполнено со значительными ошибками, искажающими правильную технику выполнения упражнения; «2» — упражнение выполнено с грубыми нарушениями техники выполнения; «1» — упражнение не выполнено. Оценивая успеваемость учеников по пятибалльной системе, полезно ознакомить их с десятибалльной системой оценки, принятой при проведении соревнований по спортивной гимнастике.

7.6. Гимнастика в режиме учебного дня школьника

Большое значение для эффективности физического воспитания детей школьного возраста имеет использование средств гимнастики в режиме учебного дня. Регулярное проведение гимнастических упражнений в режиме школьного учебного дня способствует укреплению здоровья школьников, повышению их трудоспособности, обеспечивает активный отдых и формирует понимание необходимости заниматься физическими упражнениями.

Использование гимнастических упражнений в режиме школьного учебного дня оказывает большое оздоровительно-гигиеническое влияние на школьников и значительно расширяет их двигательные возможности. Гимнастика в режиме учебного дня школьников обычно проводится до занятий, в течение физкультурных минуток, пауз и на подвижных (плановых) переменах.

Гимнастика до занятий проводится ежедневно на воздухе или в помещении школы в повседневной школьной одежде продолжительностью 8–12 минут. Обычным содержанием гимнастики до занятий являются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки на месте. Руководство и организация проведения гимнастики до занятий осуществляются учителем физической культуры и в отдельных случаях активистами- физкультурниками, учителями этих классов. Комплексы гимнастики до занятий разрабатываются учителем физической культуры для каждой возрастной группы на две недели. Эти комплексы могут повторяться через каждые 4–6 недель. Упражнения, содержащиеся в комплексах гимнастики до занятий, не должны вызывать у школьников сильного возбуждения и переутомления. Гимнастику до занятий желательно проводить с музыкальным сопровождением.

Физкультурные минутки и паузы решают задачи повышения работоспособности, восстановления внимания и активности учеников, проводятся в середине учебного дня, состоят из 4–6 упражнений и продолжаются от 2 до 3 минут (физкультминутка) и 3–5 минут (физкультпауза), в течение которых дети выполняют 6–8 упражнений. Физкультминутки и физкультпаузы обычно проводят учителя-предметники, получившие специальные установки и рекомендации по их проведению от учителя физической культуры. В старших классах к этой работе могут привлекаться специально подготовленные ученики в присутствии ведущего урок учителя. Перед началом проведения физкультминуток и физкультпауз необходимо проветрить помещение класса, проследить за тем, чтобы одежда учеников не стесняла их движения, расстегнуть воротники, ослабить пояса.

Подобранные упражнения должны способствовать расслаблению больших мышечных групп, выпрямлению позвоночника, расширению грудной клетки и устранению застойных явлений брюшной полости, таза, нижних конечностей.

Подвижные (плановые) перемены обычно проводятся на воздухе при благоприятной погоде, их проведение обеспечивает активный отдых учащихся, снижает утомление от учебных занятий, повышает общую работоспособность. Организует и проводит подвижную перемену учитель физической культуры совместно с учителями школы. Содержание подвижной перемены разрабатывается учителем физической культуры и составляется из разнообразных физических упражнений школьной учебной программы по физической культуре уже знакомых и хорошо усвоенных учениками, а также путем использования подвижных игр и разнообразных эстафет, содержащих простейшие гимнастические упражнения.

В последние годы широко используются ежедневные гимнастические занятия в группах продленного дня (спортивный час), где успешно осуществляется решение задач укрепления здоровья, закаливания организма школьников, повышения уровня физической и умственной работоспособности, совершенствования двигательных умений и навыков, освоенных на уроках физической культуры с гимнастической направленностью. Занятия в группах продленного дня не регламентируются строго по структуре и времени, и их содержание зависит от условий материальной базы и подготовленности детей.

Ежедневный двигательный режим школьника не должен ограничиваться проведением гимнастических упражнений только в пределах школьного учебного дня, так как суммарное количество часов, посвященных учебным занятиям в классе, приготовлению домашних заданий, чтению книг, просмотру телепередач и «сидению» за компьютером, значительно снижает двигательную активность школьника и не соответствует биологическим потребностям организма детей.

Очень помогает активизировать двигательный режим школьников ежедневное выполнение утренней гигиенической гимнастики.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики должны соответствовать возрастным анатомо-физиологическим особенностям школьников и уровню их физической подготовленности. Для этого необходимо использовать комплексы утренней гигиенической гимнастики, составленные отдельно для учащихся 7–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17 лет, включающие в себя общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическими палками, малыми и большими мячами, скакалками, обручами). В каждой возрастной группе комплекс

утренней гигиенической гимнастики должен составляться из 8–10 упражнений: ходьба и бег на месте, упражнения для укрепления мышц рук, ног, туловища, прыжки на месте и др. Выполнение комплекса должно заканчиваться ходьбой на месте с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражнениями.

7.7. Внеклассная работа по гимнастике в школе

Внеклассная работа по гимнастике в школе представляет собой систему организованных занятий по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и общей физической подготовке, проводимых школой с учащимися во внеурочное время. *Внеклассные занятия разнообразными видами гимнастики* способствуют более полному и качественному освоению учащимися гимнастического раздела школьной, учебной, программы по физической культуре, создают оптимальные условия для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания учащихся и проведения полезного и здорового досуга детей. Кроме того, внеклассные занятия по гимнастике в школе способствуют привлечению большого количества школьников к систематическим занятиям гимнастическими упражнениями и выявлению наиболее способных учеников для направления их в ДЮСШ и дальнейшего спортивного совершенствования.

Внеклассная работа по гимнастике в школе проводится в виде секционных занятий по спортивной гимнастике, акробатике, художественной гимнастике и занятий групп общей физической подготовки, в содержание которых входят в основном гимнастические упражнения.

Секционные занятия отличаются от школьных уроков по физической культуре продолжительностью по времени (до 3 часов) и количеством недельных занятий (3–5 раз). Основными задачами спортивных гимнастических секций кроме общих задач физического воспитания являются овладение техникой упражнений на гимнастических снарядах, упражнений художественной гимнастики, акробатики и выполнение разрядных нормативов единой классификационной программы на спортивных соревнованиях. В число основных задач спортивных гимнастических секций также входят вооружение занимающихся теоретическими знаниями данного вида спорта, подготовка общественного физкультурного актива школы и пропаганда физической культуры и спорта среди учащихся. В школьную

гимнастическую секцию принимаются все желающие школьники, проявившие интерес и стремление к занятиям гимнастикой. Все занимающиеся распределяются по учебным группам в соответствии с возрастом и физической подготовленностью. Каждая учебная группа может состоять из нескольких отделений, состав которых по количеству занимающихся зависит от уровня подготовленности и колеблется от 5–8 до 12–15 человек.

Секционные занятия должны быть тщательно спланированы и продуманно согласованы с рабочими планами уроков физической культуры и календарем спортивных соревнований. Рабочий план гимнастической секции должен отражать этапность тренировочного процесса с конкретным определением основных задач спортивной подготовки на каждом этапе. Рабочий план является основой для составления плана-конспекта на каждое тренировочное занятие. Содержание плана-конспекта должно отражать пути решения двигательных задач на данном занятии с конкретным определением объема учебно-тренировочного материала, очередности прохождения видов гимнастических упражнений, количества повторений упражнений (количество подходов и т. д.). Секционные занятия обычно проводит учитель школы или специально подготовленные ученики старших классов, хорошо владеющие техникой выполнения гимнастических упражнений и прошедшие инструкторскую подготовку.

В условиях школы секционная работа обычно обеспечивает начальную подготовку гимнастов, акцентируя основное внимание на развитии физических и морально-волевых качеств, овладении элементами акробатики и хореографии, выполнении юношеской классификационной программы. Наиболее способные и подготовленные по гимнастике школьники переводятся в ДЮСШ для дальнейшего совершенствования в избранном виде гимнастики. Отбор и направление наиболее способных школьников в ДЮСШ обычно проходят после проведения внутришкольных спортивных соревнований по видам гимнастики и анализа их результатов.

Внутришкольные спортивные соревнования по видам гимнастики в зависимости от возраста и подготовленности школьников могут проводиться по облегченной или классификационной программе. Для участия во внутришкольных соревнованиях по видам гимнастики допускаются дети, достигшие 11-летнего возраста. Для судейства и оценки результатов соревнований заранее осуществляется подготовка судейского аппарата из числа учащихся старших классов. Хорошо продуманная и четкая организация соревнований позволяет объективно оценивать спортивные успехи школьников, выявлять уровень

их гимнастической подготовленности, осуществлять отбор лучших гимнастов для комплектования сборной школьной команды для участия в районных, городских и других соревнованиях.

Одной из форм внеклассной работы по гимнастике является выполнение *домашних заданий по физической культуре* (с 1-го по 11-й класс включительно) и состоит из разнообразных гимнастических упражнений школьной учебной программы. Содержание домашних заданий по гимнастике в основном состоит из общеразвивающих упражнений для верхних и нижних конечностей, туловища, формирования правильной осанки, простейших акробатических перекатов, стоек, танцевальных упражнений и др.

Выполняя домашние задания по физической культуре, школьники не только развивают свои двигательные возможности для успешного освоения материала учебной программы, но и обеспечивают повышение уровня работы основных функций организма, снимают утомление и обеспечивают общую трудоспособность. Домашние задания можно составлять в виде комплексов, в которых очередность упражнений должна соответствовать дидактическим правилам: от легкого к трудному, от известного к неизвестному и др.

Для успешного выполнения домашних заданий школьникам необходимо осваивать их на одном из уроков физической культуры с гимнастической направленностью.

Домашние задания можно выполнять, включая их в комплексы утренней гигиенической гимнастики. Выполнение учениками домашних заданий необходимо контролировать выборочно на уроках физической культуры с гимнастической направленностью, подключая к этому контролю родителей школьников.

ГЛАВА 8. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ШКОЛЕ

8.1. Строевые упражнения

Применение строевых упражнений (рис. 146–165) на учебных занятиях способствует быстрой и точной организации коллектива, целесообразности размещения занимающихся. На уроках физической культуры строевые упражнения применяются для решения ряда педа-

гогических задач, воспитания чувства ритма и темпа, формирования навыков коллективного действия. Кроме того, строевые упражнения способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, повышают эмоциональное состояние учащихся, способствуют воспитанию четкости и красоты движений. Во время проведения гимнастического урока строевые упражнения применяются во всех его частях и позволяют организованно и целесообразно размещать занимающихся на площадке, увеличивают плотность.

Строевые упражнения включены в школьные программы с 1-го по 11-й класс. Достаточно большое количество строевых упражнений, а также многообразие приемов и форм их выполнения позволяют без снижения эмоциональных восприятий из урока в урок изучать новые и повторять ранее изученные упражнения. В начальной школе следует применять разные методические приемы, способствующие более легкому освоению различных построений и передвижений. В это время следует широко использовать различные ориентиры (снаряды, метки и т. д.), определяющие место построения и направления передвижения, требовать выполнения некоторых упражнений по элементам, частям и т. д.

По мере овладения основными строевыми упражнениями учащихся начинают обучать *навыкам подачи команд*. Для руководства группой занимающихся применяются распоряжения и команды.

Команды подаются четко, громко, с обязательным выделением предварительной и исполнительной частей. Предварительная часть команды подается несколько протяжно, спокойно, но достаточно громко, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует учитель. Исполнительная часть команды подается после некоторой паузы отрывисто и несколько громче и энергичнее.

Рис. 146. Границы, углы и точки гимнастического зала

Схемы основных строевых передвижений

Рис. 147

Рис. 148

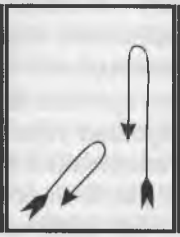


Рис. 149

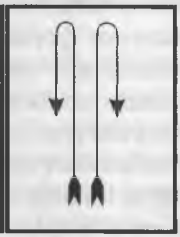


Рис. 150

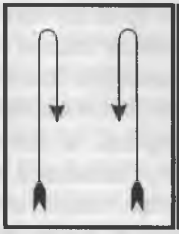


Рис. 151

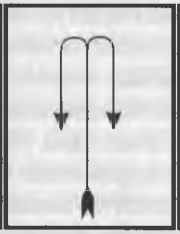


Рис. 152

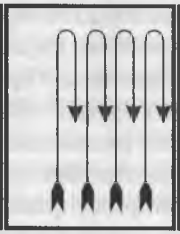


Рис. 153

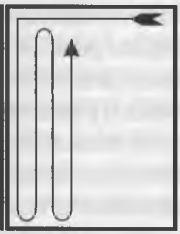


Рис. 154

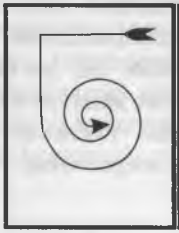


Рис. 155

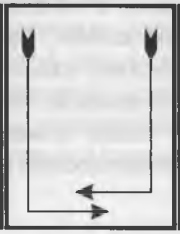


Рис. 156

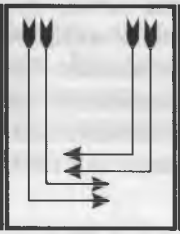


Рис. 157

Рис. 158

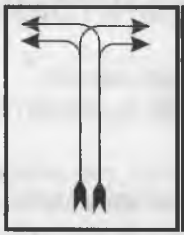


Рис. 159

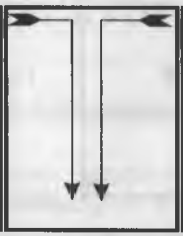


Рис. 160

Рис. 161

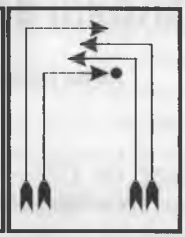


Рис. 162

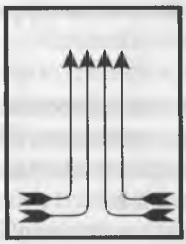
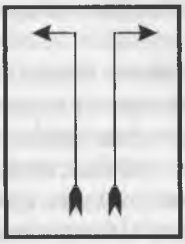
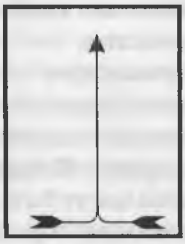


Рис. 163



а



б

Рис. 164

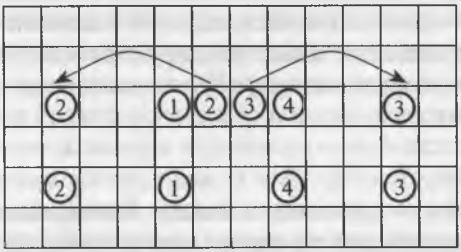


Рис. 165

Распоряжения применяются в том случае, когда отсутствует необходимость в четком и одновременном выполнении конкретных действий, когда учащиеся недостаточно знакомы с рядом командных приемов (младшие классы). Подача распоряжения отличается от подачи команды, например: команда «Кру-гом!», распоряжение «Повернитесь кругом» или команда «Напра-во!», распоряжение «Повернитесь направо» и т. д.

Строй и его структурные элементы

Строй — установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Фронт — сторона строя, к которой занимающиеся обращены лицом.

Шеренга — строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Интервал — расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Сомкнутый строй — расположение занимающихся в шеренгах один от другого на расстоянии, равном ширине ладони между локтями.

Разомкнутый строй — расположение занимающихся в шеренгах на расстоянии одного шага один от другого или на интервал, указанный учителем.

Ширина строя — расстояние между флангами.

Глубина строя — расстояние от первой до последней шеренги.

Колонна — строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, два, три человека и т. д.

Дистанция — расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий — занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий — занимающийся, идущий в колонне последним.

Строевые упражнения классифицируются следующим образом: строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания.

Строевые приемы

1. «Становись!» — по этой команде занимающиеся становятся в строй и принимают строевую (основную) стойку.

   Основная стойка — стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращенные ладонями внутрь, находятся сбоку и по середине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.
2. «Разойдись!».
3. «Смирно!» — принимается основная стойка без движений.
4. «Вольно!» — следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, с места не сходить, быть внимательным, не разговаривать.
5. «Правой (левой) — вольно!» — занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, руки кладет за спину. Применяется в разомкнутом строю.
6. «Равняйсь!», «Налево — равняйсь!», «На середину — рав-няйсь!».
7. «Отставить!» — по этой команде принимается предшествующее ей положение.
8. Расчет группы. Существуют команды: «По порядку — рассчитайсь!», «На первый и второй — рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т. д.) — рассчитайсь!».
9. Повороты на месте. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!», «Пол-оборота напра-во!», «Пол-оборота нале-во!».

10. Повороты при шаге на месте. Команды: «Напра-во!», «На-ле-во!» «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!», «Пол-оборота направо!».

    Исполнительная команда подается под шаг одноименной ноги: делается шаг другой ногой на месте с одновременным поворотом в указанную сторону, после чего следует шаг на месте. Исполнительная команда «Кру-гом!» подается под правую ногу, выполняется шаг левой, шаг правой с поворотом налево-кругом, продолжая движение с левой на месте.
11. Повороты в движении. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом — марш!», «Пол-оборота напра-во!», «Пол-оборота налево!»

    Исполнительная команда подается под шаг одноименной ноги, после чего занимающийся делает шаг вперед другой ногой, поворачивается на носке и начинает движение в новом направлении. Например, при повороте «Напра-во!» исполнительная команда подается под правую ногу, поворот выполняется на левом носке.

При выполнении команды «Кругом — марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под правую ногу, далее занимающийся делает шаг левой вперед, пол шага правой вперед и несколько влево и, резко поворачиваясь в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжает движение с левой ноги в новом направлении.

Передвижение

1. *Строевой шаг.* Выносится прямая нога на 15–20 см от пола, подошва горизонтальна опоре, нога опускается твердо на всю стопу. Движение рук — впереди, сгибаясь в локтях так, чтобы кисть поднималась на ширину ладони выше пояса, назад отводить прямо до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулак. Команда: «Строевым шагом — марш!» Строевой шаг применяется в торжественном прохождении на параде, при подходе к сдаче рапорта.
2. *Походный шаг.* Команды: «Шагом — марш!» — подается для любого движения шагом с места, «Обычным шагом — марш!» — при переходе с других видов ходьбы, бега и по окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.
3. *Движение на месте.* Команда: «На месте шагом (бегом) — марш!» Для смыкания передвигающейся группы (на определенную дистанцию) подается команда: «Направляющий, на месте!» Направляющий по этой команде выполняет шаг на месте, все последующие подходят на необходимую указанную им дистанцию и совершают действие на месте.

4. *Движение вперед с шага на месте.* Команды: «Прямо!» — подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперед, «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) — марш!»

   (При движении в стороны надо указать способ передвижения — приставными, скрестными шагами.)
5. *Прекращение движения.* Команда: «Группа! Стой!» — подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.
6. *Изменение характера передвижения.* Команды: «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» При команде «Идти в ногу!» необходимо делать подсчет до выполнения команды всей группой.
7. *Изменение ширины шага и скорости движения.* Команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже!» Исполнительная команда подается под левую ногу.
8. *Движение бегом.* Команда: «Бегом — марш!» Переход с бега на шаг. Команда: «Шагом — марш!»
9. *Перемена направления захождением плечом.* Команды: «Правое (левое) плечо вперед, шагом — марш!» — в движении слово «шагом» опускается. Выполняя команду, группа не нарушает шереножный строй, движется вокруг левофлангового (правофлангового), который обозначает шаг на месте, поворачивается со всей шеренгой; «Прямо!» — по этой команде вся группа прекращает захождение плечом и выполняет передвижение вперед; «На месте!» и «Группа! Стой!».
10. *Движение в обход по точкам и линиям зала.* Для удобства пользования рядом форм передвижения принято делить зал на несколько условных точек и линий. Та сторона зала, в которой группа строится в начале урока, условно названа правой границей и служит определением верхней и нижней границ. Там, где находится правый фланг строя, находится верхняя граница. Для выполнения передвижения по точкам зала подаются команды: «Налево (направо) в обход шагом — марш!» (см. рис. 147), «К центру — марш!», «В нижний левый угол — марш!» «По диагонали — марш!» (когда направляющий подходит к углу зала (см. рис. 148).
11. *Движение противоходом.* Выполняются всей группой за направляющим в противоположном направлении. Команды: «Противоходом направо (налево) — марш!») (см. рис. 149), «Противоходом наружу (внутрь) — марш!» (см. рис. 150, 151), «Противоходом одному налево и направо в обход — марш!» (см. рис. 152), «Противоходом направо (налево) в колоннах — марш!» (см. рис. 153).

12. *Движение «змейкой»*. Несколько противоходов подряд. Величина «змейки» определяется по первому противоходу. Команды: «Противоходом налево (направо) шагом — марш!», «Змейкой» — марш!» (см. рис. 154).
13. *Движение по кругу.* Команда: «По кругу — марш!» Исполнительная команда подается на одной из середин зала, после чего указывается дистанция, определяющая размер круга.
14. *Движение по спирали выполняется в любом месте зала.* Спираль может быть закрытой и открытой. Команда: «По кругу — марш!» По завершении построения круга дается команда: «Открытой спиралью — марш!» (см. рис. 155).

    Для выхода из открытой спирали: «Налево (направо) противоходом — марш!» Интервал между витками спирали должен быть с учетом движения колонны в обратном направлении. После команды «Противоходом направо (налево) — марш!» направляющий разворачивает фигуру противоходом, пока не будет дана новая команда (например: «По кругу!», «Прямо!» и т. д.).

    Закрытая спираль разворачивается по команде: «Группа, кругом — марш!» Новый направляющий разворачивает группу до полного круга. Далее следует команда: «Группа, кругом — марш!» Движение продолжается до следующей команды.
15. *Движение «проходами»* может быть во всех направлениях. Команды: «Проходом справа — марш!» (см. рис. 156); «Проходом справа в колоннах — марш!» (см. рис. 157); «Проходом внутрь (снаружи) — марш!» (см. рис. 158, 159). Команда относится к той колонне, где находится правофланговая пара.

Построения и перестроения

1. *Построения в шеренгу.* Команда: «В одну (две, три и т. д.) шеренгу — становись!» Преподаватель становится лицом к фронту в положении смирно. По команде группа выстраивается слева от него.
2. *Построение в колонну.* Команда: «В колонну по одному (два, три и т. д.) — становись!» — группа выстраивается за преподавателем.
3. *Построение в шеренгу, колонну, круг и т. д. по распоряжению.* Например: «Построиться в колонну по диагонали!», «Построиться в две шеренги на верхней границе зала», «Встаньте в круг» и т. д.
4. *Перестроение из одной шеренги в две.* После расчета на первый, второй подается команда «В две шеренги — стройся!» Действия: вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет — «раз»), правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет — «два»)

и становятся в затылок первому, приставляя левую ногу (счет — «три»).

5. *Построение из двух шеренг в одну.* Команда: «В одну шеренгу — стройся!» Действия: вторые номера делают шаг левой ногой влево (счет — «раз»), шаг правой вперед (счет «два») и приставляют левую к правой (счет — «три»).
6. *Перестроение из шеренги уступом.* После расчета по заданию (6–3 на месте, 6–4–2 на месте и т.д.) подается команда «По расчету шагом — марш!» Действия: каждый учащийся выполняет такое количество шагов, которое соответствует его номеру, и приставляет ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, например, при счете 9–6–3 на месте до 10.

   Для обратного перестроения подается команда «На свои места — шагом — марш!» Все вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и поворачиваются кругом. Преподаватель ведет подсчет до тех пор, пока последний вышедший из строя не делает поворот кругом.
7. Перестроение из шеренги в колонну с захождением отделений плечом. После расчета на три, четыре и т.д. подается команда «Отделениями левые (правые) плечи вперед шагом — марш!» Действия: рассчитаны на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до команды «На месте!», «Прямо!» или «Отделение — стой!», которая подается в момент, когда учащиеся образуют колонну.

   Для обратного перестроения подаются команды: «Кругом!», «Отделениями правые (левые) плечи вперед шагом — марш!», «Прямо!» или «Отделение — стой!»
8. *Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.* Команда: «В колонну по два — стройся!» Действия: вторые номера делают шаг вправо (счет — «раз»), затем, не приставляя левой ноги, шаг левой вперед (счет — «два») и приставляют правую (счет — «три»).

   Если группа повернута в сторону левого фланга, то при той команде вторые номера делают шаг влево, затем правой назад и приставляют левую ногу.
9. *Перестроение из колонны по два в колонну по одному на ноге.* Команда: «В колонну по одному — стройся!» Действия выполняются вторыми номерами в обратном порядке упражнению 8.
10. *Перестроение из одной колонны в три уступами.* Предварительно рассчитав по три, подается команда «Первые номера, два (три,

четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера, два (три, четыре и т. д.) шага влево шагом — марш!» Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — марш!» — перестроение выполняется приставными шагами.

11. *Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.* При движении группы в колонну подается команда: «Налево (направо) в колонну по два (три, четыре и т. д.) — марш!» После поворота первой группы учащихся следующие группы делают поворот на том же месте, что и первая, по команде своего замыкающего. При необходимости в этом перестроении можно дать указание об интервале дистанции (рис. 160). Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — марш!».

Перестроение колонны по одному в колонны по 2–4–8 и т. д. дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды: «Через центр — марш!» (как правило, подается на середине верхней или нижней границы зала), «Направо и налево в обход в колонны по одному — марш!» — (подаются на противоположной середине). Действия: первые номера идут направо, вторые — налево в обход (см. рис. 161). «В колонну по два через центр — марш!» — команда подается при встрече колонн в середине зала, в которой начиналось перестроение (см. рис. 162). Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по 4, 8 и т. д. (см. рис. 163). Обратное перестроение называется разделением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команда: «В колонны по одному направо и налево в обход шагом — марш!» Действия: правая колонна идет направо, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине зала подается команда: «В колонну по одному через центр — марш!» (см. рис. 164, *а*, *б*). Действия: первым движение к центру зала начинает направляющий группы.

Размыкания и смыкания

1. *Размыкания.* Команда: «Направо (налево от середины или от указанной колонны) на два, три и т. д. шага — разомкнись!» Действия: все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево), начинают движение на указанное количество шагов, приставляя ногу, и поворачиваются лицом к фронту. Для смыкания подается команда: «Налево (направо, к середине) — сомкнись!» Все действия выполняются в обратном порядке.

2. *Размыкание приставными шагами.* Команда: «От середины (вправо, влево) на два, три и т. д. шага — разомкнись!» Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно через каждые два счета вступают остальные. Преподаватель ведет подсчет по два до полного размыкания. Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами — сомкнись!» Все действия выполняются в обратном порядке.
3. *Размыкание по распоряжению.* Например: «Стать на два, три и т. д. шага друг от друга».
4. *Размыкание дугами.* Команда: «Дугами вперед (назад) на столько-то шагов — разомкнись!» Это размыкание можно осуществлять из различного числа колонн. Например: колонна по четыре — средние колонны выходят дугами вперед-наружу и выстраиваются на одной прямой на интервал в два шага от крайних колонн (см. рис. 165). Преподаватель ведет подсчет до конца выполнения команды. Поворот кругом выполняется на счет 7–8. Для смыкания подается команда: «Дугами вперед — сомкнись!» Все действия выполняются в обратном порядке.
5. *Размыкание из одного круга в два.* Команда: «В два круга — стройся!» Предварительно произвести расчет по три. Действия при размыкании в два круга: вторые номера выходят на два шага вперед (к центру), а третьи номера делают приставной шаг вправо по кругу.
6. *Размыкание из одного круга в три.* Расчет группы по шесть. Команда: «В три круга — стройся!» Действия: 2-й и 6-й номера проходят на два шага вперед, 4-й — на четыре шага вперед.

Методы и методические приемы обучения. Обучая строевым упражнениям, педагог должен применять методы объяснения, показа практических упражнений. Ввиду относительной сложности строевых упражнений, как правило, методы показа и объяснения применяются одновременно, после чего упражнения выполняются группой учащихся.

При изучении строевых упражнений с детьми разного возраста меняют разнообразные методические приемы. Так, в начальных классах применяются возможные ориентиры, хлопки, групповые подсчеты, а также личное участие преподавателя в роли направляющего. Упражнения излагаются образно и проводятся в игровой и соревновательной форме.

В средних классах ряд упражнений целесообразно разучивать по разделениям. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по два для вторых номеров команды: «Шаг правой вправо,

делай — раз!», «Шаг левой вперед, делай — два!», «Приставить правую, делай — три!» Применяя этот прием, преподаватель имеет возможность исправить ошибки, что способствует быстрому усвоению упражнения.

Для совершенствования навыков строевых упражнений их следует применять на всех уроках и во всех его частях. Кроме того, в средних и старших классах (особенно для юношей) их следует включать в основную часть урока как вид гимнастического многоборья с целью усвоения упражнений и привития навыков руководства строем. Не следует злоупотреблять командой «Смирно!», учитывая, что по каждой предварительной команде ученики должны принять положение основной стойки.

8.2. Основные положения и движения руками, ногами, туловищем

Движения руками, ногами, головой, туловищем выполняются в трех основных (лицевая, боковая, горизонтальная) и промежуточных (наклонные, косые) плоскостях.

Движения конечностей по отношению друг к другу могут быть одноименными, совпадающими по направлению со стороной конечности (руки, ноги), например, левой рукой (ногой) — влево; разноименными, не совпадающими по направлению со стороной конечности, например, правой рукой (ногой) — влево; одновременными, выполняемыми конечностями в одно и то же время; однонаправленными, например, руки вперед (назад); разнонаправленными, например, правую руку вперед, левую — в сторону; поочередными, выполняемыми сначала одной конечностью, а затем другой; последовательными, выполняемыми одно за другим с отставанием одной конечности от другой на половину амплитуды.

Движения рук, ног, туловища, изучаемые в школе, принято делить на ряд групп: стойка, положения рук и ног и движение ими, наклоны, приседания, выпады, упоры, седы и положения лежа.

Стойки (см. рис. 1–8)

Стойка — вертикальное положение тела с разным положением рук и ног.

Основная стойка соответствует строевой: ноги вместе, носки слегка развернуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голо-

ву держать прямо. Основная стойка отличается от строевой тем, что положение рук в ней может быть различным (основная стойка, руки на пояс, или основная стойка, руки к плечам и т.п.).

Стойка ноги врозь — ноги расставлены на ширину плеч (на шаг), носки слегка развернуты.

Широкая стойка ноги врозь — ноги широко разведены в стороны.

Узкая стойка ноги врозь — ноги расставлены врозь на расстояние, равное длине ступни.

Стойка ноги врозь правой — правая нога находится на шаг впереди левой.

Стойка скрестно — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны — на расстоянии 10–15 см.

Сомкнутая стойка — стойка, в которой ступни сомкнуты.

Стойка на правом (левом) колене — колено, голень и вытянутый носок правой (левой) ноги опираются на пол. Левая (правая) нога согнута в колене с опорой на всю стопу. Голень левой (правой) и бедро правой (левой) ноги перпендикулярны полу.

Стойка на коленях — колени, голени и вытянутые носки ног опираются на пол, туловище перпендикулярно полу.

Приседы (см. рис. 23–28)

Присед выполняется из основной стойки, на носках до полного сгибания ног.

Присед наклонно (наклонный) — бедра, туловище и голова на одной прямой линии.

Круглый присед — колени вместе, спина круглая, голова опущена, руки вперед.

Полуприсед — приседание на половину амплитуды.

Присед на одной (положение другой ноги и рук необходимо указать).

Присед пружиня (пружинный) — приседание, выполняемое с добавочными пружинящими после незначительного разгибания ног с последующим их полным сгибанием.

Выпады (см. рис. 29–33)

Выпад выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием, туловище в вертикальном положении.

Выпад правой (левой) — выставление ноги вперед с одновременным ее сгибанием, колено находится на уровне носка, ступня сзади стоящей ноги развернута наружу.

Выпад вправо (*влево*) — выставление ноги в сторону.

Выпад назад (*или назад наружу, внутрь и т. д.*) — выставление ноги назад.

К разновидностям выпада можно отнести ***выпад наклонно*** — туловище наклонно по направлению (вперед, назад, вправо, влево) и составляет прямую линию с прямой ногой.

Выпад с наклонами — выпад (вперед, влево, вправо) с одновременным наклоном туловища вперед.

Глубокий выпад — выпад с максимальным разведением ног.

Наклоны (см. рис. 58–62)

Наклон — максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперед, назад, в стороны). Разновидности наклонов вперед: прогнувшись (туловище прогнуто, голова наклонена назад), с захватом (руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам, в широкой стойке).

Упоры (см. рис. 34–41)

Упор стоя — смешанный упор — тело гимнаста находится под углом не менее 45° к плоскости опоры.

Упор лежа — положение гимнаста, при котором угол между телом и плоскостью опоры меньше 45°.

Упор лежа на бедрах — тело гимнаста максимально прогнуто.

Упор лежа сзади — спина гимнаста обращена к опоре. Выполняется также опорой предплечьями — упор лежа сзади на предплечьях.

Упор лежа боком (правым, левым) — положение гимнаста, при котором, опираясь на одну руку, тело обращено боком к опоре.

Упор на коленях — тело гимнаста опирается руками и коленями, носки вытянуты. Возможен упор на правом (левом) колене.

Упор присев — присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи. Возможен упор присев на одной ноге с указанием положения другой.

Упор согнувшись — тело гимнаста согнуть в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры.

Седы (см. рис. 17–22)

Сед — положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые. Основные разновидности седов: сед ноги врозь, сед углом, сед на бедре, сед на пятках, сед с наклоном.

Положение лежа

На спине и животе — ноги прямые, сомкнуты, носки вытянуты, руки в любых положениях.

Прогнувшись — в положении лежа на животе — тело максимально прогнуто, голова приподнята, руки могут быть в любом положении.

Лежа боком — положение с опорой левым (правым) боком.

На груди с опорой — положение с опорой на грудь и одно колено, другая нога отведена назад, руки в стороны.

Кольцом — положение лежа с касанием ногами головы и опорой руками о пол.

Положение кистей и движение ими

Положение кистей у мальчиков и девочек различно. Мальчики держат кисти прямыми, пальцы сомкнуты, кисти служат продолжением руки. Девочки держат кисти без напряжения, средний палец приближен к большому, кисти слегка опущены. Кроме того, кисть может быть сжата в кулак, поднята, опущена. Движения: сгибание и разгибание пальцев (одновременно и последовательно), сгибание и разгибание кистей, круговые кистями.

Положение рук и движение ими

Возможные положения рук и движения ими указываются по отношению к туловищу, какое бы положение гимнаст ни занимал в пространстве (стоя, сидя, лежа и т.д.). Различают основные и промежуточные движения рук.

Основные положения рук. Руки вперед — прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, ладони внутрь, пальцы сомкнуты. Руки в стороны — руки прямые, подняты на высоту плеч, ладони книзу. Руки назад — руки прямые, отведены назад до отказа, ладони внутрь. Руки вверх — руки прямые, подняты вверх, параллельны друг другу, ладони внутрь.

Промежуточные положения рук. Расположение рук под углом 45° к основным положениям, например, руки вверх-наружу, вперед-внутрь и т.п.

В лицевой плоскости различают следующие положения рук: вниз, в стороны-книзу, в стороны, вверх-наружу, вверх.

В боковой плоскости — руки вниз, вперед-книзу, вперед, вперед-кверху, назад.

Движения рук могут быть круговыми (по окружности на 360°) и по дуге (по окружности менее 360°), а также односторонними, т.е.

выполняться в одну сторону (например, руки влево, горизонтально, рука, находящаяся спереди, слегка согнута).

Положение с согнутыми руками: руки на поясе согнуты в локтях, кисти опираются на гребень подвздошной кости (четыре пальца вперед, большой палец назад), локти и плечи отведены назад.

Руки перед грудью — согнутые в локтевых суставах локти на уровне плеч, ладони книзу.

Руки к плечам — согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами плеч, локти у туловища, плечи отведены назад.

Руки за голову — согнутые в локтевых суставах пальцы касаются затылка, локти отведены назад и приподняты.

Руки перед собой — согнутые руки находятся перед грудью, предплечье одной над другим на уровне плеч.

Руки за спину — согнутые в локтевых суставах кисти охватывают предплечья так, что пальцы касаются локтей, а руки — спины.

Согнуть руки вперед — согнутые в локтевых суставах кисти касаются плеч, локти вперед на уровне плеч.

Согнуть руки назад — согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа.

Согнуть руки в стороны — согнутые в локтевых суставах кисти касаются плеч, локти в стороны на уровне плеч.

Положение ног и движение ими

Различают положения в лицевой плоскости: правую (левую) в стороны на носок, правую (левую) в сторону-книзу, правую (левую) в сторону, правую (левую) в сторону-кверху.

Движение ног в боковой плоскости: правую (левую) вперед на носок, правую (левую) вперед-книзу, правую (левую) вперед, правую (левую) вперед-кверху, правую (левую) назад на носок, правую (левую) назад-книзу, правую (левую) назад.

Разноименные движения ног: правую (левую) влево (вправо), правую (левую) влево (вправо) книзу.

Движения со сгибанием ноги в боковой плоскости: согнуть правую (левую), стопа у голени опорной ноги, согнуть правую (левую) вперед (угол между бедром и голенью 90°, голень перпендикулярна опоре), согнуть правую (левую) назад (бедро отведено назад).

Движения со сгибанием ноги в лицевой плоскости: согнуть правую (левую) в сторону, согнуть правую (левую) назад, колено в сторону.

Движения ног (так же, как и рук) выполняются по кругу и дуге.

8.3. Общеразвивающие упражнения

Под общеразвивающими упражнениями следует понимать движения отдельных частей тела или их сочетаний, выполняемые с различной частотой и амплитудой и с разной степенью мышечных напряжений. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов и с предметами (с палкой, мячом, скакалкой и т. д.).

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию физических качеств, формированию правильной осанки, совершенствованию координации движений, подготавливают организм занимающихся к предстоящей физической работе. Многообразие и доступность общеразвивающих упражнений позволяют применять их на занятиях с детьми разных возрастных групп. Применяя общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики, учитель может избирательно воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и тем самым совершенствовать развитие мышц всего тела.

Методика преподавания общеразвивающих упражнений. На уроках гимнастики общеразвивающие упражнения выполняются в виде комплексов, которые составляются с учетом различных задач физического воспитания. При составлении комплексов следует учитывать:

— место и время проведения;
— пол, возраст и подготовленность занимающихся;
— очередность упражнений в комплексе; рекомендуется начинать комплекс с упражнений на ощущение правильной осанки, далее упражнения общего воздействия, которые активизируют деятельность всех органов и систем организма (ходьба, приседания, выпады, наклоны и др.); упражнения для различных мышечных групп (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног); упражнения в той же последовательности (рук, плеч, пояса, спины, брюшного пресса, ног), но с повышенной трудностью; упражнения общего воздействия на организм с относительно высокой нагрузкой; упражнения умеренной интенсивности с акцентом на обучение дыханию; комплекс следует заканчивать упражнениями на ощущение правильной осанки.

Помимо этого, следует придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений:

1) упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание;
2) число повторений (дозировка) упражнений должно находиться в пределах 4–8 раз;

3) упражнения для развития силы следует выполнять до ощущения легкой мышечной усталости;
4) упражнения для развития гибкости — до появления легких болевых ощущений.

Обучают общеразвивающим упражнениям разными способами.

1. *По показу упражнений.* Проводящий показывает упражнение в «зеркальном» изображении, стоя лицом к занимающимся. Далее подается команда «Исходное положение (указывается способ исполнения — прыжком, шагом, падением и т. д.) — принять!» Для начала выполнения упражнения подается команда: «За мной упражнение — начинай!» Проводящий вместе с занимающимися проделывает упражнение несколько раз.
2. *По рассказу.* Проводящий рассказывает, как следует принять исходное положение, и далее объясняет само упражнение, заостряя внимание на способе выполнения, амплитуде движения, частоте выполнения. Далее подает команду: «Исходное положение — принять!», после чего командует: «Упражнение влево (вправо) и т. д. — начинай!» В младших классах все действия учителя выполняются по распоряжению.
3. *По рассказу и показу.* Преподаватель демонстрирует упражнение с параллельным объяснением, указывает на наиболее сложные места, темп выполнения, правильность дыхания. Во время выполнения упражнения указывает на характерные ошибки.
4. *По разделениям.*
5. *Игровой метод.*

Общеразвивающие упражнения без предметов

Примерные упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание прямых рук вперед, назад, вверх, в стороны, одновременно, поочередно, последовательно.
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре стоя, в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа, в упоре сидя и лежа сзади, руки на возвышении, в разном темпе.
3. Круговые движения рук в лицевой и боковой плоскости, поочередно, одновременно, последовательно.
4. Взмахи и рывковые движения прямых и согнутых рук вперед, назад, вверх, в стороны, одновременно и разнонаправленно (левая — вперед, правая — назад) в разном темпе.
5. Свободное потягивание руками с расслаблением мышц.

Примерные упражнения для мышц туловища и шеи

1. Из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа и др.) наклоны, повороты и круговые движения головы в разном темпе (без сопротивления и с сопротивлением).
2. Из различных исходных положений наклоны, повороты и круговые движения туловища (с разным напряжением, темпом).
3. Из положения лежа на животе прогибания, руки вверх, в стороны, за голову (выполнять на каждый счет, замедленно на 2–4 счета, фиксировать положение прогиба до 10).
4. Поднимание прямых и согнутых ног — сидя в упоре сзади, сидя, лежа (под разным углом в быстром и медленном темпе с фиксацией угла).
5. Круговые движения ног в положении сидя, лежа.
6. Сгибание и выпрямление туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа сзади.
7. Из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) упражнения на расслабление мышц туловища и шеи.

Примерные упражнения для мышц ног

1. Ходьба (на носках, пятках, внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе), сгибание и разгибание в голеностопных суставах, круговые движения стопы.
2. Приседания и выпрямления на одной (с опорой, без опоры), двух ногах (ноги вместе, врозь пошире, медленные, пружинящие).
3. Выпады вперед, назад, в сторону.
4. Прыжки на одной, двух с продвижением (вперед, назад в сторону) в полуприседе, приседе.
5. Стоя, сидя, лежа сгибание и выпрямление ног вперед, назад в стороны.
6. То же, взмахи ногами.
7. «Полушпагаты», «шпагаты».
8. Из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) поднимание ноги, встряхивание с последующим расслаблением мышц.

Примерные упражнения для мышц всего тела

1. Движения рук с одновременным наклоном туловища, выпадами, приседаниями (в разном темпе и с различной амплитудой).
2. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа с отведением ноги назад.
3. Из упора лежа передвижение вперед, назад, в сторону, одноименным и разноименным переступанием, прыжками (с хлопком в полете).

4. «Мост» из положения лежа.
5. Опускание в «мост» с наклоном назад.
6. Лежа, максимальное напряжение мышц тела с последующим их расслаблением.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма, согласованность движений рук, взаимодействие с партнером и группой учащихся. Применение общеразвивающих упражнений с предметами на уроках в значительной мере повышает эмоциональное состояние занимающихся.

В зависимости от задач урока упражнения с предметами могут быть включены в подготовительную, основную и заключительную части урока. Кроме того, благодаря их разнообразию и вариативности они успешно применяются в занятиях с детьми всех возрастных групп. Следует помнить, что, применяя упражнения с предметами, необходимо правильно регулировать физическую нагрузку на организм занимающихся, которая изменяется в зависимости от исходного положения, количества и темпа выполнения упражнения и т.п. Также необходимо учитывать пол, возраст занимающихся, степень их физической подготовленности, систематичность и последовательность в обучении.

Упражнения с гимнастической палкой (см. рис. 72–79). Палки, применяемые для упражнений, бывают железные и деревянные. Длина палки — 100–110 см, толщина — от 2 до 4 см, вес — от 0,5 до 3 кг. Упражнениям с гимнастической палкой обучают одновременно большую группу (отделение, класс) учащихся. Упражнения с палками различают: для одного, парные и групповые.

Способы держания палки. Обычный хват (сверху) — палка удерживается двумя руками за концы. Хват снизу — хват, противоположный первому. Разный хват — одна рука в хвате сверху, другая в хвате снизу. Узкий хват — хват за середину палки обеими руками (кисти рядом). Обратный хват — хват, образуемый поворотом рук внутрь.

Симметричные упражнения с палкой

Палку вниз — палка удерживается прямыми руками и касается бедер спереди. Хват за концы палки.

Палку вперед — палка удерживается прямыми руками за концы на уровне груди.

Палку вверх — палка удерживается за концы руками вверх.

Палку на грудь — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

Палку перед собой — перевернутая палка находится между предплечьем на уровне груди.

Палка на голову, за голову — палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается головы сверху или шеи сзади.

Палку на лопатки — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается лопаток

Палку назад — палка удерживается за концы прямыми отведенными назад руками.

Палку вниз-назад — палка удерживается за концы прямыми руками и касается сзади бедер.

Палку за спину — палка удерживается за концы согнутыми руками и касается поясницы.

Несимметричные упражнения с палкой

Палку к плечу — палка удерживается вертикально у плеча большим и указательным пальцами, остальные поддерживают ее снизу. Это основное положение палки во время передвижения.

С палкой «вольно» — стойка ног на ширине плеч, палка в правой руке, свободный конец палки у левого носка, левая рука на поясе.

Палку вправо (*влево*) — палка удерживается правой (левой) прямой рукой за один конец (рука и палка составляют прямую линию, параллельную полу). Могут быть-и промежуточные положения: палку вправо (влево), книзу (вверх).

Палку к правому (*левому*) *плечу* (*вправо, кверху и т.д.*) — левая рука держит палку у правого плеча, а правая в указанном направлении.

Палка к правому (*левому*) *бедру кверху* (*вправо, вперед*) — палка удерживается у правого (левого) бедра разноименной рукой, одноименная рука в указанном направлении.

Палка на голову (*за голову, на грудь и т.д.*), *вправо* (*влево*), *вправо-кверху и т.д.* — палка удерживается разноименной рукой за конец в указанном месте (касаясь его), одноименная рука выпрямляется в указанном направлении.

Возможны и другие несимметричные положения, где необходимо указывать положения руки и палки. Например, правую руку в сторону, палка вверх-наружу (вверх, вниз и т.д.).

Движения с палкой. Могут выполняться в лицевой, боковой, горизонтальной и промежуточной плоскостях по кругу (круговое движение), дуге. По амплитуде круговые движения могут быть малые, средние и большие. Например, из исходного положения палка вперед малый круг влево, палка влево, средний круг книзу или большой круг кверху и др.

Вкрут — своеобразное круговое движение, выполняемое одной рукой в хвате снизу сначала от себя (к груди), отводя локоть вперед

в сторону, затем кистью книзу. Одновременно свободный конец палки скользит в другой руке. Движение завершается положением палки к плечу, за голову и т. д.

Выкрут — движение палки своеобразными вращательными движениями в плечевых суставах, их положения впереди тела, в положение за телом.

Для развития пространственной ориентации применяются упражнения с балансированием палкой.

Индивидуальные упражнения с палкой

1. *И. п.* (исходное положение) — стойка ноги врозь, палку вниз. Выполнение: наклон вперед прогнувшись, палку вверх и за спину.
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, палку за спину. Выполнение: наклон вперед прогнувшись, палку вверх вначале без выкрута, а затем выкрутом — палку вниз.
3. *И. п.* — палку вверх. Выполнение: махом руки вперед и вниз прыжки через палку вперед и назад.
4. *И. п.* — сед, палку вниз, ступни на палке. Выполнение: поднять палку вперед и выпрямить опирающиеся на нее ноги.
5. *И. п.* — палку поставить на пол вертикально спереди, поддерживать ее одной рукой. Выполнение: опуская палку, повернуться кругом и вновь поймать ее.

Парные упражнения с палкой

1. *И. п.* — стоя друг против друга, ноги врозь, держа палку перед собой на вытянутых руках. Выполнение: медленно наклон вперед прогнувшись, палку вверх.
2. *И. п.* — стоя друг против друга, палка внизу. Выполнение: один ученик стремится поднять палку вверх, другой сопротивляется, затем учащиеся меняются ролями.
3. *И. п.* — стоя друг против друга вплотную, носки ног соприкасаются, палка внизу. Выполнение: отталкиваясь друг от друга, палку спереди, один учащийся садится на пол, другой, удерживая, помогает ему (ноги в коленях прямые), затем партнер встает в исходное положение (с помощью второго), то же делает другой.

Групповое упражнение с палкой. И. п. — двое стоят, ноги врозь, друг против друга и держат палку двумя руками на высоте пояса, третий в упоре лежа на палке. Выполнение: средний ученик выполняет сгибание и выпрямление рук в упоре лежа. Первые два одновременно выполняют медленное приседание и вставание. В этом исходном положении можно предложить большое количество упражнений в сочетании висов и упоров.

Упражнения с мячом. В начальной школе применяются с целью совершенствования координации движений, развития глазомера и служат средством укрепления основных мышечных групп (мышц рук и плечевого пояса). В сочетании с передвижением, бросками и ловлей упражнения с мячом оказывают значительное влияние на развитие различных сторон двигательной функции учащихся.

Упражнения с мячом состоят из таких двигательных действий, как передача, ведение, метание и ловля. Перекатывание мяча выполняется равномерноускоренным движением одной или двух рук, придавая движению заданное направление. Перекатывание, как правило, осуществляется в парах из положения, стоя, присев, сидя друг к другу лицом.

Передача мяча по кругу и в шеренге. Предварительно следует обучить учащихся правилам удерживания мяча. Если позволяет размер мяча, то его следует держать двумя руками с боков, широко расставив пальцы. При передаче мяча вправо (влево) следует следить за тем, чтобы ученик держал одну руку снизу, а другую сверху. Возможна передача мяча (сбоку, над головой, между ногами), стоя в колонне. В этом случае передача осуществляется почти прямыми руками.

Бросок мяча кверху и ловля. Действие: слегка присесть, выпрямляя ноги, плавно подбросить мяч вертикально вверх. Опускающийся мяч следует встречать, слегка приподнявшись на носки, прямыми руками над головой; в момент ловли мяча следует плавно опустить руки вниз, слегка приседая (пассировать), прижать мяч к туловищу. По мере усвоения упражнения следует его усложнять: изменять высоту броска, в момент полета мяча выполнять хлопки, наклоны, прыжки, повороты и т. д.

Броски и ловля мяча. Данные упражнения осуществляются в парах, стоя на расстоянии 3–5 м друг против друга. По мере усвоения упражнения его можно усложнять (изменять амплитуду движения, скорость, увеличивать расстояние между партнерами, исходное положение, включать повороты, элементы акробатики — кувырки и т. д.). Броски мяча могут осуществляться двумя руками от груди, двумя руками снизу, от плеча, одной рукой и т. д.

Упражнения с малым мячом, как правило, выполняются индивидуально. Эти упражнения впервые разработаны П. Ф. Лесгафтом и названы «школой мяча».

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Бросить мяч вверх и поймать.
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и после отскока поймать.
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и после отскока поймать.

5. Бросить мяч в стену и поймать, не дав упасть на пол.
6. Бросить мяч под углом в пол, дать удариться о стену, затем о пол и после отскока от пола поймать.
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
8. Стоя спиной к стене вплотную, бросить мяч в стену над головой и после отскока от пола поймать.
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
10. То же, но стоя на небольшом расстоянии от стены, поймать мяч с поворотом к стене после отскока от пола.
11. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
12. Бросить мяч правой рукой под левую и поймать правой.
13. То же, левой под правую.
14. Бросить мяч из-под ноги, опирающейся о стенку, и поймать его одной рукой.
15. То же, без опоры ногой.
16. Метание мяча в цель.

Упражнения по метанию мяча в цель применяются на занятиях с детьми младшего школьного возраста. Для этого делаются разные по величине мишени, которые располагаются горизонтально и вертикально на разном расстоянии от учащихся. Метание по цели может быть из положения стоя лицом к цели или боком. Усложняются упражнения за счет удаления мишени, изменения исходных положений для метания. Совершенствование и закрепление навыков в метании достигаются при проведении всевозможных подвижных игр с метанием (пятнашки, перестрелка, варианты русской лапты и т. д.).

На уроках в средних и старших классах успешно применяются упражнения с набивными мячами (диаметр 100—300 мм, вес — от 2 до 5 кг). Упражнения с набивным мячом относятся к упражнениям с отягощением, развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, силу, чувство ритма, координацию движений. Они используются в качестве общеразвивающих упражнений, применяются в эстафетах и подвижных играх. Кроме того, ими широко пользуются в лечебной (корректирующей) гимнастике.

Упражнения со скакалкой успешно используются на уроках со школьниками всех возрастных групп. В младших классах они применяются с целью развития координации движений, ориентации и согласованности действий учащихся. В средних и старших классах — с целью совершенствования координации и развития скоростно-силовой подготовки, общей и скоростной выносливости. Обучение этому виду упражнений рекомендуется начинать с формирования навыка вращения скакалки. Для этого — стоя на месте, скакалка сложена вдвое — вращение пооче-

редно левой (правой) рукой сбоку осуществляется в основном кистью. Затем то же, но с подскоками в момент удара скакалки о пол. Далее приступают к разучиванию различных упражнений через скакалку.

Простые подскоки — невысокие подпрыгивания на месте или с продвижением (вперед, назад, влево, вправо).

Двойной подскок — два подскока: первый повыше через скакалку, второй (промежуточный) пониже, когда скакалка вверху.

Подскок скрестно — исходное положение ноги скрестно, сохраняя это положение в полете.

Подскок петлей — скакалка вращается с поочередным сведением рук внутри (образуя петлю) и разведением их.

Подскок с двойным вращением — подскок, во время которого скакалка совершает два оборота.

Подскок с одной на другую ногу.

Подскоки с поворотами — во время подскоков выполняются повороты в левую и правую сторону на 90°, 180° и 360° и т. д.

Подскоки в полуприседе и приседе — подскоки выполняются на согнутых ногах.

Присядка — подскоки через укороченную скакалку с поочередным выставлением ног вперед на пятку.

Подскоки с одной скакалкой можно выполнять одновременно вдвоем и втроем.

Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения выполняются с помощью 6—8-метровой веревки, один конец которой может быть закреплен (за стенку, снаряд и т. д.), а другой вращает учитель или учащийся (могут вращать два ученика). Упражнения в прыжках через длинную скакалку могут выполнять один ученик и группа учащихся. Выполнять подскоки можно, стоя на месте, и вбеганием (выбеганием) под вращающуюся скакалку. Характерным является то, что учащийся, выполняющий подскок, не может управлять скоростью вращения скакалкой, так как ее вращают другие, это заставляет его соизмерять свои действия с ритмом и темпом движения скакалки. Упражнения с длинной скакалкой способствуют развитию чувства ритма, темпа, развивают координационные способности и физические качества.

8.4. Упражнения в лазанье и перелезании

Упражнения в лазанье и перелезании (рис. 166–173) связаны с большой нагрузкой (в основном на мышцы рук и плечевого пояса). Эти упражнения включены в школьную программу. Они способству-

ют координации движений, служат одним из средств развития физических и волевых качеств.

Лазанье. Упражнения в лазанье могут выполняться на гимнастической скамейке, стенке, лестнице, канате и шесте. Их принято классифицировать следующим образом:

1) лазанье в смешанном висе и упоре;
2) лазанье в простом висе;
3) перелезание;
4) лазанье с остановками (на гимнастической лестнице или стенке, «завязывание» на канате);
5) групповое лазанье (вдвоем, втроем).

Лазанье в смешанном висе и упоре. Лазанье по гимнастической скамейке применяется на занятиях с детьми младшего школьного возраста. Оно осуществляется на коленях и в упоре присев. Первоначальное обучение должно проходить на горизонтальной скамейке с акцентом на правильный хват руками за край скамейки (большой палец сверху, остальные — внизу) и разноименное переставление рук и ног. По мере освоения техники передвижения условия усложняются путем угла наклона скамейки, направления движения (опускание вниз, головой, подъем с продвижением назад и т. д.).

Рис. 166. Лазанье по канату в два приема

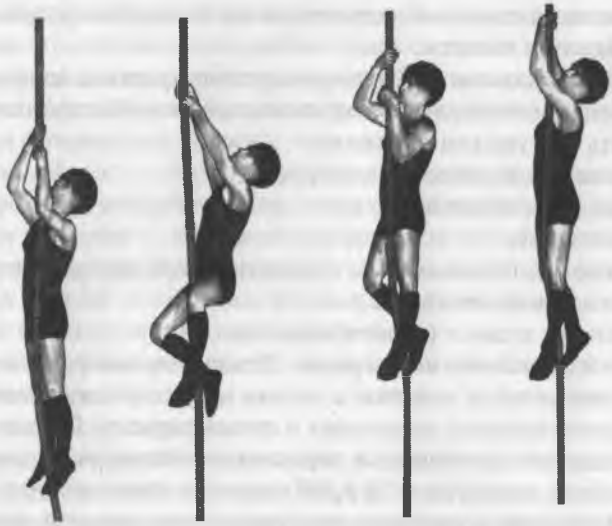


Рис. 167. Лазанье по канату в три приема

Рис 168. Лазанье по канату с остановками (удерживание)

Рис 169. Лазанье по канату с остановками (завязывание стоя)

Рис 170. Лазанье по канату с остановками (завязывание восьмеркой)

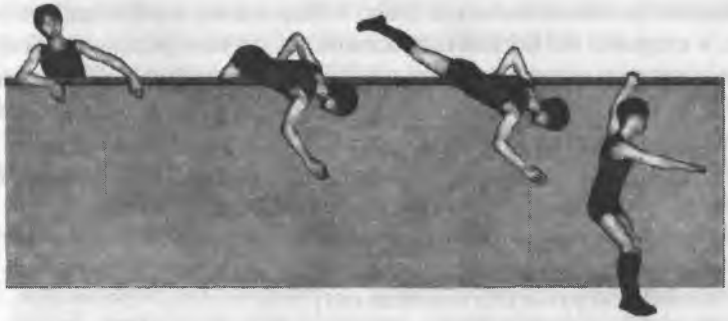


Рис 171. Перелезание с опорой на грудь

Рис 172. Перелезание с зацепом

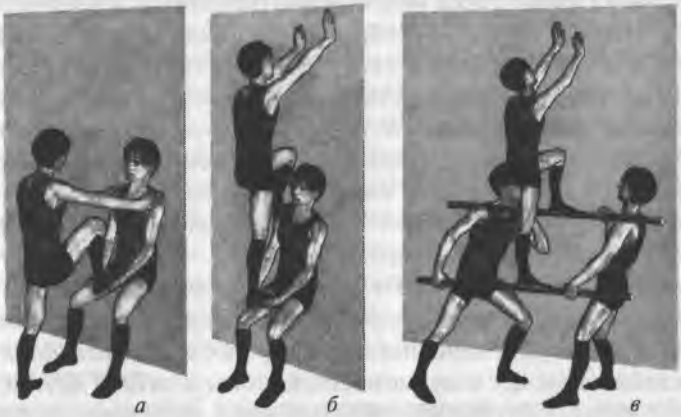


Рис 173. Перелезание: *а* — с опорой на бедро; *б* — с опорой на руки и плечи; *в* — с помощью предметов

Лазанье на гимнастической стенке. Возможны передвижения вверх, вниз, в стороны по косым направлениям, с поочередным перехватом рук и переступанием ног. Выполняются эти передвижения одноименным и разноименным способами, с одновременным перехватом рук, прыжками, лазаньем спиной к стенке. Примерные упражнения:

1) передвижение в вертикальном направлении (вверх, вниз) разноименным, одноименным и смешанным способами;
2) передвижение в горизонтальном направлении приставными шагами;
3) лазанье на руках без помощи ног;
4) лазанье спиной к стене;
5) лазанье с помощью одной руки;
6) передвижение прыжками в различных направлениях.

Лазанье по гимнастической лестнице. Лестница вертикально — на ней выполняются те же упражнения, что и на гимнастической стенке:

1) лазанье сбоку лестницы (руки перебирают по перекладинам, ноги, развернутые наружу коленями, ставят на пятки);
2) лазанье по спирали, то же, но, передвигаясь, переходят с одной стороны лестницы на другую;
3) на наклонной и горизонтальной лестнице упражнения в лазанье выполняются по верхней и нижней стороне.

Лазанье по канату или шесту. Это наиболее сложный вид лазанья, требующий хорошей физической подготовки и специального обучения. Различают два способа лазанья по канату:

1) *лазанье в два приема. И. п.* — вис стоя. Захватить канат (шест) правой (левой) рукой вверху, левой (правой) на уровне подбородка. Первый прием — сгибая ноги вперед, захватить ими канат, второй — выпрямляя ноги и сгибая правую (левую) руку, встать на канате, перехватив одновременно левую (правую) руку вверх;
2) *лазанье в три приема. И. п.* — вис стоя. Захватить прямыми руками канат вверху. Первый прием — согнуть ноги вперед, захватить канат стопами, второй — выпрямляя ноги, подтягиваясь, согнуть руки, третий — сохраняя захват ногами, поочередно перехватить руки вверх.

Обучение лазанью по канату следует начинать с овладения техникой захвата каната ногами. Существуют три способа захвата каната ногами: захват, наступая одной ногой на другую; скрестный захват — канат зажимается между подъемом одной стопы и пяткой другой; захват зажимом каната внутренней стороной стоп. Обучение следует проводить в облегченных условиях, используя вертикальные гимнастические лестницы и стенки. Возможны различные варианты способов

лазанья по вертикальному канату (шесту): в висе без помощи ног, в висе углом, по двум канатам, лазанье на скорость и т. д.

Лазанье по канату с остановками:

1) удержание (завязывание) на канате петлей — канатом охватывается одна или обе ноги;
2) завязывание стоя осуществляется круговым движением ноги, канат обвивает правую (левую) ногу, подъемом другой прижимается с опорой ноги снизу и проходит за разноименной рукой, отведенной в сторону;
3) завязывание восьмеркой — канат образует восьмерку вокруг бедер, свободный конец каната, пропущенный между ногами, опущен вниз.

Перелезание. Упражнения в перелезании широко применяются со всеми возрастными группами школьников. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками (прыжок с дополнительной опорой), перелезанием, подлезанием и пролезанием. В начальной школе больше используются подлезание и пролезание. Они применяются при проведении всевозможных подвижных игр и эстафет.

Перелезание и его варианты

Перелезание перешагиванием. Стоя боком к снаряду (забору и т. д.), опереться на него рукой и поочередно перенести на другую сторону ноги.

Перелезание в седе поперек. Преодолевая препятствие средней высоты, взяться руками за верхний край и толчком ног выйти в упор с последующим перемахом левой (правой) в сед поперек.

Перелезание наступая. Стоя лицом к препятствию, опереться в упоре боком на разноименные руку и ногу. Свободную ногу пронести над опорой. Приземляться спиной к препятствию. Выполняют с места, с разбега.

Перелезание с опорой на грудь. Опереться о верхний край препятствия грудью Наклоняясь вперед, опереться рукой о препятствие с противоположной стороны и взмахом ноги приземлиться.

Перелезание зацепом. С разбегу толчком одной ноги, другой слегка согнутой и руками зацепиться за препятствие. Подтягиваясь, перейти в упор лежа на груди или животе. Далее махом назад свободной ногой и опорой разноименной рукой о препятствие приземлиться боком к препятствию.

Перелезание силой. С разбегу толчком одной ноги, с опорой одной о препятствие, захватить его верхний край. Подтягиваясь, одновременно помогая (переступая) ногами, перейти в упор.

Перелезание с помощью. Перелезание производится с помощью одного или двух товарищей с опорой на бедро, с опорой на руки и плечи.

Переползание. Переползание на четвереньках — передвижение на коленях с опорой о кисти, на получетвереньках — передвижение на коленях с опорой на предплечья. (Выполняется одноименным и разноименным способами.) Переползание по-пластунски — передвижение лежа на животе (выполняется разноименно), на боку — передвижение лежа на боку, опираясь предплечьем и разноименной ногой; переползание с партнером, грузом, отползание в сторону.

8.5. Переноска груза

Этот вид упражнений способствует развитию силы, выносливости, ловкости, согласованности действий, формирует жизненно важные навыки. Школьная программа по физической культуре с 1-го по 11-й класс предусматривает упражнения в переноске груза. В младших классах учащиеся переносят спортивное оборудование и инвентарь (мячи, скамейки, маты и другие предметы), в средних классах — гимнастические снаряды и оборудование, в старших классах изучают способы переноски одного партнера одним и вдвоем (рис. 174–176).

Способы переноски одного одним:

1) переноска на спине захватом за ноги;
2) переноска сидящего верхом на плечах;
3) переноска партнера на плече — партнер лежит на одном плече головой к спине;
4) переноска на руках под колени;
5) переноска обхватом сбоку — партнера удерживают за туловище сбоку, прижимая к бедру.

Способы переноски двумя партнерами одного. Переноска сидящего на руках: переносимый сидит на сцепленных за запястья разноименных («внутренних») руках и держится за шеи партнеров; переносимый сидит на сцепленных за запястье разноименных («наружных») руках и поддерживается партнерами под спину; переносимый сидит на руках, сцепленных крестообразно, и держится за шеи партнеров; переноска под спину и ноги, переносимый держится, обхватив за шею одного из партнеров; переноска под руки и ноги: переносимого удерживают двое, стоя друг за другом — один под руки, кисти на груди, другой за голень, ближе к коленному суставу.

Переноска на палке. Переносящие стоят друг к другу боком, держат палку вниз, переносимый, сидя на палке, держится за шеи партнеров.

Рис. 174. Способы переноски одного одним: *а* — на спине захватом за ноги; *б* — сидящего верхом на плечах; *в* — на плече; *г* — на руках; *д* — обхватом сбоку

Рис. 175. Способы переноски одного двумя: *а, б* — на сцепленных запястьях разноименных рук без поддержки и с поддержкой под спину; *в* — переноска под спину и ноги; *г* — переноска под руки и ноги

Рис. 176. Переноска на палке

Все способы переноски груза следует сначала изучить на месте. При выполнении упражнений учитель должен учитывать, что темп, расстояние, вес партнера, рельеф местности в значительной степени увеличивают нагрузку на организм школьников. Передвижение с грузом следует применять в эстафетах, в сочетании с другими упражнениями, чередовать с отдыхом. При подборе партнеров следует учитывать ростовесовые показатели и равномерную смену ролей.

8.6. Прыжки

Школьная программа предусматривает изучение прыжков, начиная с 1-го класса. ***Прыжки*** принято подразделять на неопорные (простые) и опорные (которые присущи спортивной гимнастике).

Неопорные прыжки условно подразделяются на прыжки через скакалку и со скакалкой, в высоту, длину, глубину, далеко-высокие, прыжки в «окно».

Прыжки в высоту выполняются с места и с разбега, через планку или веревочку. Прыжки с места согнув ноги выполняются из исходного положения, стоя лицом или боком к препятствию. Прыжок (вскок) на предметы-снаряды (маты, коня, козла, бревно и т.п.); прыжки с разбега толчком одной с согнутыми или прямыми ногами (углом-вперед) — гимнастический прыжок. Прыжки с разбега или с места с разными движениями рук и поворотами (направо, налево, кругом на 360° и т.д.).

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега толчком одной, двух ног, отталкиваясь с жесткого и подкидного мостика.

Они могут усложняться различными поворотами, с указанием приземляться в данном месте, движениями рук. Разновидностью этих прыжков могут быть далеко-высокие или высоко-далекие, которые выполняются с разбега через различные препятствия разной высоты и ширины. Например, натянуты две веревочки, одна на высоте 80 см, а другая на расстоянии 1,5 м от первой и на высоте 40 см и т. д.

Прыжки в «окно» выполняются в пространство, ограниченное сверху и снизу веревочками, которые могут находиться на разной высоте и удалены на различные расстояния от места отталкивания. Прыжки выполняют, согнув ноги, согнувшись и т. д. Усложнение этого прыжка возможно за счет уменьшения просвета «окна» и изменения способов приземления.

Прыжки в глубину способствуют укреплению связок и мышц ног, мягкому и устойчивому приземлению, кроме того, совершенствуется координация, воспитываются смелость, решительность. Прыжки в глубину могут выполняться с различных гимнастических снарядов (конь, козел, бревно и т. д.). При обучении следует изменять (увеличивать) высоту спрыгивания с учетом физической подготовленности, возрастных и половых особенностей учащихся.

8.7. Упражнения в равновесии

Необходимо с раннего детского возраста развивать одну из основных функций организма — равновесие, которое является жизненно важным прикладным навыком. Сохранение равновесия в различных условиях опоры и положения тела достигается путем ежедневных естественных движений и применения специальных упражнений.

Упражнения в равновесии выполняются на полу, гимнастической скамейке, буме, бревне, лестнице и т. д. Они способствуют формированию правильной осанки, совершенствованию ориентации в пространстве, развитию волевых и в меньшей степени физических качеств. Основным условием для сохранения равновесия является расположение общего центра тяжести тела над площадью опоры. При обучении упражнениям в равновесии следует учитывать, что чем ниже центр тяжести тела и больше площадь опоры, тем устойчивее равновесие. Упражнения в равновесии принято делить на упражнения на месте — сохранение равновесия в различных статических положениях (позах) и в движении — сохранение равновесия при различных передвижениях.

К *упражнениям на месте* относятся всевозможные стойки на двух ногах (на носках, пятках); на одной ноге в различных положениях

(свободная нога вперед, назад, в сторону с изменением туловища); возможны движения рук, ног, туловища (повороты на одной и обеих ногах, приседания, повороты махом и т. д.); на коленях, седы и перемахи, стойки на лопатках, предплечьях, голове и руках, стойки на двух и одной руке. Эти упражнения могут выполняться на полу, на разной по площади и высоте опоре.

К *упражнениям в движении* относятся всевозможные виды ходьбы, бега, прыжков и танцевальные шаги. Эта группа упражнений достаточно разнообразна и с успехом применяется как в начальной школе, так и спортсменами высокого класса. Значительную часть упражнений в движении составляют ходьба с движениями рук и туловища, головы, всевозможные повороты, наклоны, перекиды, перевороты, «сальто» и т. д. Наиболее доступные и ценные упражнения (ходьба с преодолением препятствий, переноска груза с расхождением вдвоем) успешно применяются в школе с использованием гимнастической скамейки и бревна.

При выполнении упражнений в равновесии с преодолением препятствий могут быть использованы скакалки, палки, веревочки, набивные мячи и т. д. В упражнениях для переноски груза используются набивные мячи, мешки с песком, в старших классах можно переносить товарища.

Способы расхождения вдвоем (рис. 177–178):

1) один из учащихся находится в приседе или лежа на животе продольно, второй перешагивает через него, затем первый встает и продолжает движение;
2) учащиеся при встрече берут друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед до касания внутренними сторонами

Рис. 177. Расхождение вдвоем (перешагивание)

Рис. 178. Расхождение вдвоем (поворот плечом назад)

стоп, удерживая друг друга, выполняют поворот плечом назад на выставленной вперед ноге;

3) значительное место в изучении упражнений в равновесии занимают различные передвижения в смешанной опоре: на четвереньках, в сторону в упоре продольно, опираясь животом и руками, сидя ноги врозь с опорой рук вперед и назад и т. д.

При обучении упражнениям в равновесии необходимо соблюдать следующую последовательность их освоения:

1) первоначально упражнение следует разучивать на полу без ограничения площади опоры, затем постепенно увеличивать высоту снаряда и уменьшать площадь опоры;
2) постепенно изменять скорость движения, амплитуду;
3) усложнять упражнения различными движениями ног, туловища, головы;
4) по мере накопления запаса упражнений их следует соединять в комбинации;
5) упражнения, выполняемые на повышенной опоре, следует обеспечить надежной страховкой.

8.8. Упражнения в висах и упорах

Изучая висы и упоры, учащиеся овладевают элементами ряда прикладных навыков (лазанье и преодоление препятствий), приобретают необходимые основы техники упражнений на гимнастических снарядах, совершенствуют пространственную координацию движений. Целенаправленно применяя упражнения в висах и упорах в учебном процессе с учетом возраста, пола и физической подготовленности учащихся, учитель в состоянии решать задачи по развитию физических качеств.

Упражнения в висах и упорах (рис. 80–105) выполняются на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, перекладине, брусьях, коне. Изучение простейших упражнений рекомендуется осваивать групповым методом. В дальнейшем обучение следует вести, предварительно разбив класс по парам с целью контроля правильности выполнения и в случае необходимости оказания помощи товарищу.

Упражнения в висах и упорах просты по технике, поэтому при обучении следует показать их с коротким объяснением. Выполнив упражнение с помощью учителя 2-3 раза, учащиеся в дальнейшем могут выполнять их самостоятельно. Висы и упоры (простые) — положения, в которых тело удерживается на снаряде только руками. В висе плечевая ось выполняющего находится ниже, а в упоре выше точек хвата.

Висы и упоры могут быть смешанные и простые (к смешанным упорам относятся и седы).

Висы смешанные (рис. 179). Смешанный вис — это такое положение тела, при котором помимо опоры руками существует дополнительная опора о пол или снаряд любой частью тела. Упражнения в висе могут выполняться в хвате сверху, снизу разным хватом и др.

Вис стоя — стойка у снаряда, хват руками на ширине плеч, туловище и голову держать прямо, угол наклона к полу не более 45°.

Вис стоя сзади — то же, что и вис стоя, но спиной к снаряду.

Вис стоя согнувшись — занимающийся находится в приседе лицом к снаряду.

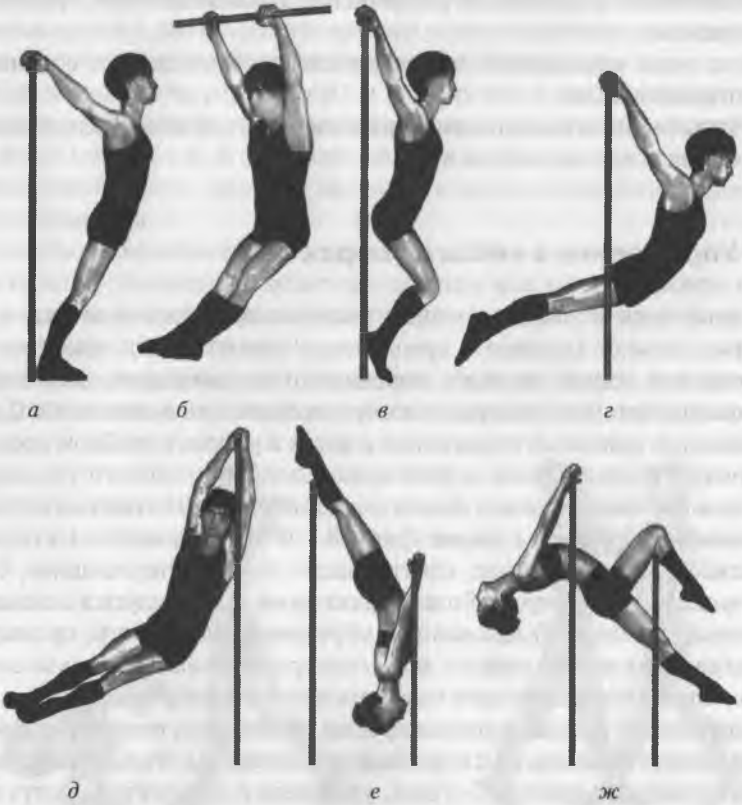


Рис. 179. Висы смешанные: *а* — вис стоя сзади; *б* — вис стоя согнувшись; *в* — вис присев сзади; *г* — вис лежа сзади; *д* — вис лежа справа; *е* — вис прогнувшись; *ж* — вис на левой

Вис присев сзади — присед спиной к снаряду.

Вис лежа — положение гимнаста, при котором угол наклона тела не превышает 45°.

Вис лежа сзади — то же, что и вис лежа, но спиной к снаряду.

Вис лежа справа (*слева*) — вис лежа боком к снаряду, опираясь ногами справа или слева, кисти рук на расстоянии 10–15 см.

Вис прогнувшись (*согнувшись*) *с опорой* выполняется на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь.

Вис на левой (*правой*) — вис с дополнительной опорой, согнутой в колене левой (правой) ногой.

Висы простые. *Вис* — положение тела, при котором хват на ширине плеч, руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Первоначально положение виса изучают на гимнастической стенке группой 10–15 человек. При изучении виса спиной к стенке учитель должен следить, чтобы гимнастической стенки касались затылком, лопатки, ягодичные и икроножные мышцы и пятки учащихся. В висе лицом к гимнастической стенке ее должны касаться грудью, животом, бедрами и носками ног.

Вис с согнутыми ногами — из виса согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах (не меняя положения головы, рук и туловища).

Вис на согнутых руках выполняется из виса стоя, слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки.

Вис согнувшись — тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги подняты и находятся над туловищем.

Вис прогнувшись — учащиеся находятся в положении головой вниз, тело прогнуто, голова отведена назад.

Вис углом — положение тела, при котором угол между туловищем и поднятыми прямыми ногами составляет 90°.

Вис сзади — положение тела, при котором учащийся обращен спиной к снаряду, ноги прямые и максимально опущены вниз.

Вис на согнутых ногах.

Упоры простые. *Упор* — положение занимающегося на снаряде, в котором плечевая ось расположена выше точек хвата, руки и тело прямые, голова прямо.

Упор на предплечьях — положение, при котором у занимающегося руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°, опираясь на предплечья и удерживая их кистями снаружи, локти несколько смещены внутрь.

Упор на руках — положение, при котором опора по всей длине слегка согнутых в локтях рук, кисти захватывают жерди снаружи, туловище перпендикулярно опоре.

Упор углом — положение, при котором поднятые ноги образуют с туловищем прямой угол.

Упор правой — положение, при котором ноги широко разведены, одна вперед, другая назад.

Примерные упражнения в висах и упорах

1. Из виса стоя переход в вис присев (приседанием).
2. Из виса стоя сзади переход в вис присев сзади (приседанием).
3. Из виса присев переход в вис лежа ноги сзади поочередным выставлением ног.
4. Из виса присев, поднимая ноги, переход в вис согнувшись.
5. Из виса присев толчком с перемахом правой переход в вис на правой.
6. Из виса правой (левой), согнув ногу, перемахом согнуть левую (правую) переход в вис согнувшись сзади.
7. Из виса согнувшись сзади переход в вис прогнувшись сзади.
8. Из виса правой, согнув ногу, переход в вис прогнувшись правой.
9. Из виса стоя сзади переход в вис присев сзади, переход в вис согнувшись сзади, переход в вис согнувшись спереди (перемахом согнув ноги), опуская ноги в вис лежа, переступая в вис стоя.
10. Из упора переход в упор правой перемахом ноги вперед.
11. Из упора правой переход в упор сзади, перемахом ноги вперед.
12. Из упора сзади переход в упор поочередным перемахом ног.
13. Из упора правой переход в упор поворотом кругом.
14. Из упора правой (левой) разным хватом переход в упор поворотом плечом вперед и назад и т. д.

Подъемы, спады, обороты (рис. 180–181). В этом разделе приведены простейшие подъемы, спады и обороты, доступные для массового обучения школьников.

Подъем правой (*левой*) *согнув ногу* выполняется из виса правой (левой), согнув ногу, сгибая свободную ногу вверх и вперед с последующим махом вниз-назад и нажимая прямыми руками на перекладину, подать плечи вперед и, разгибая опорную ногу, выйти в упор правой (левой).

Подъем переворотом выполняется из виса стоя согнув руки толчком одной и махом другой. Удерживая руки в согнутом положении, отвести ногу назад, затем махом вперед одной и толчком другой, сгибаясь в тазобедренных суставах, соединяя обе ноги, послать их вперед-вверх до касания перекладины животом. Далее, поднимая голову и выпрямляя руки, разогнуться, принять положение упора.

По мере освоения этого способа приступают к разучиванию подъема переворотом-толчком двух и далее из виса силой.

Рис. 180. Оборот вперед правой хватом рук снизу

Рис. 181. Подъем правой

Подъем правой выполняется из виса стоя, из виса углом с прыжка из размахивания в висе, после спада из упора правой и из упора. Выполняя подъем правой из виса стоя, следует отвести ногу назад, затем махом свободной ноги перейти в вис углом. Пройдя вертикаль, оттолкнуться от пола поочередно ногами, сгибаясь, поднося ноги к перекладине, перемахом одной, перейти в вис согнувшись правой, сделать небольшую паузу и, пройдя назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах, направив ноги вперед-вверх, надавить одновременно прямыми руками на гриф перекладины и перейти в упор верхом. Также выполняется подъем левой.

Подъем силой поочередно — из виса подтянуться до предела и рывком перевести одну руку в упор. Перемещая вес тела на руку в упоре, перевести другую руку в упор, выпрямить руки и принять положение упора.

Спад назад из упора в вис согнувшись начинается с движения плечами назад. При начальном движении таз следует удерживать у перекладины. Пройдя ногами вертикаль, следует согнуться в тазобедренных суставах, носки ног у перекладины, руки прямые.

Оборот вперед правой (*левой*) выполняется из положения хватом снизу. Приподнимаясь на руках, делается одновременное движение вперед ногой и плечами (шаговое движение), руки прямые, при завершении оборота следует разогнуться, подавая ногу вперед.

Оборот назад правой (*левой*) выполняется из положения в упоре правой (левой). Приподнимаясь на руках, отвести ногу (находящуюся сзади) назад. Оборот начинается активным движением плеч назад (тело прямое) с последующим махом ногой, находящейся сзади вперед. Оборот заканчивается движением головы и плеч назад-вверх и одновременно перехватом кистей.

Простейшие соскоки из висов и упоров

1. Из размахивания изгибами — соскок махом вперед, назад.
2. То же, с поворотом вправо, влево на 90° и 180°.
3. Соскок из размахивания в висе на согнутых ногах.
4. Из упора махом назад соскок прогнувшись, то же с поворотом на 90° и 180°.
5. Из упора правой (правая рука хватом снизу) перемахом левой соскок с поворотом вправо на 90°, 180° и 270°.
6. Из упора в разном хвате соскок боком с опорой ног о перекладину и без опоры с поворотом на 90°.
7. Из упора сзади махом соскок вперед.
8. Из упора верхом перемах назад с поворотом в одноименную сторону.

Обучая соскокам, необходимо следить за правильным и устойчивым приземлением. Приземляться надо на носки напряженных ног, с последующим перекатом на всю стопу и амортизацией в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Приседание при соскоках должно быть неглубоким, туловище при этом следует держать прямо.

8.9. Акробатические упражнения

Большой популярностью у детей пользуются акробатические упражнения, которые содействуют общей и специальной физической подготовке школьников — развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, совершенствуют вестибулярный аппарат (орган равновесия) и, что очень важно, оказывают разностороннее воздействие на двигательный аппарат учащихся. Занятия акробатическими упражнениями способствуют также развитию волевых качеств (смелости и решительности), столь необходимых для достижения высоких спортивных результатов.

Благодаря разностороннему влиянию на организм занимающихся, большой эмоциональности, доступности в организации и оборудовании акробатические упражнения являются одним из важных средств физического воспитания школьников. Школьная программа по физическому воспитанию предусматривает следующие акробатические упражнения.

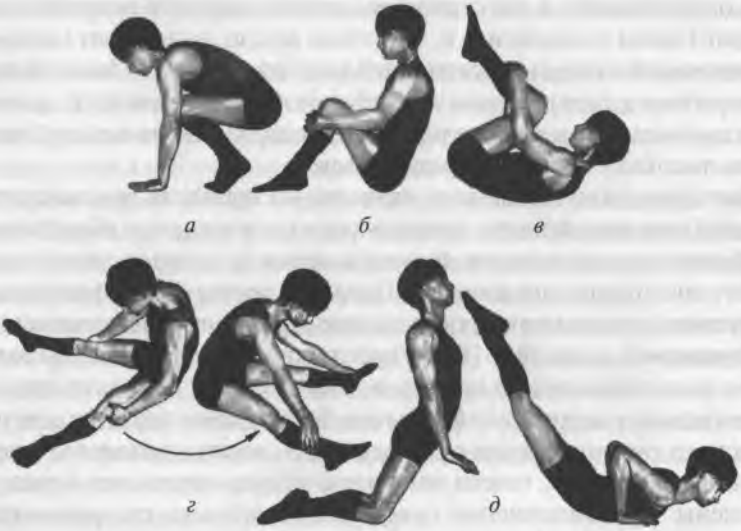
Группировки (рис. 182–183). Упражнения в группировке выполняются в положении сидя, в приседе и лежа на спине. Изучая группировку, необходимо следить, чтобы колени были плотно подтянуты к груди (держаться руками за голени ниже колен), локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, стопы ног несколько разведены. При выполнении некоторых акробатических упражнений применяется «широкая» группировка, при которой захват руками ног осуществляется снаружи, за бедра, около голеней.

Перекаты (рис. 184) — движения с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты как самостоятельные упражнения применяются редко. В основном они используются как связующие элементы в вольных упражнениях и как подводящие упражнения при изучении сложных акробатических упражнений. Однако их следует тщательно разучивать, так как они часто применяются и при самостраховке. Перекаты выполняются вперед, назад и в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись. Обучение группировке проводится в сочетании с упражнениями в перекатах.

а *б* *в*

Рис. 182. Группировки: *а* — сидя; *б* — в приседе; *в* — лежа на спине

Рис. 183. Широкая группировка



а *б* *в*

г *д*

Рис. 184. Перекат назад в группировке: *а* — из упора присев; *б* — из седа; *в* — лежа на спине; *г* — круговой перекат; *д* — вперед прогнувшись

Перекаты

1. *Перекаты в группировке назад, вперед* из положения лежа на спине, сидя и упора присев.
2. Из положения лежа на груди прогнувшись, руки вверх, *перекат вправо кругом*. То же в другую сторону.
3. Из стойки на коленях в группировке *перекаты вправо, влево*.
4. Из упора присев *перекат назад в стойку на лопатках и наоборот*: из стойки на лопатках в упор присев.

5. *Круговой перекат* — из седа ноги врозь перехват руками снаружи под коленями, лечь на правый бок и, поднимая левую ногу, левой рукой перекатиться на спину, затем на другой бок и снова в сед ноги врозь лицом в противоположном направлении.
6. *Перекат вперед прогнувшись* — из стойки на коленях руки вдоль туловища, прогибаясь вперед на грудь (касаясь пола бедрами и животом), обратным движением прийти в упор лежа на бедрах.

Кувырки (рис. 185–187) — вращательные движения с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад, в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных исходных положений в конечные.

Кувырок вперед — из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки, наклонить голову вперед, отталкиваясь, перевернуться через голову, коснуться лопатками пола, сгруппироваться и перекатиться вперед на спине. При касании стопами пола, выпрямляясь, встать.

Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом рук вперед, разгибая ноги, опереться руками как можно дальше от ног и, оттолкнувшись ногами, выполнить кувырок в группировке. Фаза полета отсутствует.

Кувырок прыжком — из полуприседа руки назад, махом рук вперед и толчком ног сделать прыжок вперед с приземлением на руки и выполнением кувырка вперед в группировке.

При обучении кувырку вперед необходимо следить, чтобы учащиеся не ставили руки близко к ногам и выполняли плотную и правильную группировку. После освоения одного кувырка следует выполнять два и более кувырка подряд. Далее рекомендуется приступать к обучению длинному кувырку и кувырку прыжком. При этом особое внимание необходимо уделить мерам предосторожности. Маты нужно класть в несколько слоев. Постепенно усложнять прыжок (изменять высоту, длину фазы полета, начальное и конечное положение тела, включать дополнительные движения рук и т. д.).

Осуществляя страховку, преподаватель должен стоять сбоку от ученика, у того места, где он должен опираться руками о мат. Одной рукой поддерживать под живот или бедра, другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Кувырок назад — из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад на лопатки, быстро подставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

Рис. 185. Кувырок вперед

Рис. 186. Кувырок прыжком

Рис. 187. Кувырок назад

Кувырок назад через плечо — из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо) выполнить перекат, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

В дальнейшем кувырки назад рекомендуется изучать, изменяя исходное (стоя ноги врозь, согнувшись, стоя на коленях и т.д.) и конечные положения тела, способы выполнения и в сочетании с другими акробатическими упражнениями. После овладения кувырками вперед и назад рекомендуется изучать их в соединениях, например: кувырок вперед — кувырок прыжком вперед ноги скрестно — поворот кругом в приседе — кувырок назад — кувырок назад через плечо в упор лежа на бедрах.

Стойки (см. рис. 116–119, 188)

Стойка на лопатках — из положения лежа на спине сгибаясь поднять ноги и таз, прогнуться, принять положение стойки на лопатках,

а *б* *в* *г*

Рис. 188. Стойки: *а* — на груди; *б* — на плече; *в* — на предплечьях; *г* — на предплечьях и голове

упереться руками в поясницу, локти ближе друг к другу. Стойку на лопатках можно выполнить из разных исходных положений и с опорой прямых рук.

Стойка на голове. Из упора присев, выпрямляя ноги, оттолкнуться, принять положение стойки на голове и руках. Вес тела равномерно распределить на руки и голову (опора верхней частью лба). Первоначальное изучение стойки на голове следует осуществлять с помощью партнера.

Школьный материал предусматривает изучение и других вариантов стоек: стойка на груди, стойка на плече, стойка на предплечьях, стойка на предплечьях и голове.

Стойка на руках выполняется махом одной ноги и толчком другой, толчком двух ног, силой, силой согнувшись и прогнувшись. Руки ставятся на ширине плеч, пальцы широко расставлены, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута в поясничной части, смотреть на кисти. Первоначальное изучение стойки на руках осуществляется с помощью партнера. Далее стойка на руках с опорой стоп о стену.

Перевороты (см. рис. 119–121) характеризуются переворачиванием тела через голову с последовательной опорой рук и ног в направлении движения, выполняются вперед, назад, в сторону. Наиболее доступным из группы переворотов является переворот в сторону (колесо), включенный в школьную программу.

Переворот в сторону (см. рис. 121) — из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх, шагом левой, сгибая ее, наклониться вперед, опереться левой рукой на расстоянии шага от левой ноги, махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° налево выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире); пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу, затем оттолкнуться правой рукой и прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставить правую ногу к левой, руки вниз. Рекомендуется после овладения переворотом в сторону из стойки лицом по направлению движения изучить его, стоя боком по направлению движения.

«Мосты» (см. рис. 122–126). «Мост» — максимально прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки и ноги. Это упражнение выполняется разными способами. Оно успешно применяется в вольных упражнениях и требует хорошей подвижности в плечевых, тазобедренных суставах и грудной части позвоночника. Обучать этому упражнению следует из исходного положения лежа на спине и далее из стойки ноги врозь наклоном назад (с помощью и без).

Примерные упражнения:

1) из положения лежа на спине согнуть ноги, поставить их на ширине плеч, руки опираются за плечами (пальцы к плечам). Прогибаясь,

разогнуть ноги и руки, голову назад (смотреть на кисти рук). При этом плечи должны находиться над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на точки опоры;

2) из стойки ноги врозь руки вверх, наклоняясь назад (смотреть на кисти), прогибаясь, поднять таз, согнуть в коленях ноги, опуститься в «мост». Необходимо следить, чтобы пребывание в положении «мост» было недлительным, так как оно затрудняет дыхание и увеличивает приток крови к голове;
3) из «моста» возможны различные переходы (в основную стойку, вупорстоянаколенях,из«моста»в«мост»вращенияна360°).Переход из «моста» в «мост» поворотом кругом в различное положение (стоя на одном колене, стоя на коленях, сидя на пятках и т. д.).

«Шпагаты» (см. рис. 127–130). Приступая к обучению «шпагатам», необходимо учитывать, что мышцы и связки конечностей занимающихся получают очень большую нагрузку, поэтому следует тщательно подготавливать их к предстоящей работе.

Подготовительные упражнения:

1) в выпаде правой (левой) вперед пружинящие приседания;
2) «полушпагат» на полу;
3) стоя у гимнастической стенки (в разных исходных положениях), поочередные махи ногами вперед, назад, в сторону;
4) стоя у гимнастической стенки, отведение ног вперед, назад, в сторону с помощью партнера;
5) стоя боком к гимнастической стенке, ноги врозь (пошире), правая (левая) вперед, рукой взяться за рейку на уровне пояса, пружинящие покачивания;
6) то же, стоя лицом к гимнастической стенке;
7) в дальнейшем «шпагат» нужно выполнять из приседа и основной стойки, опираясь на руки скольжением вперед и назад правой (левой);

Изучать упражнения на гибкость («мосты», «шпагаты» и т. д.) следует систематически, постепенно увеличивая амплитуду движения и число повторений. Невыполнение этих требований часто приводит к травмам.

Примерные акробатические соединения. Разучивая акробатические упражнения, составляются различные комбинации.

1. *И. п.* — основная стойка. Приседая, перекат назад, скрещивая ноги, перекат вперед в упор присев, поворот кругом, кувырок вперед.
2. *И. п.* — упор присев. Перекат назад до стойки на лопатках, перекат вперед, сесть с прямыми ногами, наклон вперед, кувырок назад в стойку на коленях, сесть на пятки, руки назад, прыжком встать.

3. *И. п.* — основная стойка. Перекат согнувшись с прямыми ногами в стойку на лопатках, носком одной ноги коснуться мата за головой, соединить ноги, перекат вперед, скрещивая ноги, встать с поворотом кругом.
4. *И. п.* — упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед в положение сидя ноги врозь, захватить руками бедра под коленями, круговой перекат с поворотом кругом, руки в стороны, опираясь на руки, встать.

При обучении акробатическим упражнениям возможны ошибки. ***Наиболее характерные из них:***

при выполнении кувырка: медленное переворачивание и задержка в завершающей фазе (причина — слабый толчок ногами); опора головой о пол; неправильная группировка; опора руками сзади при завершении кувырка; неправильное положение кистей при опоре, преждевременное разгибание ног в коленных суставах; отсутствие активной опоры руками во время переворачивания через голову;

при выполнении переворота: потеря направления (при опоре рук и ног не на одной линии, сгибание в тазобедренных суставах, сильный прогиб в пояснице); слабое поступательное и вращательное движения (отсутствие толчка руками и ногами);

при выполнении стойки (стойка на лопатках): отсутствие строго вертикального положения тела, расслабление ног, сгибание в тазобедренных суставах, большое расстояние между локтями; стойка на голове: опора головой близко к рукам, сильное прогибание, согнутые и расслабленные ноги;

при выполнении «моста»: неправильное расположение рук, ног, сильно согнутые или расслабленные ноги, недостаточный прогиб в грудной и поясничной части позвоночника.

При исправлении этих ошибок следует указать на них, проверить правильность выполнения, а в некоторых случаях оказать помощь, благодаря которой ученик мог бы правильно прочувствовать выполнение данного упражнения.

Изучение акробатического упражнения начинается с выполнения подготовительных и подводящих упражнений. Эти упражнения подбираются преподавателем и выполняются под его непосредственным наблюдением. Подводящие упражнения должны преследовать цель имитации движений, которые обеспечивают выполнение данного упражнения.

Парные упражнения (рис. 190–192). Уверенность и легкость выполнения парных упражнений (кувырки и поддержки) во многом зависят от правильности хватов руками. Существуют следующие хваты (рис. 189):

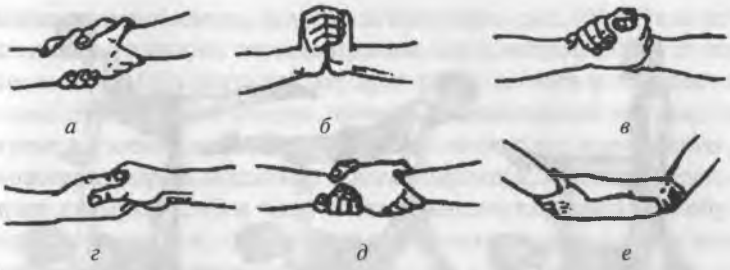


Рис. 189. Акробатические хваты: *а* — простой; *б* — лицевой; *в* — за большие пальцы; *г* — пальцами; *д* — глубокий; *е* — плечевой

— *простой хват*, при котором партнеры соединяют одноименные руки, второй и третий пальцы разводят и обхватывают ими запястье;
— *лицевой хват*, при котором правая рука одного партнера соединяется с левой рукой другого, причем кисти одного развернуты наружу, другого — направлены прямо;
— *хват за большие пальцы*;
— *хват пальцами*;
— *глубокий хват*, при котором партнеры держат друг друга за запястье;
— *плечевой хват*, при котором один из партнеров держит другого за плечо, а другой — под локоть.

Хват может быть *одноименным* (правой за правую), *разноименным* (правой за левую) и *скрестным*.

Кувырок вперед вдвоем, взявшись под руки. Приседая, опереться о пол руками, находящимися снаружи, оттолкнуться одновременно ногами, выполнить кувырок вперед. В момент переворачивания свободной рукой захватить голень одноименной ноги (плотная группировка).

Рис. 190. Кувырок вперед вдвоем, держась за голени

Рис. 191. Простейшие поддержки

Рис. 192. Разновидности простейших поддержек

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени (см. рис. 190). Один из партнеров лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит за головой лицом к нему. Оба захватывают друг друга за ноги у голеностопных суставов. Наклоняясь вперед, второй отталкивается ногами, ставит согнутые в коленях ноги первого на пол на ширину плеч, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера, и так поочередно выполняет кувырки (2–3 и т. д.). Желательно на первом этапе обучения подбирать партнеров, примерно одинаковых по весу и росту, и оказывать помощь, стоя сбоку.

Поддержки (см. рис. 191, 192). Упражнения в поддержках очень разнообразны. Они могут с успехом применяться на первых этапах обучения на уроках гимнастики. С их помощью вырабатывается чувство согласованности движений, приобретаются навыки в балансировке, осваиваются простейшие способы страховки, воспитываются некоторые физические качества.

8.10. Танцевальные упражнения

Применение танцевальных упражнений на уроках физической культуры способствует формированию у учащихся представления о выразительности, грациозности движений и общей красоте положения тела. Кроме того, они позволяют формировать правильную осанку и развивать скоростно-силовые качества, чувство темпа и ритма, улучшают координацию движений, способствуют воспитанию высокого художественного уровня в исполнении танца, подвижности суставов.

К подготовительным танцевальным упражнениям относятся танцевальные позиции рук и ног, полуприседания, глубокие приседания, выдвижение ног в различных направлениях, махи прямой ноги, круговые движения, сгибание и разгибание ноги, прыжки и т. д.

Подготовительные танцевальные упражнения следует вначале выполнять у опоры (гимнастическая стенка, бревно, хореографический станок и т. д.). При их выполнении надо следить за правильным, устойчивым положением тела, туловище держать прямо, плечи опущены, лопатки несколько сближены, мышцы туловища не напряжены, голова прямо, мышцы плеч и рук слегка расслаблены. В танцевальной позиции (стоя) тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Выполняя движение одной ногой, надо перераспределить тяжесть тела на другую (опорную) ногу, движения ноги вперед выполнять «выворотно», т.е. колено отводить наружу, поднимать руки от плеча до локтевого сустава; плечи опущены, кисти рук округлены.

Танцевальные шаги

Шаг (*ходьба*) на носках осуществляется на сгибе пятко-фаланговых суставов (пятка высоко над полом), колени прямые.

Мягкий шаг выполняется перекатом с носка на всю стопу при незначительном сгибании опорной ноги.

Перекатный шаг — выполняя мягкий шаг, подняться на носок с одновременным скольжением носком маховой ноги на полу.

Высокий шаг — высоко вынести согнутую под прямым углом в коленном суставе ногу вперед с одновременным подниманием на носок опорной ноги.

Приставной шаг выполняется вперед, в сторону, назад — скользящий шаг с носка одной ноги с последующим приставлением другой ноги, полуприседанием и подниманием на носки.

Переменный шаг — шаг правой вперед, шагом левой вперед приставить к правой и далее шаг правой и левой вперед (без остановки у правой).

Переменный шаг с притопом — шаг правой, шаг левой, небольшим шагом топнуть правой, затем левой, скользя по полу, вынести вперед правую.

Шаг галопа может выполняться в сторону, вперед, назад и с поворотом. Туловище слегка наклонено в сторону ведущей ноги, голова повернута в то же направление. Руки могут быть в разных положениях. Приподняться на носки, правая нога скользит носком по полу в сторону с последующим опусканием на всю стопу с легким сгибанием в колене, поднять левую ногу, подняться на носки и т. д.

Шаг польки может выполняться в любом направлении, руки могут быть в разных положениях. Небольшой подскок на левой, выставлять прямую правую вперед (выворотно), носок оттянуть. Шаг правой вперед с носка, приставить левую к правой сзади, переступить на месте правой ногой (на носках легко пружиня), продолжать движение с левой ноги.

Шаг вальса — обучение вальсу следует начинать с освоения шага вальса вперед-назад. На счет «раз» — шаг с носка, на счет «два», «три» — два небольших шага с носка, то же с другой ноги. Затем разучивают шаг вальса в сторону. На счет «раз» — шаг с носка в сторону (слегка сгибая ногу), на счет «два» — шаг скрестно назад на носок, на счет «три» — приставить ногу, с которой начиналось движение, то же в другую сторону. После освоения вальсовых шагов вперед-назад, в сторону следует приступить к обучению шагом вальса с поворотом.

Скользящий шаг правой вперед-вправо, начиная поворот направо. Заканчивая поворот на 180° скользящим шагом левой (нога проходит

через первую позицию), подняться на носки. Приставляя правую ногу в третью позицию (спереди), опуститься на всю ступню. Продолжая поворот направо, сделать шаг левой ногой влево и шагом правой скрестно за левую подняться на носки. Завершая поворот на 360°, приставить левую в третью позицию сзади.

Кроме вышеописанных танцевальных шагов на уроках гимнастики могут изучаться элементы национальных танцев и танцевальные композиции. Разучивание танцевальных композиций или танцев необходимо планировать на нескольких уроках (с учетом фигур и их трудности).

Танцевальные упражнения следует выполнять под музыкальное сопровождение, которое не только организует и регулирует движения, но и подчеркивает характер, выразительность и манеру исполнения танцевальных движений, помогает осваивать правильный темп и ритм движений. При отсутствии музыкального сопровождения танцевальные движения можно проводить под счет учителя и пение учащихся. Танцевальные упражнения могут быть включены в любую часть урока.

8.11. Упражнения для формирования правильной осанки

Вопросам формирования правильной осанки, особенно в детском возрасте, необходимо уделять постоянное внимание. Это сложный двигательный навык, формирование которого требует длительного времени. Под правильной осанкой следует понимать привычное положение тела стоя, сидя и во время выполнения любых двигательных действий, при котором части тела человека (голова, туловище, ноги) расположены благоприятно для сохранения равновесия и хорошей функциональной деятельности всего организма в целом.

Нарушения в осанке могут привести к серьезным изменениям в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а в отдельных случаях и к потере работоспособности. Это лишний раз убеждает в том, что учителя физической культуры должны постоянно следить за осанкой детей и применять на уроках упражнения, формирующие правильную осанку. К ним относится подавляющее большинство гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения в равновесии, смешанные висы и упоры, простейшие упражнения акробатики, художественной гимнастики и др.).

Специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения у вертикальной плоскости способствуют созданию у школьников правильного ощущения и представления хорошей осанки в основной стойке:

1) принять стойку у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками, фиксируя положение тела, сделать шаг вперед, затем шаг назад, проверить правильность положения тела. То же, сделать несколько шагов вперед с возвращением в исходное положение. Из того же исходного положения медленные и быстрые приседания с различными движениями рук, поднимание на носки, сгибание ног вперед, отведение в сторону и т.д;
2) упражнения с предметами на голове способствуют выработке навыка правильного держания головы и туловища; в качестве предметов используют мешочки с песком, кубики, набивные мячи и т.п.; упражнения с разными предметами на голове: стоя на месте, повороты налево, направо, кругом, приседания с различными движениями рук, передвижение по заданным точкам зала, по ограниченной поверхности (гимнастическая скамейка, бревно и др.), преодоление простейших препятствий; лазанье по гимнастической стенке и т.п.

ГЛАВА 9. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ И СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ В ШКОЛЕ И ЛАГЕРЯХ ОТДЫХА

9.1. Значение и содержание гимнастических выступлений

Спортивные праздники с массовым участием физкультурников и спортсменов стали в нашей стране традицией. Массовые гимнастические выступления проводятся в честь открытия спартакиад, Дня физкультурника, посвящаются итогам работы по развитию физкультуры и спорта в отдельных коллективах, ДЮСШ, общеобразовательных школах, лагерях отдыха. Физкультурные и спортивные праздники имеют большое агитационное значение, с их помощью решаются вопросы массового привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

9.2. Организация, подготовка и проведение гимнастических выступлений

Основным условием успешного проведения гимнастических праздников является четкая организация подготовительной работы. Она начинается с того, что приказом директора школы создается организационный комитет (штаб), в который входят заместитель директора по воспитательной работе (председатель), учителя физической культуры и других предметов (рисования, труда, музыки и др.), представители профсоюзной организации, родительского комитета. Оргкомитет составляет план работы, определяет цель и задачи, место и время проведения праздника. К подготовительной работе могут быть привлечены представители родительского комитета, ДСО, шефских организаций. Для выполнения отдельных звеньев работы определяют ответственных лиц.

Важными задачами являются составление программы выступлений, разработка и составление комплексов гимнастических упражнений, разучивание с каждым классом упражнений и отдельных фрагментов выступлений, проведение сводных репетиций, музыкальное оформление выступления, подбор формы и гимнастического инвентаря (мячи, булавы, обручи, палки, шары и др.), праздничное оформление школы: спортивные монтажи, выставки достижений, Доска почета лучших спортсменов и др.

Заканчивает свою работу организационный комитет обсуждением итогов гимнастического выступления.

Составление программы выступления. Успех выступления зависит от того, насколько хорошо продумана и четко составлена программа. Разрабатывая ее, надо исходить из идей праздника, т.е. определить его тематику и основное содержание. При этом следует учитывать материально-финансовые возможности школы, уровень физической и спортивной подготовки участников, масштаб, время и место проведения праздника.

Программу разрабатывают так, чтобы фрагменты выступления были между собой логически связаны. Это означает, что окончание одних упражнений должно быть началом других, а разнообразие переходов, выходов, перестроений — составной частью выступлений. Следует избегать случайного нагромождения разных физкультурных номеров, неоправданных задержек в переходах, перерывах. Отдельные физкультурные и спортивные номера целесообразно распределить в порядке нарастания их трудности, чтобы не ослабевал интерес к выступлениям. Если включены упражнения на гимнастических

снарядах, то их размещение на поле должно быть таким, чтобы зрители видели самую эффектную сторону.

Следует заранее рассчитать пути перехода участников, место разных фигур и перестроений. Для большей четкости при исполнении сложных перестроений на стадионе или площадке делают отдельные пометки для ориентации. Большое значение при разработке программы имеет подбор гимнастических упражнений и спортивных номеров. По всей сложности они должны отвечать подготовке контингента, масштабу, идее выступления. Определяя их содержание, длительность, подбирая музыкальное оформление, следует учесть возрастные особенности учеников. Программа выступлений зависит также от места проведения праздника (стадион, площадка, спортивный зал, клуб и др.). В ней предусматриваются художественное оформление, продуманное сочетание цветов, костюмов, предметов, снарядов, транспарантов и др. Все это должно быть подчинено содержанию выступления, основному замыслу.

Музыкальное оформление праздника. Очень важно правильно подобрать музыкальное оформление праздника. Музыка должна отражать его тематику, отвечать характеру и форме гимнастических упражнений. Кроме создания положительных эмоций, музыка помогает руководить ходом всего выступления. Под музыкальные фрагменты происходит смена номеров, совершаются выходы, перестроения, переходы. По своему характеру музыкальные произведения должны быть жизнерадостными, бодрыми, обязательно с четким ритмическим рисунком. Хорошо воспринимаются исполнителями и зрителями популярные музыкальные сочинения и мелодии. Прежде чем составить упражнения, подбирают музыку для каждой части выступления. В зависимости от характера праздника, его масштаба выступление могут сопровождать духовой оркестр, музыкальные инструменты, а также фонограмма.

Подбор гимнастических упражнений и спортивных номеров. От того, насколько упражнения, соединения и комбинации отвечают требованиям задуманной темы, насколько творчески и оригинально будут исполнены отдельные номера и выступления в целом, зависит успех праздника. Особое внимание следует уделить финальной части спортивного праздника, так как впечатление от него у зрителей остается на многие годы. Подбирая гимнастические упражнения и спортивные номера, надо учесть возрастные особенности учеников. Их можно разделить на три группы — младшую, среднюю и старшую.

Учет возраста учащихся при составлении сценария школьного праздника дает возможность обеспечить посильность выполнения упраж-

нений детьми *младшего* возраста. Упражнения для учеников 1–3-х классов должны состоять из 8–16 тактов, которые можно повторить 2–3 раза в разных направлениях и тем самым увеличить время выступления (оно не должно превышать 23 минут).

Средний школьный возраст характеризуется устойчивым вниманием, значительным физическим развитием, имеет соответствующий двигательный опыт. Все это дает возможность ставить более сложные двигательные задачи. При комплектовании участников праздника следует создавать группы из учеников 4–6-х и 7–8-х классов.

Упражнения можно составлять для общего строя, в котором в зависимости от масштаба праздника и его задач могут быть десятки, сотни, а то и тысячи участников. Комплексы массовых гимнастических упражнений должны быть простыми, с четкими контурами. Следует избегать промежуточных положений, потому что в этих случаях невозможно добиться четкости в положении конечностей и туловища. Важно продумать упражнения так, чтобы во время выступления не нарушалось равнение в строю. Выступление может включать элементы танца, фигурные перестроения. При этом используют разноцветные предметы: мячи, скакалки, обручи, палки, вымпелы, ленты. Упражнения в зависимости от сценария составляют на 16–24 такта. В программу массовых выступлений могут быть включены сольные номера гимнастов, акробатов, упражнения художественной гимнастики доступной трудности.

Гимнастические выступления девушек и юношей *старшего* школьного возраста (9–11-е классы) должны быть довольно сложными, чтобы ученики могли продемонстрировать сноровку, ловкость, силу, координацию, смелость. Над овладением сложными упражнениями ученики работают с большим интересом. Во время подготовки отдельных номеров — комплексов упражнений следует иметь в виду и психологические особенности участников. В этом возрасте школьники (особенно девушки) часто стесняются, чувствуют себя неуверенно. Перед разучиванием упражнений надо в деликатной форме провести беседу о нормах поведения, чтобы преодолеть неоправданную стеснительность. Составляя упражнения, следует учесть вышесказанное.

Много юношей и девушек в этом возрасте хорошо физически подготовлены, часть из них — спортсмены-разрядники, которые занимаются в секциях школ, ДЮСШ, спортивных обществах гимнастикой, акробатикой, художественной гимнастикой. Поэтому можно предусмотреть выступления отдельных групп на гимнастических снарядах. Зрителям нравятся упражнения на перекладине, акробатические пирамиды, прыжки, упражнения художественной гимнастики.

Такие номера, как правило, демонстрируют в момент замены одних массовых выступлений другими. Интересными являются упражнения на специальных конструкциях, комбинированных гимнастических снарядах. Особо воспринимаются совместные выступления ребят и девушек, в которых девушки демонстрируют элегантные, мягкие, пластичные движения, а мальчики — сложные, энергичные, четкие. Упражнения следует составлять с частым изменением движений, темпа, ритма, с использованием цветов, предметов, фигур. Такие выступления интересны и оставляют у зрителей хорошее впечатление.

Сводные репетиции. После овладения всеми фрагментами гимнастического праздника проводят сводные репетиции, ставя целью соединить все номера программы в единое общее выступление. Перед этим надо тщательно продумать все детали, которые обеспечили бы успешное проведение сводной репетиции, определить место сбора участников, их размещение по номерам выступлений, выходов на поле, перестроений, уходов. Кроме того, следует побеспокоиться о доставке инвентаря, радиофикации, музыкальном сопровождении, подготовить площадку, сделать пометки для построений (для этого можно использовать флажки, колышки, фанерные и металлические пластинки, мел, известь и др.). С учителем и инструкторами надо рассмотреть и изучить организационный план. Это обеспечит четкость проведения репетиций и значительно сократит время на реализацию плана. Желательно, чтобы на сводных репетициях присутствовали не только члены организационного комитета, но и классные руководители, которые должны принять активное участие в их проведении.

Генеральные репетиции. За несколько дней до праздника проводят генеральную репетицию (одну-две). Генеральную репетицию проводят строго регламентировано, т.е. так, чтобы она ничем не отличалась от выступлений на празднике. Все участники должны быть в костюмах, предусмотренных сценарием. Перед выступлением целесообразно провести беседу с участниками, напомнить им о времени и месте сбора, костюмах, предметах, которые они должны иметь, пожелать успеха и т. д.

Проведение спортивного праздника. За час-полтора до начала праздника на место его проведения должны прибыть руководители и еще раз проверить готовность площадки, инвентаря, радиофикацию, магнитофонную запись, грамоты, документацию, кубки, призы и пр. С ответственными за отдельные звенья работы, классными руководителями проводится инструктаж. За полчаса до начала праздника школьников выстраивают в отведенных местах по классам, проверяют, все ли прибыли. Если кого-то из участников нет, на его место ставят запасного.

В отдельных случаях можно переставить участников так, чтобы места, которые хорошо видны, были заполнены. После организационной работы можно, если есть необходимость и время, предложить участникам вспомнить комбинации, продумать последовательность их построения и проделать легкие упражнения. Упражнения, которые в таких условиях сразу выполнить невозможно, следует проимитировать.

За 10–15 минут до начала выступления участники выходят на стадион в таком порядке, чтобы без лишних перестроений можно было провести парад и приготовиться к выступлениям. Открывает праздник директор школы поздравительным словом. Право поднять флаг перед началом парада предоставляется ведущим спортсменам школ, которые имеют высокие показатели, рекордсменам, мастерам спорта. Формы торжественного ритуала могут быть разные: поднятие флага, зажигание факела и т. д.

После торжественного парада начинаются массовые выступления. Для руководства выступлениями учитель должен избрать такое место, чтобы ему было хорошо видно всех участников. Руководить участниками, оркестром или людьми, ответственными за музыкальное сопровождение, можно условными знаками, флажками или жестами. Если выступление хорошо отработано под музыку, то потребность в таком руководстве отпадает. Организаторы должны внимательно следить за выступлением, в случае какой-то неувязки быстро и незаметно исправить положение.

Желательно, чтобы в составе оргкомитета были фото- и кинолюбители, которые фотографировали бы отдельные номера программы, а также сделали кинофильм о празднике, начиная с его подготовки. Ученики любят смотреть такие фильмы, так как они могут увидеть себя и других со стороны, а также выступление в целом и оценить его. Сфотографированный материал используют для оформления фотомонтажей, выставок, Доски почета, информационных бюллетеней, стенных газет и памятных карточек.

ЧАСТЬ III

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ГЛАВА 10. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

10.1. Значение спортивной гимнастики и ее характерные особенности

Спортивная гимнастика в Российской Федерации пользуется большой популярностью. Миллионы граждан занимаются спортивной гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, развить силу, ловкость, выносливость и овладеть мастерством в исполнении гимнастических упражнений. В процессе занятий этим видом спорта приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма, воспитываются настойчивость, воля, улучшаются память, восприятие и внимание.

Одной из характерных особенностей спортивной гимнастики является проведение занятий и соревнований по принципу многоборья, который типичен для гимнастов всех разрядов. Это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов и особенно на методику обучения и тренировки. Характерной особенностью спортивной гимнастики является возможность комбинирования разных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности. Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические и психологические качества.

Большое разнообразие вариантов гимнастических движений составляет также одну из характерных особенностей спортивной гимнастики. Чем большим количеством этих движений владеет гимнаст, тем выше его спортивная квалификация. Особенностью спортивной гимнастики является возможность оказывать широкое воздействие на весь организм занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.

Важной особенностью спортивной гимнастики является возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями. В одном случае эти упражнения выступают как средство разминки, подготовки организма к выполнению отдельных разных по сложности гимнастических упражнений, в другом — средством развития силы, выносливости и т.д. Структура гимнастических упражнений позволяет довольно точно дозировать физическую нагрузку подбором по трудности гимнастических упражнений, количеством повторений упражнений, элементов, включаемых в комбинацию, изменением условий выполнения упражнений (исходных, промежуточных и конечных движений и положений тела), высоты, ширины снарядов и т.п.

10.2. Средства спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика отличается от других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Мужское многоборье состоит из упражнений на коне с ручками, параллельных брусьях, кольцах, перекладине, вольных упражнений и опорных прыжков. В женское многоборье входят прыжки через коня в ширину, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и вольные упражнения.

В зависимости от целей и задач подготовки конкретного контингента спортсменов-гимнастов кроме упражнений, входящих в программы спортивных соревнований, в спортивной гимнастике широко используются упражнения художественной гимнастики и хореографии, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, упражнения со штангой, подвижные и спортивные игры, упражнения на вспомогательных снарядах и др. Использование такого широкого круга разных по характеру и структуре упражнений обеспечивает разностороннюю физическую и техническую подготовку гимнастов.

ГЛАВА 11. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Тренировка в спортивной гимнастике — специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Одновременно в процессе тренировки гимнастов решаются задачи всестороннего физического развития и совершенствования занимающихся, воспитания у них высоких нравственных и эстетических качеств. Единство всесторонней и специальной направленности процесса тренировки определяет его содержание (физическая, техническая, психологическая и тактическая подготовка гимнастов). Содержание тренировочного процесса в спортивной гимнастике подробно изложено в главе «Основы обучения и тренировки в гимнастике».

Тренировочный процесс в спортивной гимнастике носит циклический характер. Цикл спортивной тренировки включает три периода: подготовительный (посвященный физической и технической подготовке гимнастов и приобретению спортивной формы), соревновательный (период основных соревнований, в котором достигается наивысшая спортивная форма) и переходный (звено, связующее старый и новый циклы тренировки).

11.1. Периодизация спортивной тренировки и особенности ее методики в разные периоды

Подготовительный период принято условно делить на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный. Эти два этапа имеют свои задачи и средства для их решения.

Задачами *общеподготовительного этапа* являются развитие и совершенствование двигательных качеств гимнастов и совершенствование техники уже освоенных ранее гимнастических упражнений. Занятия на этом этапе проводятся с постепенным увеличением объема и интенсивности физических нагрузок и завершаются выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основная задача *второго этапа* — техническая подготовка гимнастов и приобретение устойчивой спортивной формы. Это достигается путем оптимального насыщения содержания занятий элементами технической подготовки, освоения отдельных гимнастических упражнений и соединений, овладения обязательной программой, совершенствования произвольной программы и проведения учебных прикидок на отдельных гимнастических снарядах.

В конце подготовительного периода тренировочные нагрузки увеличиваются за счет повышения интенсивности работы при некотором снижении ее объема. Продолжительность подготовительного периода в годичном цикле достигает 3–5 месяцев (при изучении новой обязательной программы — до 5 месяцев, при освоении знакомой программы — 3–4 месяца).

Соревновательный период продолжается 6–8 месяцев и состоит из микроциклов, предшествующих каждому соревнованию. Каждый микроцикл имеет три фазы.

Первая фаза отводится для совершенствования техники выполнения комбинаций программы соревнований. При этом объем и интенсивность физических нагрузок постепенно увеличиваются и достигают максимума.

Вторая фаза посвящается закреплению техники выполнения комбинаций в целом и участию в планируемых соревнованиях.

Третья фаза нужна для активного отдыха и профилактической работы по восстановлению работоспособности гимнастов.

Особое внимание следует уделять второй фазе соревновательного цикла. Необходимо соблюдать оптимальные сроки ее продолжительности (примерно до 30 дней). Нарушение их может отрицательно сказаться на спортивной форме гимнастов. В соревновательном периоде обычно проводятся от 4 до 8 соревновательных циклов. Количество соревновательных циклов находится в прямой зависимости от уровня мастерства гимнастов: чем он выше, тем больше циклов. Тренировочные занятия в соревновательном периоде отличаются кратковременностью вводной части, значительным увеличением времени основной части занятий.

Переходный период является заключительным в цикле спортивной тренировки. Он обеспечивает активный отдых и сохранение уровня тренированности гимнастов. В переходном периоде устраняются допущенные технические ошибки, разрабатывается стратегия тактической подготовки гимнастов к будущим соревнованиям и оцениваются результаты прошедших соревнований. Переходный период характерен значительным снижением тренировочных нагрузок и уменьшением количества тренировочных занятий. Продолжительность его составляет обычно 4–6 недель. В переходном периоде широко используются физические упражнения из других видов спорта. В конце переходного периода нагрузки несколько повышаются, что способствует лучшей подготовке гимнастов к переходу к подготовительному периоду нового цикла.

11.2. Особенности тренировки детей школьного возраста в гимнастике

Тренировка детей школьного возраста в гимнастике строится с учетом общих методических требований, которые отражают специфику спортивной подготовки учащихся. Так, обязательным условием является необходимость широкой общей физической подготовки, составляющей своеобразный фундамент и обеспечивающей в дальнейшем высокий уровень спортивных достижений и возрастного долголетия в гимнастике. Широкий круг двигательных умений и навыков юных спортсменов в сочетании с достаточным уровнем развития двигательных качеств обусловливает возможности углубленной возрастной специализации. В этом отношении ценным является гимнастическое многоборье в объеме учебной программы для ДЮСШ.

Следует помнить, что объем обучения в гимнастической подготовке детей должен быть большим в сравнении со старшим возрастом, что последовательно подводит их к овладению сложными в техническом отношении двигательными умениями и навыками. Большое методическое значение в подготовке юных гимнастов имеет рациональное определение тренировочных нагрузок в разных периодах и этапах их подготовки и в отдельном тренировочном занятии. При этом важно строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, строить тренировочный процесс на основе дидактических принципов обучения.

В гимнастике в большей мере, чем в других видах спорта, возможна точная индивидуализация подбора упражнений и нагрузок для детей и подростков, юношей и девушек с учетом особенностей физического развития и уровня подготовленности тренирующихся спортсменов в рамках каждой возрастной группы. Ориентация детей на достижение высоких спортивных результатов в кратчайший срок с педагогической точки зрения недопустима.

Планирование спортивной тренировки юных гимнастов должно осуществляться с учетом учебной нагрузки школьников. Календарный год делится на подготовительный (сентябрь — июль), соревновательный (март и май) и переходный периоды (август).

Для систематических занятий спортивной гимнастикой комплектуются подготовительные группы 7–8-летних девочек и мальчиков 8–9-летнего возраста, что отвечает возрастной градации, установленной для данного вида спорта. Допуск к занятиям осуществляется с обязательного согласия родителей и разрешения врача. В учебно-тренировочные группы зачисляются школьники, успешно прошедшие

предварительную подготовку и сдавшие установленные нормативные требования.

Частота и продолжительность тренировочных занятий зависят от возраста и подготовленности занимающихся школьников. Для 7–9-летних школьников могут быть рекомендованы двухразовые занятия в неделю. Общая продолжительность одного занятия в подготовительной группе 60 минут. В конце первого года обучения могут проводиться трехразовые 45-минутные тренировки в неделю. С 10-летнего возраста в учебно-тренировочной группе двухразовые занятия проводятся продолжительностью 60–90 минут. При условии высокой общей физической подготовленности юных гимнастов занятия проводятся три раза в неделю, по 60–90 минут каждое. С 13-летнего возраста длительность занятий увеличивается до 120 минут, в 15-летнем возрасте — 180 минут, а с 17 лет и старше нередко планируются занятия 4–6 раз в неделю. Допускается планирование двух занятий в день (утром и после 18 часов). В каждом конкретном случае продолжительность одной тренировки, количество и частота их определяются педагогом. Суммарный объем занятий может доходить до 24 часов в неделю. Наполняемость подготовительной группы 15–20 учеников, учебно-тренировочной — 10–15 человек и меньше.

Правила тренировки юных гимнастов состоят в умении педагога сочетать возрастные особенности занимающихся с требованиями прогрессирующей гимнастической подготовки от урока к уроку, от одного периода к другому. Строго учитываются при этом физическое развитие, физическая и двигательная подготовленность каждого занимающегося.

Разучивание упражнений на гимнастических снарядах рекомендуется начинать с девочками 9-летнего и мальчиками 10-летнего возраста при достаточном уровне развития координации движений и общей физической подготовленности. Учитывается также степень развития мышц плечевого пояса и рук.

Осуществляя систематические тренировки детей в гимнастике, необходимо обращать внимание на состояние свода стопы, так как при выполнении многообразных гимнастических упражнений нагрузка на стопу значительно увеличивается, что может привести к плоскостопию. *Упражнения, способствующие укреплению стопы*, должны находить свое место в тренировочных занятиях. Большое значение в обучении гимнастическим упражнениям придается развитию мышечной чувствительности. При выполнении достаточно сложных упражнений мышечные ощущения в сочетании с индивидуальным зрительным контролем выполнения упражнений повышают уровень овладения двигательными действиями.

Одной из специфических сторон обучения в гимнастике являются развитие и дальнейшее совершенствование быстроты движений в сочетании с требованием точности и ловкости их исполнения в рамках строгих технических правил. Однако возможности школьников в период полового созревания различны.

Развитие силы мышц рук и плечевого пояса является для гимнастов одним из основных требований их подготовки. Скоростно-силовой характер гимнастических упражнений предполагает внимательное отношение к развитию этих двигательных качеств и определяет уровень подготовки гимнаста к выполнению различных квалифицированных упражнений. Однако нужно достаточно осторожно приучать юных гимнастов к статическим позам, связанным с задержкой дыхания. Кратковременная задержка дыхания и сопутствующие моменты натуживания доступны гимнастам школьного возраста при условии специальной подготовки к выполнению силовых упражнений. Включение в тренировочный урок упражнений на развитие органов дыхания и кровообращения, обучение занимающихся правильно дышать при выполнении различных гимнастических упражнений определяются решением оздоровительных задач в гимнастической подготовке школьников.

К важной оздоровительной задаче, имеющей также большое эстетическое значение, относится воспитание правильной, красивой осанки гимнаста. При этом необходимо помнить, что формирование позвоночника человека к 12 годам почти завершается. Больших показателей достигает гибкость. Воспитание осанки осуществляется путем включения в урок специально подобранных упражнений при активном мышечном и зрительном контроле их выполнения.

Можно выделить три возрастных этапа в содержании тренировочной работы с юными гимнастами (табл. 1).

Нравственное воспитание осуществляется на основе воспитательных задач.

Общими задачами нравственного воспитания школьников являются формирование основ научного мировоззрения; воспитание сознательного отношения к учению, развитие познавательной активности и культуры умственного труда; воспитание политической сознательности и развитие общественной активности, добросовестного отношения к труду и народному достоянию, высокой нравственности, сознательной дисциплины и культуры поведения; формирование правосознания и воспитания гражданской ответственности; воспитание эстетической культуры; физическое совершенствование, укрепление здоровья; формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.

Таблица 1

Возрастные этапы содержания тренировок с юными гимнастами

8–12 лет	13–15 лет	16–18 лет
1. Осуществление всесторонней физической подготовки гимнастов с использованием разнообразных упражнений	1. Уменьшение объема общей физической нагрузки	1. Специальная физическая подготовка занимающихся
2. Воспитание основных двигательных качеств с учетом требований гимнастической подготовленности занимающихся	2. Специальная физическая подготовка занимающихся. Воспитание физических качеств, необходимых гимнасту	2. Овладение элементами и соединениями гимнастических упражнений высшей сложности
3. Обучение основам гимнастических упражнений и постепенное подведение занимающихся к выполнению сложных в координационном отношении элементов и соединений	3. Овладение сложными элементами и соединениями квалификационной программы (на основе высокого уровня развития двигательных качеств и тонкой координационной подготовки)	3. Приобретение опыта выступлений на ответственных соревнованиях и соревнованиях крупного масштаба. Спортивно-тактическая подготовка гимнаста
4. Общая волевая подготовка. Воспитание специальных волевых качеств, необходимых гимнасту	4. Общая волевая подготовка. Воспитание специальных волевых качеств, необходимых гимнасту	4. Совершенствование волевых качеств, необходимых гимнасту, психологическая подготовка гимнаста

Большое значение имеет авторитет тренера-преподавателя. Общий облик тренера, его вид, форма общения с учениками, манера держаться перед группой, требовательность должны сочетаться с заботой о нравственном воспитании учеников.

Необходимо помнить, что ученик должен воспитываться в коллективе и через коллектив сверстников, имеющих общие учебные и спортивные интересы. Решение воспитательных задач, формирование у школьников умения правильно вести себя на тренировочных

занятиях и соревнованиях воспитывают умения выполнять общие правила культурного поведения. Использованию спортивными педагогами убеждения и приучения к реализации требований воспитывающего обучения в процессе спортивной тренировки придается большое значение. Приводим тематику бесед тренера с юными спортсменами: «Наша Родина», «Спорт и труд», «Спорт и учеба», «О честности и справедливости», «О дисциплине и самодисциплине», «О спортивной чести», «Спорт помогает дружить», «Личное и общественное», «Спорт помогает закалять свою волю», «Что значит быть вежливым?», «О режиме дня», «О культуре поведения» и др.

ГЛАВА 12. СОДЕРЖАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ

12.1. Упражнения на перекладине

Упражнения на перекладине, которые входят в мужское гимнастическое многоборье, очень разнообразны по характеру и трудности исполнения. Наиболее характерной отличительной чертой движений на перекладине является их динамичность, движение тела по инерции.

Основные упражнения

Вис. При висе необходимо достичь максимально возможного оттягивания всех звеньев тела от опоры. Характерный признак правильности выполнения виса — предельно поднятые и сведенные к голове плечи. Правильный хват характеризуется тем, что кисти располагаются на грифе на расстоянии меньше ширины плеч, т.е. слегка сближены, при этом голова незначительно наклонена вперед. Сгибание или прогибание в висе считается ошибкой.

Последовательность обучения: имитация виса в стойке руки вверх; то же, но с гимнастической палкой; то же, но стоя у гимнастической стойки; вис на перекладине.

Размахивание изгибами в висе. В положении виса гимнаст поднимает ноги до положения угла, затем резким движением выполняет мах ногами назад, при этом прогибаясь. Во время маха ногами назад таз и плечи смещаются вперед. Закончив мах назад, гимнаст выполняет движение в обратном направлении: опять сгибание в тазобедренных суставах, плечи подаются назад (так повторяются махи неоднократно).

Последовательность обучения: освоить правильный вис на перекладине; выполнить размахивание изгибами в висе с помощью; выполнить размахивание изгибами самостоятельно.

Размахивание изгибами и мах дугой. Данные действия предполагают набор маха достаточной амплитуды. При размахивании изгибами после положения маха ногами назад и прогибания гимнаст вслед за этим вновь сгибается, при этом стремясь как можно быстрее поднести ноги к грифу перекладины. Одномоментно со сгибанием ног в тазобедренных суставах выполняется и сгибание в плечевых суставах. Разгибание ног идет вперед и вверх с сильным нажатием руками на гриф перекладины. Конечное положение будет правильным, если гимнаст окажется в крайней точке маха вперед, а затем должен следовать мах назад.

Страховка и помощь. Стоя слева (справа), одной рукой поддерживать под спину, другой под бедра.

Последовательность обучения: приобрести правильную рабочую осанку в висе; освоить размахивание изгибами в висе на перекладине (движения должны быть ритмичными, с правильным движением всех частей тела); освоить размахивание изгибами и мах дугой с помощью, затем самостоятельно.

Размахивание в висе. Данное упражнение применяется в начале обучения. Из крайнего положения маха назад гимнаст начинает движение маха вперед абсолютно прямым телом. Проходя положение вертикали, гимнаст начинает сгибаться в тазобедренных, а затем в плечевых суставах, посылая ноги вверх-вперед. Мах назад из конечной точки маха вперед выполняется гимнастом без каких-либо сгибаний, лишь во второй половине маха гимнаст приподнимается плечами вверх, при этом перехватывая кисти.

Страховка и помощь. Стоя сзади гимнаста, выполняющего размахивания, быть готовым предупредить его срыв на махе назад.

Последовательность обучения: освоить предыдущие упражнения; выполнение пассивного маха в висе, при этом сохраняя правильную осанку (выполнять упражнение с помощью, затем самостоятельно); освоить поддержание амплитуды маха и правильной осанки (это достигается путем выполнения активных махов); освоить размахивание полностью, при этом добавляя активный мах назад с помощью (на этом этапе необходимо уточнить движение кистями); освоить размахивание самостоятельно.

Соскок махом назад из размахиваний в висе выполняется тогда, когда гимнаст делает последний мах назад. В конце данного движения гимнаст отводит ноги назад до прогибания. Одновременно с этим он активно нажимает руками на опору, поднимает плечи и голову вверх.

Затем, отпуская гриф, гимнаст начинает движение в безопорной фазе (положение рук вверх-наружу).

Страховка и помощь. Страховать так же, как и при размахивании в висе, не допуская падения в случае преждевременного срыва кистей с опоры.

Последовательность обучения: освоить размахивания в висе; освоить соскок махом назад с помощью небольшой амплитуды; освоить соскок махом назад с максимальной амплитудой с помощью и самостоятельно.

Соскок махом вперед из размахиваний в висе. Имеется несколько разновидностей соскоков махом вперед. Чем больше амплитуда махового движения, тем выше трудность выполнения этого упражнения.

Приводим соскоки различной трудности: соскок махом вперед из размахиваний изгибами; соскок махом вперед из размахиваний в висе; соскок углом после больших оборотов назад.

Рассмотрим технику выполнения соскока махом вперед, выполняемого со средней амплитудой маха, т.е. из размахиваний в висе: проходя вертикаль (положение виса), гимнаст посылает ноги вверх-вперед, при этом сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, далее следует резкое разгибание до полного прогибания и одновременно отводятся руки назад за голову, после этого отпускается гриф и гимнаст заканчивает упражнение приземлением.

Последовательность обучения: в висе стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага прогибание и с толчком рук переход в стойку руки вверх (обратить внимание при этом на правильность отталкивания руками); имитация сгибания и разгибания в тазобедренных суставах при соскоке махом вперед из предыдущего исходного положения; из виса спиной к гимнастической стенке, прогибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед, имитация движений при соскоке махом вперед из размахиваний в висе; с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1–1,5 шага, толчком обеих ног прыжок в висе и соскок махом вперед; из размахиваний в висе соскок махом вперед с помощью, а затем самостоятельно.

Из упора ноги врозь правой спад назад в вис согнувшись и подъем правой в упор ноги врозь. Подъем правой выполняется после движений гимнаста с различной амплитудой (из виса стоя с разбега, из размахиваний изгибами, из размахиваний в висе, после спадов из упора). Наиболее простой вариант выполнения данного элемента — подъем одной после спада назад из упора ноги врозь.

Из упора ноги врозь, теряя равновесие, гимнаст наклоняет голову вперед, сгибается в тазобедренных суставах и по мере ускорения

спада отводит таз от грифа перекладины. Выполнив в положении виса согнувшись ноги врозь мах вперед, пройдя вертикаль, гимнаст на махе назад выполняет разгибание в тазобедренных и плечевых суставах. При переходе из виса в упор нельзя отводить сзади находящуюся ногу от грифа перекладины.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, со стороны свободной ноги, одной рукой поддерживать снизу под бедро, другой — под спину.

Последовательность обучения: освоить махи вперед и назад в положении виса согнувшись ноги врозь с помощью; освоить спад назад из упора ноги врозь и описанные выше махи в висе согнувшись ноги врозь; из виса согнувшись ноги врозь вис прогнувшись ноги врозь и обратно; из виса согнувшись ноги врозь на махе вперед вис прогнувшись ноги врозь — на махе вперед вис согнувшись; из виса согнувшись ноги врозь подъем правой (левой) в упор ноги врозь с помощью; из упора ноги врозь спад назад в вис согнувшись и подъем правой (левой) в упор ноги врозь с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем разгибом (после размахивания) (рис. 193). После прохождения нижней вертикали гимнаст, не задерживаясь в положении прогнувшись, резко выполняет сгибание в тазобедренных суставах и подносит середину голени к грифу перекладины при сильном махе (при слабом — стопы ног). С началом маха назад продолжаются сгибание в плечевых и разгибание в тазобедренных суставах. Ноги, не отрываясь от грифа, скользят по нему, при этом, надавливая прямыми руками на гриф в направлении книзу, при активном сгибании кистей гимнаст выходит в упор.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой помогать, поддерживая гимнаста под спину, другой снизу под бедра.

Последовательность обучения: из виса углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях, прогнуться, голова на груди (стопы при этом не отрывать от мата); при выполнении данного упражнения после разгибания как можно быстрее поднести прямые ноги к перекладине; из виса стоя (на низкой перекладине) с разбега выполнить вис согнувшись; из виса согнувшись с помощью выполнить махи вперед и назад и подъем разгибом в упор; из виса на высокой перекладине с помощью сгибания и разгибания в тазобедренных суставах и отведения прямых рук назад; прыжок в вис углом с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии одного шага, и разгибание под перекладиной, подъем разгибом в упор с помощью; из размахиваний в висе (небольшая амплитуда движений) подъем разгибом в упор с помощью, затем самостоятельно.

Оборот назад в упоре выполняется после отмаха ногами назад. Оборот начинается с движения плечами назад; миновав вертикальное положение, гимнаст приближает таз и создает упругую жесткость в тазобе-

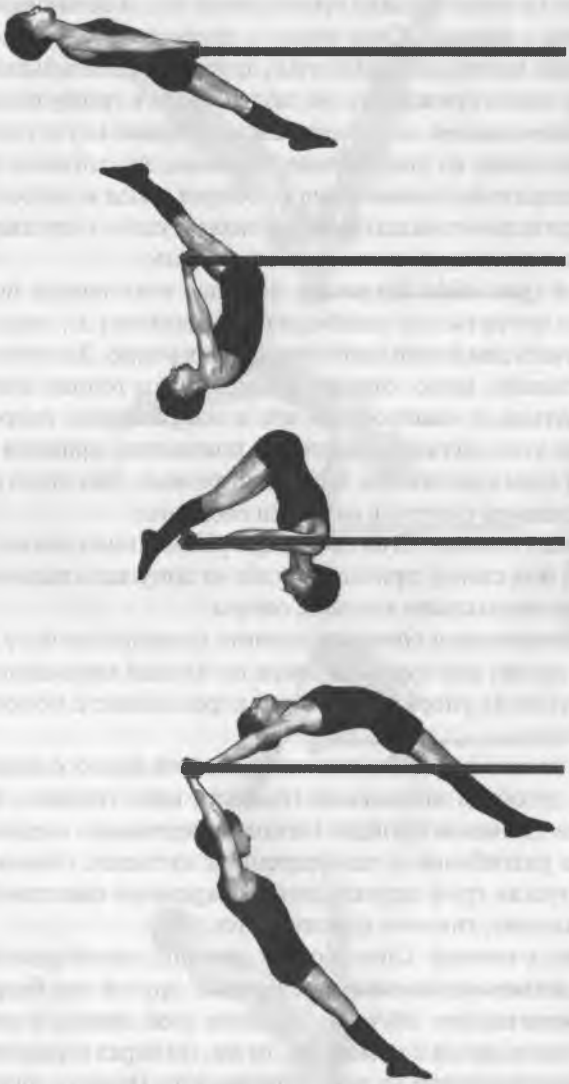


Рис. 193. Подъем разгибом (после размахивания)

дренных суставах напряжением окружающих его мышц для последующего вращения вокруг грифа перекладины прямым телом. Голова при этом удерживается в естественном относительно туловища положении. Завершатся оборот незначительным прогибанием тела и остановкой в упоре.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и спереди, одной рукой удерживать обратным хватом за предплечье, другой помогать выполнить гимнасту отмах, затем прижимать ею таз гимнаста к грифу перекладины.

Последовательность обучения: освоить правильную осанку в упоре на перекладине; из упора отмах в соскок, не отпуская хвата руками; отмах назад и опускание в упор; оборот назад в упоре с помощью (без предварительного маха); оборот назад в упоре с предварительным махом назад с помощью, затем самостоятельно.

Мах дугой (рис. 194). Из упора, посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение наоборот назад в упоре. Достигнув положения вниз головой, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым, и «выбросить» его в направлении вперед и вверх. Все тело при этом должно оказаться в положении крайней точки маха вперед, при этом прогибание тела недопустимо. Для этого рекомендуется обучающимся смотреть на носки своих ног.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, при разгибании ногами поддерживать руками под спину, при махе назад не допускать падения в случае преждевременного срыва кистей с опоры.

Последовательность обучения: освоить правильную позу для выполнения маха дугой; мах дугой из упора на низкой перекладине с помощью; мах дугой из упора на высокой перекладине с помощью, затем самостоятельно.

Из упора соскок дугой. Техника выполнения данного элемента сходна с махом дугой до положения гимнаста вниз головой. Как только плечевая ось гимнаста пройдет нижнюю вертикаль, следует энергичное, полное разгибание в тазобедренных суставах, голова отводится назад и, отпуская гриф перекладины, сохраняя в полетной фазе прогнутое положение, гимнаст приземляется.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и спереди, одной рукой обратным хватом удерживать гимнаста за предплечье, другой под бедра снизу.

Последовательность обучения: из виса стоя лицом к перекладине с прыжка соскок дугой с помощью; то же, но через веревочку, натянутую перед перекладиной на расстоянии метра (высота веревки варьируется); из упора соскок через веревочку с помощью; из упора на низкой перекладине соскок дугой с помощью и самостоятельно; из упора на высокой перекладине соскок с помощью, затем самостоятельно.

Рис. 194. Мах дугой

12.2. Упражнения на брусьях

На брусьях можно выполнять упражнения, характерные почти для всех видов гимнастического многоборья. Для выполнения упражнений на брусьях необходима весьма высокая физическая подготовленность гимнастов. В комбинациях сочетаются силовые, маховые и статические упражнения (подъемы, спады, обороты, кувырки, сальто, повороты, перемахи, круги, различные соскоки). Особенности конструкции снаряда позволяют выполнять упражнения в упоре поперек и продольно, над опорой и под нею, в упоре на одной и обеих жердях, на концах, в середине.

Гимнаст должен на высоком уровне координировать свои действия на брусьях, своевременно реагировать на изменение характера движений, особенно с увеличением амплитуды. Упражнения на брусьях принято делить на статические, силовые и маховые.

Статические и силовые упражнения

Упор углом. Характерное исходное положение для выполнения всех стоек, выполняемых силой. При правильном положении угла ноги параллельны по отношению к жердям, туловище вертикально.

Стойка на плечах выполняется из разных исходных положений: из упора силой, из седа ноги врозь силой, из размахиваний в упоре. В стойке на плечах опора производится на плечи и кисти рук, локти отведены в сторону, тело незначительно прогнуто, голова отведена назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под грудь (руки ставить только снизу под жерди).

Последовательность обучения: освоить стойку на плечах на стоялках с помощью и самостоятельно у гимнастической стенки; из упора стоя на низких брусьях на колене махом ноги стойка на плечах; освоив предыдущие упражнения, выполнить стойку на плечах в следующей последовательности: из седа ноги врозь силой согнувшись; упора углом силой согнувшись, из размахиваний в упоре.

Стойка на плечах из седа ноги врозь. Для перехода из седа ноги врозь в стойку на плечах выполнить перехват руками вперед, подавая плечи вперед, сгибая руки, силой поставить спину в вертикальное положение, развести локти в стороны, поднять голову и, разгибаясь в тазобедренных суставах, соединить ноги вместе.

Страховка и помощь. В начале выполнения упражнения, стоя сбоку, одной рукой под живот, другой под жердью поддерживать под спину.

Последовательность обучения: освоить стойку на плечах на стоялках из седа ноги врозь с помощью и самостоятельно; выполнить стойку на плечах из седа ноги врозь на низких брусьях с помощью и самостоятельно (то же на средних брусьях).

Стойка на плечах из упора углом. Выполнение этого упражнения характеризуется значительными физическими усилиями. Техника его выполнения аналогична предыдущему (различны лишь исходные положения).

Из размахиваний в упоре стойка на плечах. Необходимо выполнять мах выше горизонтали. В конечной точке маха назад начать плавное сгибание рук, отвести голову назад, касаясь плечами жердей, локти отвести в сторону.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, при махе назад одной рукой помочь гимнасту под бедро, а затем руки снизу под жердь (одной рукой поддержать под спину, другой под грудь).

Последовательность обучения: освоить стойки на плечах из вышеописанных исходных положений; освоить размахивания в упоре (мах должен быть выше уровня плеч); из размахиваний в упоре махом назад стойка на плечах с помощью и самостоятельно.

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Сгибаясь в тазобедренных суставах и поднимая спину до вертикали, опереться плечами, локти в стороны, голову наклонить вперед, ноги соединить вместе. Сохраняя данное положение, перехватить руки и, разводя ноги, выполнить вперед в сед ноги врозь, завершая тем самым кувырок вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживая под бедро, помочь гимнасту поставить спину вертикально, другой рукой снизу под жердями удерживать под лопатками.

Последовательность обучения: выполнить кувырки на акробатической дорожке из положения стойка ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; выполнить кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь на низких брусьях с помощью и самостоятельно.

Из стойки на плечах кувырок вперед в сед ноги врозь. Наклонив голову вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, прийти в упор на плечах согнувшись (смотреть на ноги), сохраняя эту позу, быстро выполнить перехват руками в упор на руках согнувшись. Далее выполняется перекат вперед с разведенными ногами до положения седа ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, при выполнении упора на плечах согнувшись поддерживать одной рукой под таз, другой снизу под жердями под шею. При выполнении переката вперед в сед ноги врозь, поддерживать одной рукой под лопатки, другой под таз.

Последовательность обучения: обучение начинать после освоения гимнастом кувырка вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь, стойки на плечах, а затем выполнять кувырок из стойки на плечах с помощью и самостоятельно.

Маховые упражнения

Размахивание в упоре выполняется в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях, в упоре, в упоре на руках. Оно создает необходимый запас энергии для выполнения всего многообразия маховых элементов на брусьях.

Размахивание в упоре выполняется с полностью выпрямленными руками. Плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, колеблется вокруг оси кистей. Из крайней точки маха назад тело начинает опускаться вниз свободно в прямом или слегка прогнутом положении, с приближением тела к вертикали руки занимают вертикальное положение, мах вперед продолжается прямым телом (или слегка согнутым). Отклонение плеч назад от вертикали при хорошем махе вперед практически не происходит. При махе назад гимнаст проходит вертикаль без сгибаний в тазобедренных суставах.

Последовательность обучения: освоить упор на руках (правильную позу); имитация конечных положений при размахивании: в упоре лежа, в упоре сзади с помощью партнера (партнер удерживает за голеностопные суставы), то же выполнить на стоялках; имитация конечных положений при размахивании на низких брусьях с помощью; выполнение размахиваний в упоре на низких брусьях.

Размахивание в упоре на руках. В упоре на руках тело держится прямо, не проваливаясь в плечевом поясе, руки согнуты в локтевых суставах незначительно, кисти обхватывают жерди. Позы на махе назад и вперед в основном те же, что и при размахивании в упоре. При размахивании в упоре на руках не следует пассивно провисать в плечевых суставах. Это связано с тем, что провисание не позволит мышцам быстро и энергично сократиться, т.е. поднять плечи над жердями при вертикальном положении туловища. Для легкости ориентирования при размахивании в упоре на руках следует удерживаться в нормальном положении (теменем вверх).

Последовательность обучения: освоить позы при размахивании в упоре на руках с помощью (как и при размахивании в упоре); размахивание в упоре с помощью и самостоятельно.

Из размахиваний в упоре соскок махом вперед. Из конечной точки маха назад, проходя вертикаль, ускорить движение ногами вперед с последующим сгибанием в тазобедренных суставах. Не доходя до крайнего положения маха вперед, выполнить толчок от жерди рукой, одноименной соскоку, другая выполняет перехват во время безопорного положения тела. Разгиб выполняется на разноименной соскоку руке.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать гимнаста за плечо, затем по мере выполнения соскока, сделав шаг назад, поддержать под спину.

Последовательность обучения: из седа на одной жерди на бедре упор сзади, соскок махом вперед; из седа на бедре на одной жерди соскок углом через две жерди; из размахиваний в упоре на концах махом вперед; то же, в середине жердей с помощью и самостоятельно.

Из размахиваний в упоре соскок махом назад. Из размахиваний перед соскоком начать ускоренный мах назад (закончить мах назад не ниже горизонтали). В высшей точке маха назад, смещая тело в сторону от жердей, выполнить перехват рукой, разноименной соскоку. В заключительной части соскока гимнаст совершает опору на одной руке, сохраняя положение прогнувшись.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под плечо и бедро, помогая гимнасту сместить тело в сторону соскока.

Последовательность обучения: из размахиваний в упоре на концах жердей лицом внутрь соскок махом назад; то же упражнение в середине жердей с помощью и самостоятельно.

Из размахиваний в упоре соскок махом вперед боком. Проходя вертикаль, гимнаст, сгибаясь в тазобедренных суставах, посылает ноги вверх-вперед, в сторону. Во время маха вперед он переносит тяжесть тела на одноименную соскоку руку. В высшей точке маха гимнаст разгибается в тазобедренных суставах и одновременно сильно отталкивается другой рукой, тем самым поворачивая тело боком к опорной жерди. Отталкиваясь опорной рукой, гимнаст заканчивает соскок спиной к брусьям.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под плечо.

Последовательность обучения: освоить позу соскока боком в положении упора лежа боком; из упора лежа толчком двух переход в упор лежа боком; из седа на бедре хватом сзади соскок махом вперед боком; из размахиваний в упоре махом вперед соскок боком.

Из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом вперед. Проходя вертикаль на махе вперед, слегка сгибаясь, броском послать ноги вперед и слегка подать плечи вперед. Когда носки ног будут выше жердей, рывком разогнуться, резко разгибая руки, и перейти в упор.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой помогать гимнасту под плечи, а другой подталкивать под спину из-под жерди.

Последовательность обучения: из упора сзади на предплечьях ноги врозь на низких брусьях, разгибание рук; из упора лежа сзади на предплечьях с опорой ног о коня, разгибая руки, переход в упор, из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом вперед в упор с помощью и самостоятельно.

Из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом назад. При размахивании гимнаст, проходя вертикальное положение, усиливает

движение ног назад и незначительно подает плечи вперед, когда тело гимнаста будет выше уровня жердей, выполняет рывок туловища назад, а плечами вперед, разгибая руки перейти в упор.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под грудь, другой под бедра.

Последовательность обучения: из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом назад с фиксацией конечного положения с помощью; из размахиваний в упоре на предплечьях подъем махом назад с помощью и самостоятельно.

Подъем махом вперед из упора на руках (рис. 195). Достигнув ногами уровня жердей, активно затормозить маховое движение, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх и отталкиваясь плечами от жердей; проходя вертикаль, выполнить незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Достигнув руками уровня жердей, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх, отталкиваясь плечами от жердей. Нажимая руками на жерди, вновь выполнить сгибание в тазобедренных суставах и перейти в упор.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать гимнаста под таз, другой под плечи.

Последовательность обучения: размахивание в упоре на руках и имитационные движения подъема махом вперед; из упора лежа сзади на руках с опорой ногами о коня подъем в упор; из размахиваний в упоре подъем махом вперед в сед ноги врозь с помощью и самостоятельно; из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед с помощью и самостоятельно.

Подъем разгибом из упора на руках (рис. 196). Махом вперед гимнаст должен поднять тело как можно выше, затем следует сгибание в тазобедренных суставах до положения упора на руках согнувшись. Вслед за этим нужно энергично разогнуться, посылая ноги вверх-вперед. Останавливая движение ног, надавить прямыми руками на жерди и перейти в упор, завершить мах назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать гимнаста под лопатки, другой под таз (снизу жердей).

Последовательность обучения: из положения стойки на лопатках с опорой руками о пол переход в положение лежа на спине согнувшись с последующим переходом в сед; из положения лежа на спине согнувшись с помощью партнера подъем разгибом в сед, руки вверх (при выполнении этого упражнения партнеры стоят слева и справа выполняющего, удерживая его за предплечье); из упора на руках согнувшись подъем разгибом в упор ноги врозь с помощью и самостоятельно; из упора согнувшись подъем разгибом в упор с помощью и самостоятельно.

Рис. 195. Подъем махом вперед из упора на руках

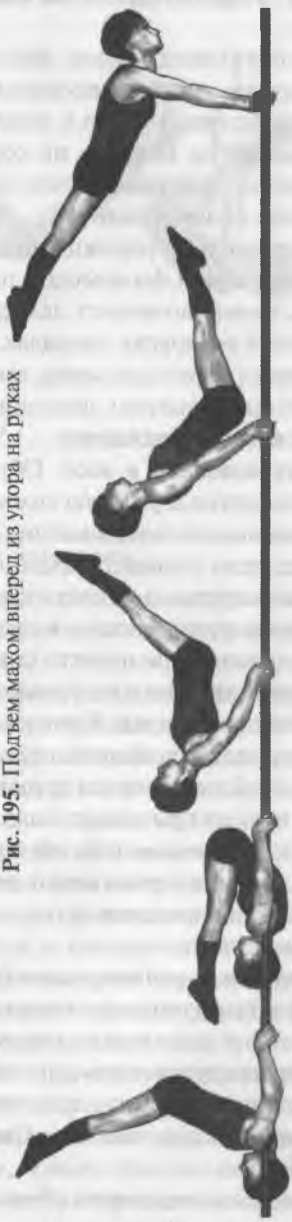


Рис. 196. Подъем разгибом из упора на руках

12.3. Упражнения на кольцах

Особенности колец предполагают специфичность упражнений на данном снаряде, поскольку они представляют собой подвижную конструкцию. В связи с этим общий центр тяжести тела спортсмена при махах на кольцах не совершает каких-либо маятникообразных движений, а перемещается вверх-вниз вдоль вертикали, опускаемой из точек подвеса колец.

Выполнение упражнений предъявляет весьма высокие требования к специальной физической подготовленности спортсменов. Подвижность колец позволяет делать на них ряд упражнений, не имеющих аналогий на других снарядах. Упражнения на кольцах делятся на ряд основных групп: подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы, соскоки.

Основные упражнения

Размахивания в висе. Обучение размахиваниям в висе в основном сводится к умению гимнаста перемещать кольца в направлении, противоположном движению туловища. В конечном положении маха вперед тело гимнаста должно быть незначительно согнуто в тазобедренных суставах, спина округлена, голова наклонена вперед, кольца отведены руками назад в стороны. При махе назад от этого положения движение начинается спиной, ноги несколько отстают. Не доходя до вертикали, ноги «догоняют» туловище и хлестообразным движением отводятся назад. Конечное положение гимнаста на махе назад — прогнувшись, кольца выведены вперед в стороны с активной опорой. Мах вперед начинается грудью, ноги отстают. В вертикальном положении гимнаст принимает положение виса.

Последовательность обучения: имитация позы на махе и отведение колец из положения виса с опорой пятками на тело коня, плечо партнера; фиксирование поз с помощью из размахиваний в висе; размахивание в висе.

Выкрут вперед согнувшись (рис. 197). Проходя вертикаль, резким движением выполнить мах ногами назад. Как только мах ногами притормаживается и давление на опору ослабевает, гимнаст поворачивает кисть внутрь, «вкручивается» в плечевых суставах и переходит в вис сзади, затем в вис согнувшись, при этом голову активно наклонить на грудь.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать тело гимнаста под бедро.

Последовательность обучения: имитация «вкручивания» из виса стоя на низких кольцах с наклоном вперед, дугами наружу отвести руки назад; то же упражнение, но с переходом в вис согнувшись; из виса стоя

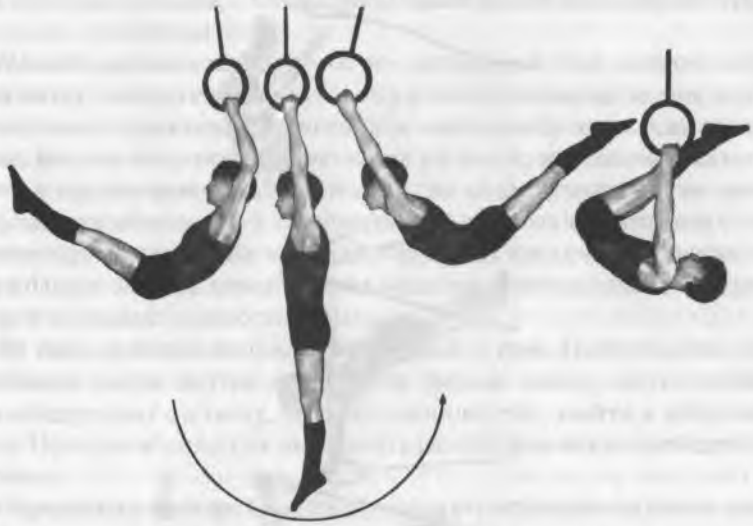


Рис. 197. Выкрут вперед согнувшись

на одной другая назад на носок, толчком одной и махом другой выкрут вперед в вис согнувшись; из размахиваний в висе выкрут вперед в вис согнувшись с помощью и самостоятельно.

Из виса согнувшись соскок дугой. В висе согнувшись гимнаст выполняет дополнительные сгибание в тазобедренных суставах, затем разгибание ногами вверх-вперед. В момент разгибания в тазобедренных суставах руками надавливает на кольца, отводя их назад и в стороны. В полетной фазе голова отводится назад, положение тела — прогнувшись.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать гимнаста под спину, другой быть готовым подхватить под грудь.

Последовательность обучения: из виса согнувшись на низких кольцах разгибание в тазобедренных суставах с отведением прямых рук вверх, в стороны; из виса согнувшись соскок дугой с помощью тренера (кольца средней высоты); из виса согнувшись соскок дугой с помощью и самостоятельно (кольца нормальной высоты).

Соскок выкрутом назад (рис. 198). Из виса согнувшись энергично выполнить разгиб в тазобедренных суставах в направлении вверх-назад. Закончив разгиб ногами до выпрямления тела, затормозить их движение и развести руки в стороны, голову отвести назад. Затем, резко нажимая на кольца, выполнить толчок руками (после толчка руками кольца должны «уйти» вперед, в стороны). Положение тела в полетной фазе — прогнувшись.

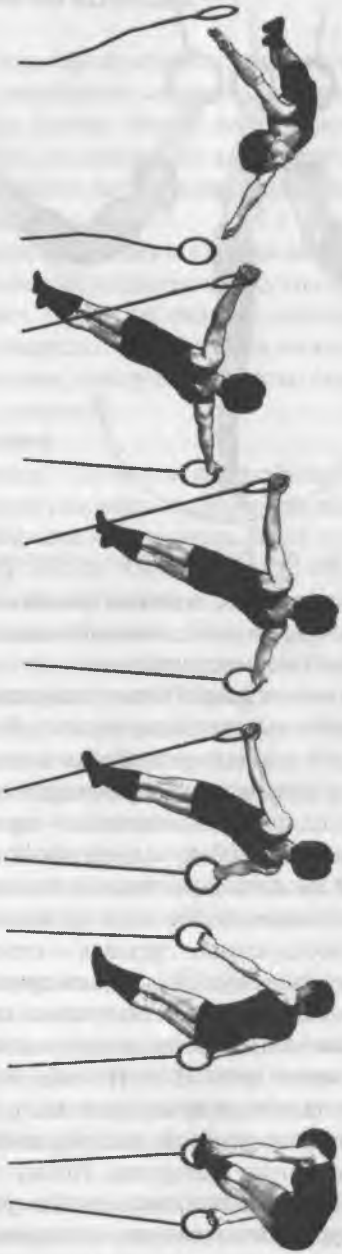


Рис. 198. Соскок выкрутом назад

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать плечо гимнаста, другой под бедро.

Последовательность обучения: из положения стоя наклон вперед, руки назад, пальцы сжаты в кулак, имитация руками движения при выкруте; то же упражнение из виса стоя согнувшись на низких кольцах; то же, но стоя на одной, другую назад на носок, имитация руками выкрута и поднимание свободной ноги; из виса согнувшись на низких кольцах разгибание ног в тазобедренных суставах в сочетании с отведением прямыми руками колец в сторону; из виса согнувшись на низких кольцах назад с помощью; из виса согнувшись соскок выкрутом назад с помощью и самостоятельно.

Из виса глубоким хватом подъем силой в упор. Подтягиваясь и поворачивая кисти внутрь до касания грудью колец, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, подавая плечи вперед, выйти в упор согнув руки. При разгибании рук выполнить разгибание ног в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь. Стоя сзади, руки страхующего на поясе гимнаста, помочь ему выполнить подтягивание и переход в упор.

Последовательность обучения: освоить вис глубоким хватом; из виса стоя, согнув руки, толчком двух подъем силой в упор; из виса стоя с помощью подъем силой в упор; то же упражнение, но самостоятельно; из виса глубоким хватом подъем силой в упор с помощью и самостоятельно.

12.4. Упражнения на коне с ручками

Конь с ручками считается одним из наиболее трудных видов гимнастического многоборья мужчин. Трудность на этом снаряде состоит в том, что гимнаст долгое время находится в неустойчивом положении — в упоре на одной руке. Для сохранения равновесия в упоре на одной руке гимнаст должен перемещать плечи в сторону, противоположную движению ног. Выполнять это надо с большой точностью, легко, без внешне заметных мышечных напряжений. Упражнения на коне выполняются только в упоре без остановок, в одном темпе. И в упоре на прямых руках выполняются разнообразные маховые движения разведенными и сомкнутыми ногами: перемахи, круги, скрещения.

Основные упражнения

Одноименные перемахи одной вперед и назад. Из упора стоя, выполнив толчок двумя ногами, перейти в упор, при этом плечи подаются вперед, мах ногами вправо. В крайней точке маха вправо отвести

правую ногу как можно выше (не ниже уровня правого плеча), с разгибанием в тазобедренном суставе перенести тяжесть тела на левую руку. Отпустив правую руку, пронести правую ногу над правой ручкой и как можно быстрее опять выполнить упор правой. В двухопорном положении выполнить мах влево, при этом сзади стоящей ногой гимнаст должен выполнить с максимальной амплитудой (не ниже плечевого пояса). Закончив мах влево, выполнить мах сзади стоящей ногой вправо и, отпуская правую руку, перенести тяжесть тела на левую руку и выполнить мах правой ногой. Из двухопорного положения опять начинается мах влево. Таким образом, но в противоположную сторону, выполняется перемах левой.

Страховка и помощь. Стоя сзади, взять гимнаста правой рукой под бедро правой ноги, а левой рукой под таз сбоку (при перемахе левой ногой).

Последовательность обучения: прежде чем приступить к обучению одноименным перемахам вперед и назад, необходимо освоить с занимающимися три основных положения: упор, упор ноги врозь, упор сзади. Освоив эти основные элементы правильной рабочей позы на коне, можно перейти к размахиванию в упоре ноги врозь. Но для этого гимнаст должен научиться высоким махам одной ногой в сторону и размахиваниям в стороны в более облегченных условиях (в висе на гимнастической стенке, в упоре на руках на брусьях с использованием коня, в висе на кольцах и т. д.). Освоив размахивания в упоре, можно приступить к выполнению данного элемента.

Одноименный круг одной из упора (круг левой влево) (рис. 199). Из упора выполнить мах ногами влево и в конце маха, отпуская левую руку и перенеся тяжесть тела на правую руку, выполнить перемах левой вперед и сразу же поставить левую руку в упор, усилить мах правой ногой. В конце маха выполнить перемах левой ногой над правой ручкой и перейти в двухопорное положение. Круг правой выполняется так же, но все движения в противоположную сторону.

Страховка и помощь. Стоя сзади, взять гимнаста левой рукой под бедро левой ноги, а правой под таз сбоку. При положении упора ноги врозь поменять положение рук.

Последовательность обучения: освоить перемахи вперед и назад; выполнить одноименные круги на комбинированном снаряде (средние брусья и конь); из упора ноги врозь левой мах вправо до положения упора лежа правым боком, левую ногу отставить как можно выше; одноименный круг левой (правой) с помощью и самостоятельно.

Разноименный круг одной из упора (круг левой вправо) (рис. 200). Из упора мах двумя вправо и затем сильный мах правой ногой (не ниже

Рис. 199. Одноименный круг одной из упора (круг левой вправо)

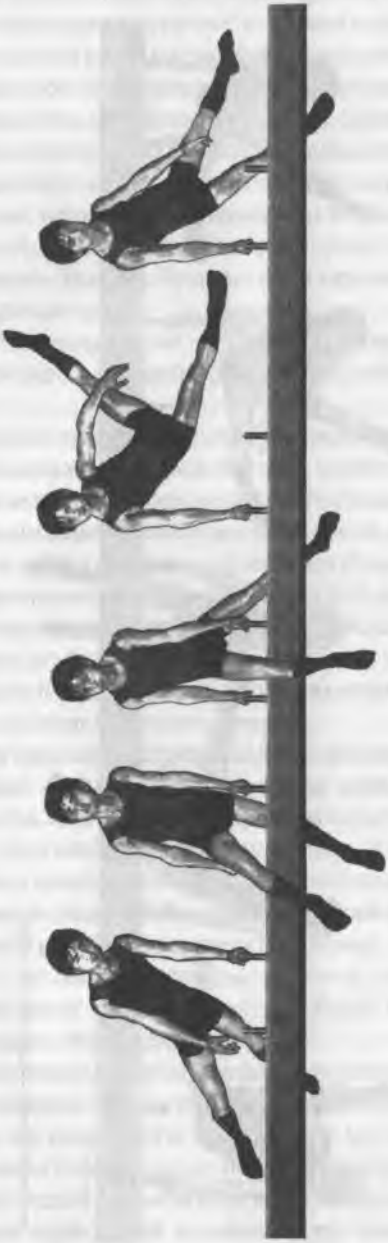


Рис. 200. Разноименный круг одной из упора (круг левой вправо)

плечевого пояса). Заканчивая мах правой ногой, левую ногу приблизить к правой, передавая тяжесть тела на левую руку, и, отпуская правую, выполнить перемах левой над правой ручкой с быстрой постановкой правой руки в упор. В двухопорном положении ноги движутся влево, опора передается на правую руку, отпуская левую руку, выполнить перемах левой назад.

Страховка и помощь. Приемы те же, что и в предыдущих упражнениях. Необходимо помочь гимнасту в выполнении смены положения ног.

Последовательность обучения: выполнение разноименных кругов на комбинированном снаряде с помощью и самостоятельно; из упора махи вправо до положения упора лежа левым боком (с помощью); из упора перемах левой вправо с помощью и самостоятельно, разноименный круг левой (правой) с помощью и самостоятельно.

Прямое скрещение влево (рис. 201). Из упора ноги врозь выполнить мах ногами вправо. Заканчивая мах влево, перенести тяжесть тела на правую руку, выполнить разгиб в тазобедренных суставах со сменой положения ног (перемах левой вперед, а правой влево).

Страховка и помощь. Так же, как и в предыдущих элементах.

Последовательность обучения: освоить одноименные круги; освоить последовательность действия ногами на комбинированном снаряде (средние брусья и конь); выполнение прямого скрещения на комбинированном снаряде с помощью (с фиксацией основных поз) и самостоятельно; из упора ноги врозь правой мах влево с опорой правой ногой на коня и высоким отведением в сторону левой ноги и из этого положения перемах правой влево и левой вперед; из упора ноги врозь правой прямое скрещение влево с помощью (с фиксацией основных поз); из упора ноги врозь правой прямое скрещение влево самостоятельно.

После освоения скрещения влево необходимо перейти к выполнению скрещивания в другую сторону, далее приступить к выполнению двух скрещений подряд.

Обратное скрещение. Из упора ноги врозь левой сильный мах влево с активным движением правой ноги, отпуская левую руку, тяжесть тела перенести на правую руку. Затем выполнить сильный мах левой в сторону и кверху с одновременным сгибанием в тазобедренном суставе, слегка повернуть таз налево. Стремясь продолжить поднимание ног и отведение нижней части туловища влево-кверху, быстро поставить левую руку на ручку. Конечное положение гимнаста — таз вплотную к левой руке, ноги подняты и предельно отведены влево, плечевой пояс над опорой.

Рис. 201. Прямое скрещивание влево

Страховка и помощь. Так же, как и в предыдущих элементах.

Последовательность обучения: обучение обратному скрещению протекает в такой же последовательности, что и прямому (при этом меняются только исходные положения).

Из упора ноги врозь левой перемахом правой соскок углом влево назад. Из упора ноги врозь левой, закончив перемах правой (техника выполнения перемахов описана выше), перенести тяжесть тела на правую руку, ноги соединить как можно раньше (движение ног в горизонтальной плоскости). Оттолкнувшись левой рукой от левой ручки коня, выполнить перемах двумя над левой ручкой, поворачиваясь со сгибанием в тазобедренных суставах на 90°. Конечное положение гимнаста — стоя правым боком к снаряду.

Страховка и помощь. Стоя сзади, удерживать гимнаста двумя руками за пояс.

Последовательность обучения: из упора сзади соскок углом назад с помощью; из упора соскок углом влево назад с предварительным отведением ног вправо с помощью и самостоятельно; из упора ноги врозь левой соскок, соскок с углом влево назад с помощью и самостоятельно.

12.5. Упражнения на брусьях разной высоты

Разнообразие выполняемых упражнений на брусьях разной высоты требует от гимнастов большой силы, специальной выносливости, хорошей подвижности в суставах, а также высокой техники. На брусьях разной высоты выполняются элементы различных структурных групп: статические и силовые, а также движения, выполняемые махом вперед, махом назад, разгибом, оборотом назад в упоре, большие обороты назад, обороты с дополнительной опорой.

В настоящее время комбинации, выполняемые гимнастами на брусьях разной высоты, отличаются высокой динамичностью. В них преобладают элементы махового характера, имеющие свое логическое завершение сложными переходами из одного положения в другое (повороты, обороты, перелеты и т. д.).

Основные элементы

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди (в/ж). Из виса на в/ж выполнить сгибание в тазобедренных суставах в направлении к нижней жерди. Затем выполнить мах ногами назад, прогнуться и подать плечи вперед, не сгибая при этом руки.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой помогать выводу плечей вперед под лопатки, другой под бедра.

Последовательность обучения: освоить основные позы при размахивании в положении виса стоя на гимнастической стенке и низкой перекладине; размахивание изгибами в висе на верхней жерди с помощью и самостоятельно.

Из размахиваний в висе на в/ж перемах двумя согнув ноги в вис лежа на нижней жерди (н/ж). На махе вперед согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, пройдя стопами над н/ж, разгибая ноги, перейти в положение виса лежа.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, выполнить размахивание изгибами в висе на в /ж, как и в предыдущем упражнении. Затем одной рукой на махе вперед помочь выполнить сгибание ног.

Последовательность обучения: из виса на в/ж вис присев на н/ж; из виса присев на н/ж толчком двух вис лежа; из размахиваний в висе вперед перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж с помощью и самостоятельно.

Из размахиваний в висе на в/ж махом вперед перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж. На махе вперед отвести плечи назад, согнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь и пронести над н/ж, соединив ноги вместе, перейти в положение виса лежа на н/ж.

Страховка и помощь. Стоя сбоку-сзади, одной рукой помочь под бедро выполнить сгибание в тазобедренных суставах, другой оказать помощь под плечи.

Последовательность обучения: из размахиваний в висе на в/ж махом вперед вис стоя согнувшись ноги врозь на н/ж с помощью и самостоятельно; из размахиваний в висе на в/ж перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж с помощью и самостоятельно.

Из виса присев на н/ж толчком двух подъем в упор на в/ж. Разгибая ноги, надавливая прямыми руками на в/ж, поднять плечи назад (голова на груди), толчком ног перейти в упор на в/ж.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, помочь занимающемуся одной рукой под спину, другой под бедро перейти в упор на в/ж.

Последовательность обучения: освоить активные движения рук на гимнастической стенке из виса присев; из виса стоя лицом к нижней жерди толчком двух упор на н/ж; из виса присев на н/ж толчком двух подъем в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Из виса присев на одной на н/ж толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на в/ж. В момент толчка одной и маха другой выполнить активное сгибание рук, приблизить таз к жерди, сгибаясь в тазобедренных уставах, разгибая руки и поднимая плечи вверх, перейти в упор на в/ж.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, со стороны маховой ноги, одной рукой поддержать под спину, другой под бедро маховой ноги.

Последовательность обучения: переходы из висов стоя в вис согнувшись толчком одной и махом другой на низких кольцах; освоить вис согнув руки (держать); освоить подъем переворотом в упор на н/ж из виса стоя; выполнить из виса присев на одной на н/ж подъем переворотом в упор на в/ж толчком одной и махом другой с помощью и самостоятельно.

Из виса присев на правой на н/ж подъем разгибом на в/ж (рис. 202). Поднести носок маховой ноги и затем активно выполнить разгибание опорной ноги и мах с другой ноги, которая должна скользить по в/ж от носка до таза, сильно надавливая прямыми руками на в/ж, перейти в упор на нее.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны маховой ноги, поддерживать одной рукой под спину, другой под бедро.

Последовательность обучения: из виса присев на одной на н/ж с опорой на мостик подъем разгибом в упор на н/ж с помощью и самостоятельно; из виса присев на одной на н/ж подъем разгибом в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Из упора на в/ж опускание вперед в вис лежа на нижней жерди (рис. 203). В упоре на в/ж подняться в плечевом поясе, наклонить голову вперед, сгибая руки и сгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить переворачивание вперед. Разгибая руки и скользя по в/ж, перейти в вис лежа на н/ж.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под бедра.

Последовательность обучения: из виса согнувшись на брусьях хватом за концы опускание вперед в вис лежа с помощью и самостоятельно; из упора на н/ж опускание вперед в вис лежа с помощью и самостоятельно; из упора на в/ж опускание вперед в вис лежа на н/ж с помощью и самостоятельно.

Из упора на в/ж спад назад ноги врозь с перемахом ног и в вис лежа на н/ж. Из упора начать движение, плечами назад, сгибаясь в тазобедренных суставах, развести ноги врозь пошире. Сделав спад назад, выполнив перемах ногами над н/ж, разогнуться в тазобедренных суставах, соединяя ноги вместе, перейти в вис лежа на н/ж.

Страховка и помощь. В момент спада назад, стоя сбоку и сзади, одной рукой поддерживать под спину, другой под бедро.

Последовательность обучения: имитация движения ног и движение плечами при выполнении на кольцах перехода из виса согнув руки в вис согнувшись с разгибанием рук; из упора на в /ж спад назад в упор стоя прогнувшись на н/ж с помощью и самостоятельно; из упора на в /ж спад назад с перемахом согнув ноги в вис лежа на н/ж; из упора

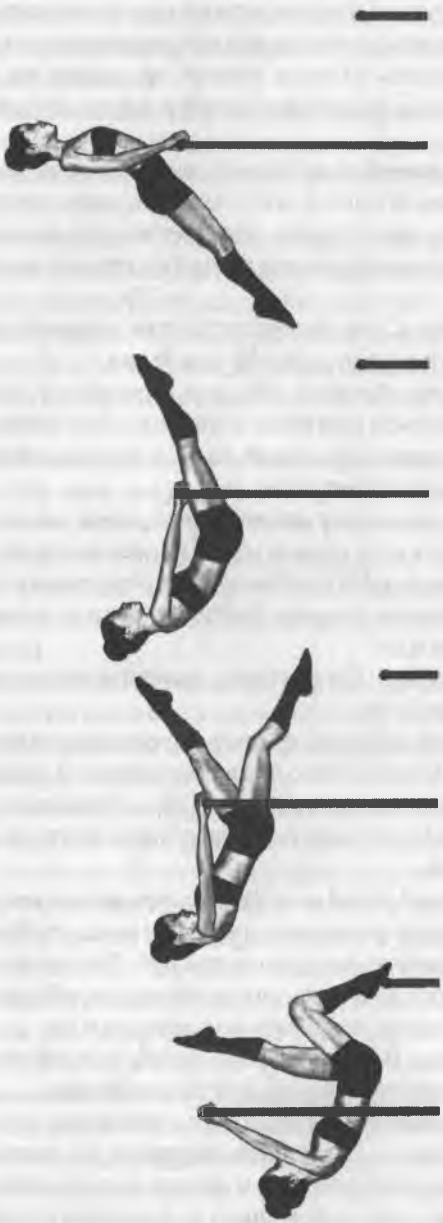


Рис. 202. Из виса присев на правой на н/ж подъем разгибом на в /ж

Рис. 203. Из упора на в/ж опускание вперед в вис лежа на н/ж

на в/ж спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на н/ж с помощью и самостоятельно.

Из седа на левом бедре на н/ж соскок углом влево назад. Поднимая ноги до положения седа углом, перехват правой рукой обратным хватом за н/ж спереди под бедром. Поворачиваясь налево, перенести тяжесть тела на правую руку. Когда ноги приблизятся к н/ж, отпустить левой рукой в/ж и выполнить разгиб в тазобедренных суставах с опорой на правую руку. Закончить соскок, стоя правым боком к н/ж.

Страховка и помощь. Стоя сзади, поддерживать занимающегося двумя руками за пояс.

Последовательность обучения: освоить переход из седа на бедре, на н/ж — в сед углом; из седа на бедре, на н/ж — соскок углом влево назад с фиксацией основных поз с помощью; из седа на левом бедре, на н/ж — соскок углом влево назад с помощью и самостоятельно.

12.6. Упражнения на бревне

Основа техники выполнения упражнений на бревне — умение сохранять равновесие. При выполнении упражнений на бревне у занимающихся совершенствуются функции вестибулярного аппарата, улучшается ориентация в пространстве, развивается приоцептивная и тактильная чувствительность, воспитываются смелость, решительность, ловкость. Упражнения на бревне включают большое разнообразие элементов: вскоки, прыжки и повороты, равновесия, акробатические элементы, соскоки.

Вскоки выполняются с места или с разбега, толчком о мостик одной или двух ног. Условно все *вскоки подразделяются на группы*: вскоки толчком ног с одновременной или предварительной опорой руками; вскоки толчком ноги на одну или обе ноги без опоры руками; вскоки прыжком на руки с предварительной фазой полета до опоры.

Вскок в упор присев выполняется с косого и прямого разбега. С небольшого разбега (2–3 шага), напрыгнув на мостик, опора руками на бревно. Отталкиваясь ногами, подать плечи вперед, поднять таз и согнуть ноги, перейти в упор присев.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у мостика, поддержать одной рукой под плечо, другой под бедро.

Последовательность обучения: из упора лежа толчком двух упор присев; вскок в упор присев на коня с ручками или горку матов; из упора лежа с опорой руками на гимнастическую скамейку вскок в упор при-

сев; из упора лежа с опорой руками на низкое бревно вскок в упор присев; вскок в упор присев на бревно (стандартное) с помощью и самостоятельно.

С разбега вскок в упор ноги врозь правой. Выполнив толчок ногами, поднять таз и, сгибая правую ногу, быстро разогнуть ее вперед и перейти в упор врозь правой.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать правой рукой за плечо, левой под бедро.

Последовательность обучения: из положения стоя имитация движения перемаха вперед согнув ноги (при сгибании ноги выполнять наклон вперед, голову опустить, руки вниз); вскоки на коня с ручками и перемахи, согнув ногу в упор ноги врозь; то же, через коня без ручек; с разбега (3–4 шага) вскок в упор ноги врозь перемахом, согнув правую с помощью и самостоятельно.

Вскок в упор присев на левой, правая в сторону на носок выполняется с разбега. После толчка ногами следует опора двумя руками, плечи слегка подать вперед, поднимая таз и сгибая левую ногу вперед в коленном и тазобедренном суставах, поставить ее на бревно, а левую с опорой на носок.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, со стороны опорной ноги, поддерживать одной рукой за плечо, другой под бедро.

Последовательность обучения: из упора лежа толчком двух упор присев на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок; вскок в упор присев на левой (правой), правая (левая) в сторону на носок на коня в ширину; то же из упора лежа с опорой рук на гимнастическую скамейку; то же на низком бревне вскок в упор присев на бревно с помощью и самостоятельно.

Вскок в сед на бедре. Во время напрыгивания на мостик поставить руки на бревно, после толчка ногами, сгибаясь, подать плечи вперед, согнуть ближнюю к бревну ногу и перейти в сед на бревно.

Страховка и помощь. Стоя спереди, поддерживать под плечи.

Последовательность обучения: освоить сед, сед на бедре; вскок в сед на бедро на коня в ширину; с разбега (2–3 шага) с прыжка с опорой на бревно сгибание и перенос тяжести тела на руки; вскок в сед на бедре на бревно с помощью и самостоятельно.

Повороты. При поворотах значительную роль играет удержание туловища в вертикальном положении. Как правило, все повороты выполняются на носках. При поворотах голова должна несколько отставать от движения туловища, затем опережать его.

Поворот плечом начинается движением рук в сторону вращения, затем включаются плечи и без промедления начинается мах ногой.

Повороты могут включаться в комбинации как самостоятельные элементы, так и для изменения направлений движения. Так, для изменения направления применяются в основном повороты на двух ногах стоя и в приседе на 90° и 180°. Для изменения направления движения после вскоков и переходов из более низкого положения в более высокое используются повороты в упорах, упорах присев, упорах на коленях, седах.

Как самостоятельные элементы используются повороты на одной ноге в высокой стойке: повороты из стойки продольно на 270°, 360°, 450° и 540°, повороты кругом из стойки поперек, махом одной вперед или назад (например, поворот плечом назад на 360° махом ноги назад из стойки поперек) и поворот на одной ноге в приседе на 180°, 360°, 540° и 720° махом ноги в сторону. При выполнении поворотов на одной ноге различают одноименные и разноименные повороты. Это зависит от того, происходят ли вращения в сторону одноименной опорной ноги или в противоположную.

Поворотам обучают в такой последовательности: на полу, гимнастической скамейке, низком, стандартном бревне.

Прыжки. В упражнениях на бревне существует несколько разновидностей прыжков: на месте, с продвижением вперед, различные прыжковые соединения. Прыжки на месте выполняются в основном толчком двух из предварительного приседа с последующим прыжком вверх и махом рук снизу вверх. К этим прыжкам можно отнести толчком двух прыжок вверх, прыжок со сменой ног (с двойной и тройной сменой ног), прыжок «кольцом», прыжки на двух с поворотами.

Прыжки на двух на месте выполняются из положения стоя на носках поперек. При выполнении прыжков на двух наклонов туловища не допускать, нельзя сгибаться в тазобедренных суставах, голова прямо. Ноги ставятся носками наружу, захватывая пальцами край бревна.

Последовательность обучения: прыжки на двух на полу (обратить внимание на высоту прыжка, точность приземления, положения всех частей тела во время выполнения всех фаз (прыжка); прыжки на двух на месте на гимнастической скамейке; то же на низком бревне; то же на стандартном бревне.

Прыжки на двух со сменой ног. Приседая, выполнить толчок двумя. Нога, находящаяся сзади, во время прыжка вверх перемещается вперед, а нога, стоящая спереди, назад. В полетной фазе прыжка ноги не сгибаются.

Последовательность обучения: освоив прыжки на двух на месте, приступить к обучению прыжкам на двух со сменой ног (последовательность обучения такая же, как описывалась выше). При выполнении прыжков с продвижением вперед одновременно с толчком ноги

Рис. 204. Прыжок шагом

гимнастка теряет равновесие в сторону продвижения и в ту же сторону выполняет мах руками. Прыжки с продвижением вперед могут выполняться на двух с продвижением вперед, шагом, махом ноги вперед с одновременным поворотом на одной, подбивной прыжок.

Прыжок шагом (рис. 204) выполняется по всей длине бревна. Может быть несколько вариантов выполнения прыжка: махом прямых ног, сгибая и разгибая толчковую ногу. Из стойки поперек шагом правой и толчок ею (направление толчка вперед-вверх) и махом левой вперед выполнить прыжок вверх-вперед. В полетной фазе широко развести ноги, удерживая их.

Последовательность обучения: прыжок в упор с разведением ног (одна вперед), при этом акцентируя внимание на сзади расположенную ногу. Прыжки шагом через веревочку (высота 50–70 см) с разбега 3–4 шагов; то же с шага через препятствие (высота 40–50 см); прыжки шагом на гимнастической скамейке; то же на низком, высоком бревне.

Соскоки. Комбинация на бревне, как и на всех снарядах гимнастического многоборья, заканчивается соскоком. Качественное выполнение соскока усиливает общее впечатление о выполняемом гимнастическом упражнении. Соскоки выполняются из разных исходных положений (седов, смешанных упоров). К более простым соскокам можно отнести соскок из седа на бедре углом, соскок прогнувшись, согнув ноги (вперед и назад), согнувшись, согнувшись ноги врозь.

В упражнениях старших разрядов выполняются более сложные соскоки: через стойку на руках, переворотом, переворотами с различными поворотами, а также рад соскоков без опоры руками (сальто вперед и назад, сальто вперед и назад с поворотами, маховое сальто).

Изучение основ техники выполнения соскоков начинается с освоения устойчивого равновесия. Уверенное приземление без шагов в каком-либо направлении и четкая фиксация позы являются основными требованиями к приземлению гимнаста. Далее приступают к изучению первой и второй фаз соскока (толчок и техническая основа соскока). В этой связи возникает необходимость совершенствования физического качества гимнаста (подвижность суставов, сила мышц ног и т.д.).

12.7. Вольные упражнения

Вольные упражнения занимают особое место в гимнастическом многоборье. В отличие от упражнений на других снарядах, где опо-

ра производится в основном руками, в вольных упражнениях многие элементы выполняются с опорой на ноги с одновременной опорой на руки и ноги, с опорой разными частями тела, с чередованием опорных и безопорных положений во всевозможных вариантах. Большое разнообразие элементов способствует разносторонней физической подготовке гимнастов, при этом развиваются такие качества, как быстрота и выносливость.

Содержание и композиция. Для вольных упражнений последних лет характерным признаком является *акробатичность*. Акробатические элементы и соединения из них составляют основу вольных упражнений, определяя их трудность. Но серию акробатических элементов нельзя считать вольными упражнениями. Помимо этого необходимо включать всевозможные стойки на руках, сложные равновесия, различные перемахи ногами. В вольных упражнениях гимнаст выполняет сочетание различных движений, которые должны быть слитны. Конечно, это не значит, что в вольных упражнениях не должно быть остановок, пауз. Часто они необходимы и оправданы при условии, что это подчеркивает своеобразие ритма вольных упражнений.

Наиболее типичным началом вольных упражнений является *слитное акробатическое соединение*. Это не только придает упражнению зрительный эффект, но и облегчает гимнасту выполнение более трудного элемента вначале. В конце вольных упражнений желательно выполнить эффектное акробатическое соединение.

Для того чтобы составить полноценные вольные упражнения, гимнаст должен овладеть техникой выполнения акробатических элементов и соединений, стойками на руках, равновесиями, перемахами, кругами и т. д.; из основных элементов выбрать такие, которые бы соответствовали индивидуальным особенностям, подготовленности и требованиям правил соревнований; распределить основные элементы и соединения, наиболее эффективные композиционные сочетания; целесообразно соединить сложные элементы более легкими, зрелищно эффектными; составить и нарисовать схему перемещения по ковру. Для гимнасток одним из важных этапов является подбор музыкального сопровождения, которое подбирается в соответствии с их индивидуальными особенностями, манерой исполнения.

Содержание обучения вольным упражнениям включает в себя акробатическую подготовку. Гимнасты должны овладеть акробатическими упражнениями в соответствии с принятой в акробатике последовательностью и методикой обучения.

Начальная акробатическая подготовка гимнастов

Рассмотрим технику выполнения некоторых акробатических упражнений, входящих в содержание начальной акробатической подготовки гимнастов.

Из стойки на руках перекат вперед с прямыми ногами в стойку. Из стойки на руках, подавая плечи вперед, гимнаст теряет равновесие, затем, наклонив голову вперед, округлив спину, переходит в положение лежа на спине с последующим сгибанием в тазобедренных суставах. Пройдя положение седа с наклоном вперед, выполнив толчок руками, гимнаст, вставая, выпрямляется.

Последовательность обучения: из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед; из положения седа перекат назад в стойку на лопатках; кувырок вперед, встать в стойку ноги врозь; то же, но встать ноги вместе с помощью; со стойки на руках перекат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед; из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно; из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками встать с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Курбет (рис. 205). Из стойки на руках отвести плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову наклонить назад. Затем следует энергичный разгиб ногами в коленных суставах и сгибание в тазобедренных суставах, в этот же момент плечи идут вверх и следует активный толчок руками.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под спину.

Последовательность обучения: имитация позы для выполнения курбета; из стойки на руках на повышенной опоре (мостик, несколько матов) курбет; то же из стойки на руках.

Медленный переворот вперед (перекидка вперед). Из стойки на руках, выполнив наклон головы назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смещать, так как теряется равновесие). Надавливая прямыми руками на опору, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Почувствовав опору ногами, быстро выполнить перекат на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под плечо, другой под спину.

Последовательность обучения: освоить положение «мост»; освоить прогибание в стойке на руках с помощью; освоить вставание из положения «мост»; из стойки на руках медленный переворот вперед с помощью и самостоятельно.

Рис. 205. Курбет

Рис. 206. Переворот с головы

Переворот с головы (рис. 206). Сгибая ноги, руки поставить как можно дальше от опоры ногами, выполнить толчок ногами вперед, опираясь головой как можно ближе к рукам. Пройдя положение стоя на голове согнувшись, спину подать вперед, выполнить резкий разгиб в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильным толчком рук завершить переворот.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддержать одной рукой под спину, другой под плечо.

Последовательность обучения: освоить основные позы: из стойки руки вверх, подавая таз вперед, опускаться на колени, смотреть на руки; подъем разгибом из стойки на голове с помощью; переворот с головы с возвышением из 5–6 гимнастических матов с помощью; переворот с головы с помощью и самостоятельно.

Переворот вперед (рис. 207). С небольшого разбега и темпового подскока, шагом вперед, махом другой и возможно дальней постановкой рук на опору выполнить переворот вперед. Ноги соединяются в момент прохождения вертикали одновременно с активным отталкиванием руками с последующим коротким полетом и приземлением в стойку, руки вверх и в стороны.

Последовательность обучения: махом одной и толчком другой стойка на руках у гимнастической стенки; то же с темпового подскока (с опорой ног о подвешенный мат); с места с помощью переворот вперед (с возвышения); с 2–3 шагов разбега переворот вперед с помощью (с возвышения) и самостоятельно; с разбега переворот вперед с помощью и самостоятельно.

Рондат (рис. 208). Освоив переворот боком, можно приступить к обучению рондату. Рондат занимает промежуточное положение между переворотами и переворотами боком. После подскока выполнить толчок одной и мах другой, потянуться руками вперед и поставить вторую руку снаружи (относительно первой руки) на ширину кисти от продольной линии опоры первой. Придя в упор на одной руке, начать поворот и соединить ноги, закончить поворот и, соединив ноги в двухопорном положении, оттолкнуться руками и резко выполнить сгибание в тазобедренных суставах, тем самым закончив рондат.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под спину.

Последовательность обучения: переворот в сторону с округленной спиной и пробежкой по ходу движения; повторить курбет из стойки на руках; переворот боком с поворотом и приставлением свободной ноги; с вальсета переворотом боком с поворотом в положение стоя согнувшись; рондат с места с темпового подскока с проводкой; рондат с разбега с проводкой и самостоятельно.

Рис. 207. Переворот вперед

Рис. 208. Рондат

12.8. Опорные прыжки

Опорные прыжки имеют элементы, выполнение которых требует от гимнастов высокого чувства координации движений, умения распределить внимание и переключать его. Это связано с тем, что в опорных прыжках идет чрезвычайно быстрое чередование фаз.

Условно принято в опорных прыжках выделять основные фазы движений: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка рук, толчок руками, полет после толчка рук, приземление. Опорный прыжок будет выполнен на высоком уровне, если выполнены правильно все без исключения вышеперечисленные фазы.

Прыжок ноги врозь через козла в длину. После толчка ногами потянуться руками вперед, в опоре, с началом толчка руками развести ноги в стороны со сгибанием в тазобедренных суставах. По окончании сгибания (таз поднят вверх) следует разгибание за счет поднятия плечевого пояса, затем приземление.

Страховка и помощь. Стоять спереди у места приземления, поддерживать одной рукой под плечо, другой под грудь.

Последовательность обучения: прыжки на месте с разведением ног в стороны; прыжки ноги врозь в глубину; из упора лежа толчок двумя, мах назад с разведением ног в стороны; из упора лежа толчком двух упор стоя согнувшись; из упора лежа толчком двух в стойку ноги врозь (следить за правильностью толчка руками); освоить прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок ноги врозь через козла в длину.

Прыжок согнув ноги через козла в длину. Сгибание ног в коленных суставах начинается во время толчка руками. Закончив толчок руками, гимнаст начинает разгибание, поднимая плечи вверх, опуская и разгибая ноги, приземляется.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, хватом во время постановки рук гимнаста на опору одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Последовательность обучения: прыжки на месте со сгибанием ног вперед в коленных суставах; из упора лежа толчком двух упор присев; вскок в упор присев на козла и соскок; освоить прыжок через козла в ширину; прыжок ноги врозь через козла в длину.

Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть. В отличие от прыжка через козла в длину в этом случае требуются более энергичный разбег, сильный толчок ногами, предварительный замах и сильный толчок руками. В остальном техника выполнения сходна с прыжком ноги врозь через козла в длину.

Страховка и помощь. Стоя спереди, поддерживать под грудь одной рукой, другой за плечо.

Последовательность обучения: прыжок ноги врозь через козла в длину с изменением расстояния мостика от снаряда; прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных один за другим. Прыжок ноги врозь через козла в длину (между мостиком и козлом натянута веревочка); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 100 см) с положенным на него матом; прыжок ноги врозь через коня в длину.

Прыжок согнув ноги через коня в длину толчком о дальнюю часть аналогичен технике прыжка согнув ноги через козла в длину, но необходимо более энергично выполнить фазы прыжка (рис. 209).

Страховка и помощь. Аналогичны прыжкам согнув ноги через козла в длину.

К обучению приступать тогда, когда будут освоены прыжки согнув ноги через козла в длину, ноги врозь через коня в длину.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину (рис. 210). После толчка ногами к моменту постановки рук тело гимнаста прогнуто. Одновременно с толчком рук гимнаст разводит ноги и сгибается в тазобедренных суставах. Заканчивается сгибание, как только ноги проходят над телом коня. Толчок руками позволяет поднять плечи вверх и выполнить разгиб уже над снарядом. В полетной фазе после толчка руками сохранить положенные ноги врозь до момента приземления.

Страховка и помощь. Стоя спереди, поддерживать под плечи.

Последовательность обучения: освоить прыжки ноги врозь через козла в ширину и длину; вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь на горку матов; то же, на коня в ширину и соскок; прыжок ноги врозь через коня в ширину с помощью и самостоятельно.

Прыжок углом через коня в ширину. Выполнив толчок ногами и опираясь прямыми руками, повернуться налево. Начинать поворот в следующей последовательности: ноги, затем туловище и заканчивать над снарядом. Удерживая ноги параллельно снаряду, отпустить правую руку, перенести тяжесть тела на левую руку. Разгибание происходит в упоре на правой руке.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать гимнаста под плечо, другой под спину.

Последовательность обучения: из упора лежа толчком двух с поворотом сед; из упора стоя толчком двух с поворотом сед на горку матов; из упора стоя толчком двух с поворотом сед на козла и соскок; освоить прыжок углом через коня с ручками с помощью и самостоятельно; прыжок углом через коня в ширину с помощью и самостоятельно.

Прыжок боком через коня в ширину. Выполнив толчок ногами с последующей опорой руками о коня, поднимая таз, согнуться в тазобедренных суставах. Передавая тяжесть тела на правую руку и подавая

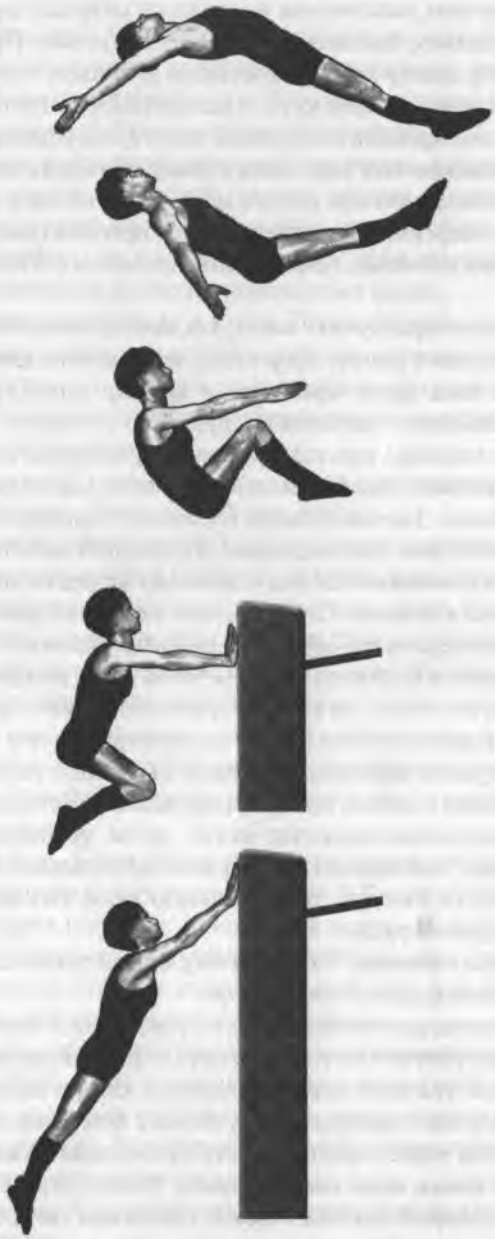


Рис. 209. Прыжок согнув ноги через коня в длину толчком о дольнюю часть

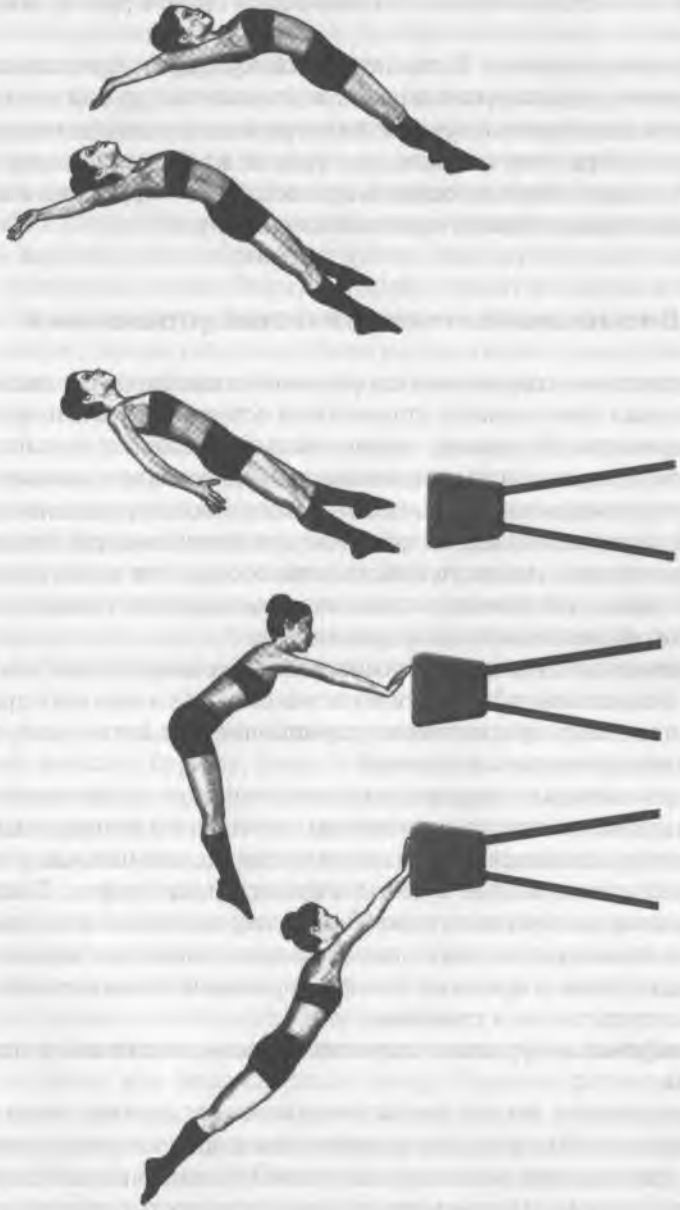


Рис. 210. Прыжок ноги врозь через коня в ширину

таз вперед, разогнуться над снарядом. После разгиба гимнаст находится в положении «боком». Отталкиваясь правой рукой, завершить прыжок.

Страховка и помощь. Стоя спереди-сбоку, с противоположной стороны разгиба, одной рукой держать за предплечье, другой под плечо.

Последовательность обучения: из упора лежа толчком двух упор лежа боком; из упора стоя толчком двух упор лежа боком на горку матов; то же, на коня в ширину; освоить прыжок боком через коня в ширину с ручками; прыжок боком через коня в ширину.

12.9. Биомеханика гимнастических упражнений

Двигательное содержание спортивной гимнастики составляет неравномерная совокупность упражнений естественного и искусственного характера. К первым относятся разновидности ходьбы, бега, прыжков, которым часто придается специфическая стилистика. Несомненное большинство упражнений гимнастики специально создано в процессе развития вида спорта. Эти упражнения напрямую связаны с особенностями гимнастического многоборья, его конструктивными отличиями, исторически сложившимся перечнем гимнастических снарядов, их эволюцией и модернизацией.

Упражнения спортивной гимнастики, несмотря на их специфическую искусственность, имеют несомненную жизненную прикладность, поскольку обеспечивают гармоничное развитие всех систем и функций организма спортсмена.

Представленные в параграфе биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата гимнаста, особенности кинематики и динамики гимнастических упражнений предполагают наличие у читателя элементарных знаний в области биомеханики спорта. Поскольку информация адресуется и гимнастам, то определенные исходные сведения из биомеханики спорта носят основополагающий характер, позволяющий затем в процессе анализа упражнений давать гимнастическую интерпретацию и трактовку.

Специфические функции элементов опорно-двигательного аппарата гимнаста

Преподаватель гимнастики и занимающиеся должны иметь четкое представление об основных характеристиках опорнодвигательного аппарата человека как высокоорганизованной самодвижущейся биологической системы. Опорно-двигательную сущность человека прежде всего определяют 600 мышц и 200 костей, сотни сухожилий с поправкой

на то, что количество костей может быть больше или меньше в связи с тем, что некоторые кости позвоночного столба и грудной клетки могут иметь сращения, а ряд мышц — разное количество головок.

Двигательный аппарат состоит из частей и звеньев тела. Звеном принято называть составляющую тела, расположенную между двумя суставными сочленениями (например, голень, плечо, бедро), или между суставным сочленением и дистальным концом какой-либо составляющей тела (кисть, стопа). Частью тела в определенной степени условно, но удобно в пользовании называют законченную совокупность звеньев — верхняя или нижняя конечность, или крупные составляющие тела — туловище, голова. При этом голову относят и к звеньям тела.

Частей и звеньев тела более 200 наименований, но изучение движений в спорте, гимнастике и особенно в оперативно-прикладных педагогических целях осуществляется по сокращенной схеме, содержащей 14 частей и звеньев.

Части тела человека обладают рядом функций, которые активно проявляются в процессе выполнения гимнастических упражнений и которые можно условно назвать гимнастическими функциями.

Главной ***функцией нижних конечностей*** является опорная. Посредством ног, масса которых составляет 38% от массы тела, осуществляются контакт с опорой, удержание, обусловленное природой человека вертикальное его положение, изменение пространственного положения тела. Специфика гимнастических упражнений обусловила и другую опорную функцию ног, связанную с комбинированной опорой о снаряд ногами и руками. Это встречается в упражнениях на перекладине, женских брусьях, реже на бревне и в вольных упражнениях. Ногам в гимнастике свойственна функция ударных действий, что характерно для отталкивания от мостика в опорных прыжках, в акробатических, вольных упражнениях, при завершении упражнений на бревне, а также при приземлениях со снарядов акробатических прыжках повышенной сложности. Большую подвижность в суставных сочленениях ног гимнаст использует для изменения радиуса инерции, а значит, и момента инерции, путем сгибания или разгибания в суставах, группирования или разгруппирования.

Верхняя конечность, рука, оказала в целом активное влияние на развитие человека как биологического вида. «Человек разумен, потому что он имеет руки» — эти слова философа древности Анаксагора дошли через века в современность и приобрели особую ценность в сфере гимнастики. Ученый философ Гелен в V в. н. э. отождествлял руку, данную природой человеку, с высшей способностью — мышлением. Он называл кисть «инструментом из инструментов».

Руки составляют 12% от общей массы тела человека и являются самой подвижной его частью.

Двигательную полифункциональность руки во многом обеспечивают большая грудная и широчайшая мышцы спины, прикрепленные к ключице и лопатке. Именно эта анатомическая конструкция обеспечивает плечевому поясу движения вперед, назад, вниз (опускание), а в определенных случаях — вверх, создает условия для высокой подвижности в супинирующих и пронирующих движениях рук, без которых немыслимы современные упражнения на перекладине, брусьях и в вольных упражнениях. Локомоторная функция руки проявляется в гимнастике в различного рода разбегах, прыжках, способствует сохранению динамического равновесия тела при выполнении упражнений.

Обусловленные природой хватательная и удерживающая функции руки являются основополагающими для упражнений на снарядах.

Функция тончайших манипуляций рукой, жестикуляции ею обеспечивают вольные упражнения и упражнения на бревне неповторимой пластикой.

Опорная функция руки является, несомненно, важнейшей в современной гимнастике, обеспечивающей выполнение упражнений на снарядах в различных висах, упорах с разнообразными способами контакта с опорой, их сменой и чередованием. Опора руками, ее особенности определяются множеством рабочих положений гимнаста на снаряде, их сменой в ходе выполнения упражнения. Рабочие положения, ключевые программные позы могут приниматься в опорном и безопорном положениях. Опорные рабочие положения соответствуют, как правило, началу или осуществлению так называемых «главных управляющих двигательных действий» (без которых невозможно верное выполнение упражнения). Последовательное принятие гимнастом ключевых поз в безопорном положении несомненно важно для качественного выполнения упражнения, но выполнение управляющих движений в этом случае ограничено возможностями изменять характерную упражнения позу (например, плотность группировки) и, разумеется, влиять на вращение тела.

Специфику ***гимнастической функции туловища*** целесообразно рассматривать в связи с особенностями движений головы, поскольку основной биологической функцией мышечного аппарата головы является удержание тела в состоянии статического или динамического равновесия, обеспечении подвижности позвоночного столба, грудной клетки и головы, преодолении действия внешних сил и эффективного взаимодействия с ними.

Движения головой относительно туловища или установление между ними временной жесткой связи следует рассматривать как «гимнастическую» функциональность с двух сторон. Первая определяется фактором пластичности, выразительности, законченности движений, которые подчеркиваются движениями или специфической установкой головы относительно туловища. Вторая сторона связана с реализацией *шейно-тонического рефлекса.*

Надо знать, что наклон головы вперед способствует сгибанию (скруглению) тела, округлению позвоночного столба (наружу) и движению рук вперед-вверх, т.е. активизирует мышцы, ведающие такими движениями, позволяет развивать большую силу и мощность сгибательных движений туловища и бедер. При этом удержание головы в таком положении энергетически и координационно затрудняет прогибание туловища, отведение ног назад, движение руками назад из положения «вверх». Наклон головы назад снижает функциональные возможности человека в движениях, направленных вперед, но способствует прогибанию туловища и отведению рук назад посредством тонизации мышц — разгибателей тела. К примеру, выполнение горизонтального виса спереди на любой опоре значительно облегчается удержанием активного наклона головы вперед, а горизонтальный вис легче удерживается при максимальном наклоне головы назад. Такая же схема перераспределения тонуса мышц наблюдается при наклонах в одну и другую стороны.

В целом проявление шейно-тонического рефлекса в гимнастике можно отождествлять с регуляцией положения тела в опорном и безопорном положениях, сменой различных положений по ходу выполнения упражнения. В методическом аспекте эффект шейно-тонического рефлекса наиболее применим в процессе овладения упражнением, что в дальнейшем переходит на уровень автоматизма.

Осознанное совершенствование в гимнастике предполагает наличие у занимающихся элементарных (базовых) представлений об анатомии основных движений в суставных сочленениях, биомеханике мышц и биомеханических особенностях функционирования мышечной системы.

Гимнасту важно иметь ясное представление о топографии мышц человеческого тела, о том, какие именно мышцы, мышечные группы обеспечивают в целом реализацию запрограммированных двигательных действий.

Слово «мышца» в русском лексиконе произошло от слова «мышь», так же как «мускул» — от латинского слова «мышонок».

Мышечная ткань состоит из вытянутых волокон, способных к сокращению своей длины. Мышцы бывают скелетные и гладкие.

Скелетные мышцы располагаются на костях и характеризуются поперечной исчерченностью своих волокон. Мышцы обусловливают внешние формы тела, меняют эти формы под влиянием тренировочной нагрузки, образуют стенки внутренних органов тела и кровеносных сосудов. Скелетные мышцы достаточно разнообразны по форме и разделяются на длинные, широкие, короткие и круглые.

Биомеханические свойства мышц. К таким свойствам относят сократимость, упругость, жесткость, прочность и релаксацию. *Сократимость* — свойство мышцы сокращаться при возбуждении. Существуют изотоническая и изометрическая разновидности сокращений мышцы. При *изотоническом* сокращении волокна мышцы укорачиваются, но ее напряжение остается постоянным. *Изометрическим* называется такое сокращение, при котором ее длина остается неизменной при возрастании напряжения.

Под *упругостью* мышцы понимается ее свойство восстанавливать первоначальную длину после действия на нее деформирующей силы.

Жесткость мышцы есть свойство мышцы противодействовать прикладываемым силам. Степень жесткости определяется коэффициентом как отношение приращения восстанавливающей силы к приращению длины мышцы под действием внешней силы:

$$K_{ж} = \frac{\Delta F}{\Delta l}\left[\text{Н/м}\right],$$

где Δ — приращение велечины;
F — сила;
l — длина;
Н — ньютон
м — метр.

Свойство мышцы, обратное жесткости, называют *податливостью*. Коэффициент податливости показывает, насколько удлинится мышца при изменении внешней силы на единицу:

$$K_{п} = \frac{\Delta l}{\Delta F}\left[\text{м/Н}\right].$$

Прочность мышцы определяется величиной растягивающей силы, при которой мышца разрывается. В практике гимнастических травм, как правило, рвется сухожилие при невредимой мышце. Примером может быть довольно часто встречающийся разрыв ахиллова сухожилия при отталкиваниях и приземлениях в опорных прыжках и вольных упражнениях.

Релаксация мышцы есть полное или значительное расслабление мышцы, прекращение ее напряжения, это проявляется в постепенном уменьшении силы тяги при постоянной длине мышцы. Так же как и увеличение напряжения мышцы, ее расслабление, релаксация не проходит одномоментно и требует определенного времени. Известно, что максимально быстрая релаксация близкого к предметному напряжению мышцы длится 0,2—0,4 с.

В гимнастике релаксация проявляется, например, при прыжках в глубину, различных приземлениях в акробатических и опорных прыжках, соскоках. В этих случаях гимнаст в фазе амортизации делает кратковременную паузу и последующее выпрямление тела, что соответствует релаксационным процессам.

Изометрический (удерживающий) режим характеризуется неизменной длиной мышцы при развитии его напряжения. На изометрическом типе сокращения мышц основываются статическая работа двигательного аппарата, статические упражнения в гимнастике. Примерами могут быть горизонтальный вис сзади или спереди на кольцах, вис на согнутых руках на перекладине, угол в упоре на брусьях, «крест» на кольцах и др.

Изотонические сокращения мышцы характеризуются ее укорочением при постоянной внешней нагрузке. В гимнастике такая разновидность режима сокращения мышцы практически не встречается.

А*уксотонический* режим характеризуется одновременным напряжением мышцы и укорочением, которые лежат в основе определенных двигательных действий в упражнениях, и подразделяется на уступающий и преодолевающий.

Уступающий режим работы мышц связан с противодействием мышцы сопротивлению, при котором она напрягается, удлиняется и совершает отрицательную работу. Например, уступающий режим работы мышц рук при перекате на спину в кувырке вперед создает условия для мягкого контакта тела с опорой, амортизирует возможный удар спиной.

Преодолевающий режим связан с преодолением какого-либо сопротивления, при котором мышца сокращается, укорачивается и в итоге совершает положительную работу.

В преодолевающем режиме мышца укорачивается в результате сокращения, а в уступающем — растягивается внешней силой. При отталкивании на сальто вперед с разбега икроножная мышца гимнаста работает в фазе амортизации в уступающем режиме — она укорачивается и напрягается, а непосредственно при выталкивании в преодолевающем режиме — растягивается, противодействуя внешним силам.

Сравнивая режимы работы мышц, Д.Д. Донской отмечает, что «преодолевающая работа наблюдается не во всех движениях человека и не в каждый момент движений, которые совершаются по инерции и под действием внешних сил и внутренних пассивных. Уступающая же работа имеет место во всех движениях, иногда на протяжении всего движения, иногда к моменту окончания движения». По этому поводу П.Ф. Лесгафт заметил, что «мышцы являются главными тормозами движений».

Итак, рабочая длина мышцы и степень ее возбуждения являются главными причинами, определяющими режим работы мышцы. Разное соотношение этих причин побуждает мышцу функционировать в разных режимах при выполнении гимнастических упражнений, определяя последних. Ауксотонический режим предполагает активную работу мышечного аппарата гимнаста в условиях предварительного натяжения мышцы.

В основе представлений об особенностях управления движениями в любом виде спорта, как и в целом в двигательной деятельности человека, лежит сущность понятия «управление» с позиций существующей теории управления. Под *управлением* понимают воздействие управляющей системы на состояние структурных элементов управляемого объекта в соответствии с поставленной целью. Исходя из этого применительно к спортсмену, его нервно-мышечному аппарату управляющей системой является ***центральная нервная система***, управляемым объектом — человек в его двигательной активности, а управляемыми структурными элементами — мышцы. Целью управления двигательными действиями является безошибочное выполнение физического упражнения с наименьшими энергетическими тратами. Управление и управляемость в таком случае есть не что иное, как слаженность работы центрально-нервных и периферических механизмов опорно-двигательного аппарата.

В основе современных представлений об управлении двигательными действиями лежит теория обратных связей, обеспечивающих функционирование так называемого «рефлекторного кольца» как основного механизма кольцевого управления движениями. Основоположником этой теории, как и теории управления движениями, является Н.А. Бернштейн, открывший базовые принципы управления движениями обратной связи и сенсорной коррекции. Эти принципы явились основополагающими и при появлении кибернетики, основателем которой по праву считается Бернштейн. Он в 1928 г., за 20 лет до Н. Винера, открыл базовые принципы этой науки.

Следует напомнить о двух направлениях исследований Бернштейна, важнейших для понимания педагогов и воспитанников. Великий ученый первым перешел от изучения движений путем их описания к познанию того, как осуществляется управление движениями самим исполни-

телем. С другой стороны, величайшим достижением ученого явился его подход к познанию работы мозга посредством изучения движений.

Кольцевое управление движениями основывается на работе сенсорной системы, элементами которой являются взаимодействующие рецепторы, нервные центры и их функциональные связи. Напомним, что понятие «*сенсор*» означает то, что ощущает, например, свободное нервное окончание, палочка или колбочка сетчатки глаза или в целом глаз, ухо как рецепторные органы.

Функция сенсорной системы заключается в срочной оценке эффективности двигательных действий, выработке уточнений, корректирующих команд, их подаче в мышечный аппарат. Реализация обратной связи в кольцевом управлении носит в теории управления движениями название *сенсорных коррекций* и является основой управления человеком своими движениями и тем более сложными движениями в спорте, гимнастике.

В теории гимнастики отмечается, что наиболее доступными для сенсорных коррекций являются медленные двигательные действия, например, в ряде групп вольных упражнений (равновесия, силы, малая акробатика и др.), упражнения на бревне (перемещения и др.).

Хорошо подвергаются сенсорным коррекциям умеренно быстрые двигательные действия, например, гимнастические упражнения опорного характера длительностью более 1 с. Быстрые двигательные действия, такие как отталкивания ногами и руками, тем более ударного характера (на сальто различной сложности), не могут обеспечиваться сенсорными коррекциями в связи с тем, что рефлекторное кольцо управления не успевает срабатывать. Этим объясняется, помимо прочего, и трудность освоения гимнастических элементов, основанных на быстрых двигательных действиях.

Таким образом, сущность кольцевого управления двигательными действиями заключается в том, что двигательное действие сначала задумывается исполнителем, программируется мозгом, по команде выполняется посредством мышечных сокращений, подвергается оценке, коррекции посредством сенсорной системы, если скорость двигательного действия позволяет это осуществить. Кольцевое управление двигательными действиями невозможно без наличия обратной связи и сенсорных коррекций.

Общие представления о взаимодействии гимнаста с опорой

Гимнаст осуществляет свои двигательные действия на снарядах, различного рода покрытиях, которые обладают присущими им механическими свойствами. Процесс механического взаимодействия тела гим-

наста со снарядом, поверхностью опоры имеет определенную связь и взаимовлияние. Гимнаст воздействует на снаряды посредством своих мышечных усилий. При этом снаряд отвечает спортсмену тем же, изменяя характер и содержание усилий исполнителя упражнений. Как правило, на гимнаста действуют в этом случае упругие свойства снарядов.

Процесс выполнения упражнения на снаряде связан со взаимным перемещением частей и звеньев тела относительно друг друга и относительно снаряда за счет внутренних сил, внутренней энергии гимнаста. Исполнителю важно, чтобы в работе системы «гимнаст — снаряд» потери энергии, которую сообщает гимнаст снаряду, были минимальными. В ходе выполнения упражнения идет постоянный обмен потоками энергии между гимнастом и опорной поверхностью снаряда. Независимо от желания гимнаста определенная часть энергии при взаимодействии со снарядом рассеивается в среде. Важно, чтобы как можно большая часть энергии, первоначально передаваемая гимнастом снаряду, накапливалась в снаряде (жердях, грифе, упругих элементах ковра), а в определенный момент возвращалась к спортсмену в виде дополнения, добавки. Именно достижение гармонии между двигательными действиями гимнаста и упругой деформацией опорной поверхности снаряда является непременным условием эффективной работы спортсмена, на что и должны направляться и процесс тренировки, и научное обеспечение этого процесса.

Основные биомеханические параметры

Упражнения типа «сальто» подчиняются механическим закономерностям движения тела, брошенного под углом к горизонту. Все эти упражнения подразделяются на две большие группы, первая из которых объединяет различные сальто, выполняемые без вращения в полете вокруг продольной оси, вторая — с вращениями. Если пренебречь несущественным исключением в маховых движениях руками, то закономерности техники всех так называемых «кратных» сальто, выполняемых без вращения вокруг продольной оси, логично рассматривать в рамках механики плоского движения тела человека. Понятие плоского движения подразумевает движение всех частей и звеньев (точек) тела спортсмена в параллельных плоскостях.

Все движения спортсмена в суставах во время выполнения прыжков должны быть подчинены задаче обеспечения необходимой траектории полета ОЦМ тела и создания такой скорости вращения, при которой гимнаст во время полета совершил бы заданное по величине вращение тела в пространстве и приземлился на ноги с положением тела, близким к вертикальному.

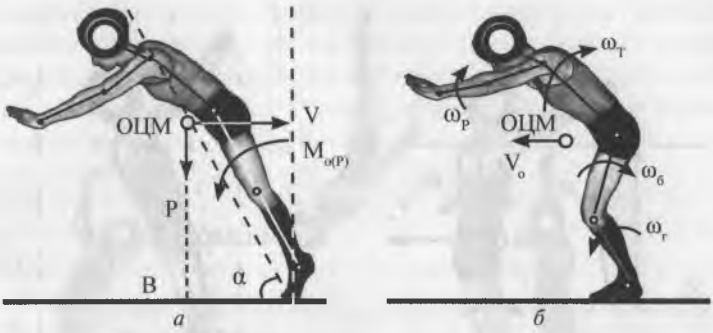


Рис. 211. Биомеханические характеристики мезофазы амортизации при взаимодействии спортсмена с опорой

Необходимые предпосылки для реализации отмеченных задач создаются при отталкивании на сальто, а еще ранее — при выполнении разгонных элементов (разбег, рондат, фляк и др.), которые способствуют накоплению спортсменом определенного количества поступательного и вращательного движений. Отталкивание является общим случаем движения тела спортсмена, при котором его ОЦМ перемещается по криволинейной траектории, а само тело имеет вращательный импульс относительно оси, проходящей через ОЦМ и параллельной фиксированной оси, проходящей через точки опоры.

Период опоры при выполнении любого сальто после разгонных элементов начинается с момента касания носками ног опоры (рис. 211) и состоит из двух мезофаз — амортизации и собственно отталкивания. Угол наклона тела вперед от точек опоры (φ) в момент ее касания, как правило, меньше 90°. Этот угол образован горизонталью и прямой, соединяющей ОЦМ с точкой опоры. Отмеченный наклон приводит к появлению момента силы тяжести тела гимнаста, который не только не способствует росту скорости поступательного движения (V_x) в основном для спортсмена направлении, но, напротив, снижает и то, что было достигнуто ранее выполнением разгонных элементов:

$$M_{o(P)} = P \cdot OB.$$

Фаза собственно отталкивания включает следующие разнонаправленные суставные движения: 1) продолжающееся разгибание в тазобедренных суставах, что способствует увеличению скорости вращения туловища, головы, рук по ходу движения; 2) разгибание в коленных суставах, создающее контрвращение тела вперед (рис. 212, *а*). Кроме того, усилия, прилагаемые спортсменом в голеностопных суставах, способ-

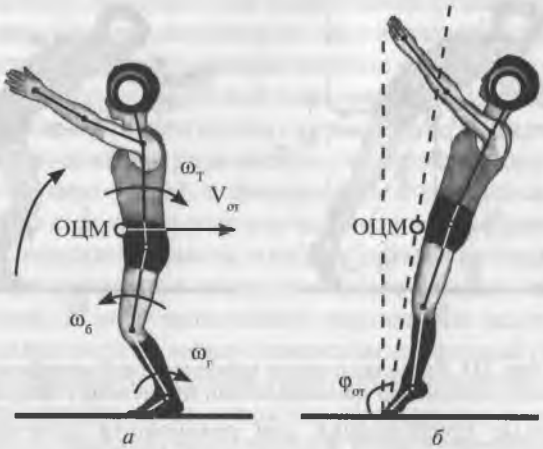


Рис. 212. Биомеханические характеристики отталкивания при выполнении акробатических прыжков

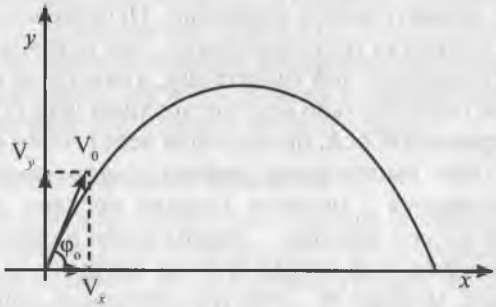


Рис. 213. Биомеханические характеристики вылета гимнаста при выполнении сальто

ствуют (до отрыва пяток от опоры) более активному перемещению тела по ходу движения ($V_{от}$), увеличивая тем самым вращательную составляющую движения (ω). Завершается фаза собственно отталкивания моментом потери связи с опорой (рис. 212, *б*).

При потере связи с опорой тело гимнаста имеет определенную начальную скорость V_0 и вылетает под определенным углом к горизонтали (угол вылета φ_0) что приводит в дальнейшем к совершенствованию сложного движения (рис. 213).

Вектор стартовой скорости ОЦМ является одним из основных иомеханических параметров упражнений типа «сальто», характеризующим поступательное движение тела гимнаста. Это движение состо-

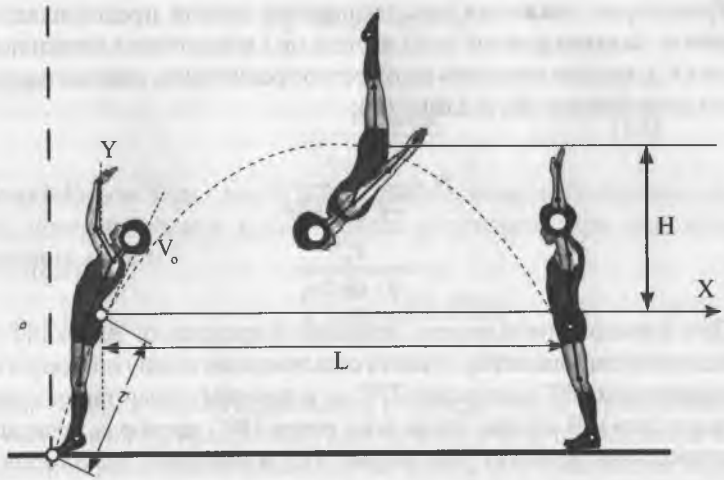


Рис. 214. Траектория движения ОЦМ спортсмена при вылете на сальто

ит из:

1) равномерного прямолинейного движения в горизонтальном направлении со скоростью

$$V_x = v_0 \cdot \cos \varphi_0; \qquad (1.1)$$

2) сложного движения по вертикали со скоростью, равной

$$V_y = V_0 \cdot \sin \varphi_0 - gt, \qquad (1.2)$$

где $V_0 \cdot \sin \varphi_0$ — начальная вертикальная скорость;

gt — скорость падения тела.

Из этой формулы сложного движения (1.2) видно, что скорость тела в полете сначала направлена вверх и с течением времени убывает до нуля, а затем меняет свое направление на вертикальное, но вниз.

Траектория движения ОЦМ тела спортсмена при выполнении сальто без вращения вокруг продольной оси зависит от величины и направления его скорости движения V_0 в момент потери связи с опорой при завершении отталкивания (рис. 214) и имеет следующий вид:

$$Y = x \cdot tg\varphi_0 - \frac{gx^2}{2V_0 \cdot \cos^2 \varphi_0}. \qquad (1.3)$$

Траектория движения тела гимнаста в полете представляет собой параболу. Задавая разные углы вылета (φ_0) и величины начальной скорости (V_0), можно получать множество траекторий, каждая из которых имеет свои высоту (H) и длину (L):

$$H = \frac{V_0^2}{2q \cdot \sin 2q\varphi_0} \qquad (1.4)$$

$$L = \frac{V_0^2}{q \cdot \sin 2\varphi_0} \qquad (1.5)$$

При значениях угла вылета, лежащих в пределах от 90° до 180°, ОЦМ тела спортсмена удаляется от места отталкивания в одну сторону, а при p_o, превышающих 180° и меньших 270°, — в другую (случай так называемого «стрикоссата»). В случае, когда угол равен 180°, парабола превращается в вертикальную прямую. Так, на рис. 215, *а* показаны траектории ОЦМ тела гимнаста, которые образуются при разных углах вылета спортсмена (φ_0), но при неизменной скорости вылета (V_0). Иную форму приобретают траектории полета при неизменном угле вылета φ_0 (45°), но с различными величинами исходной скорости движения ОЦМ (рис. 215, *б*).

Время подъема ОЦМ тела гимнаста на небольшую высоту (t_l) можно определить из формулы (1.2). Так как в точке наивысшего подъема вертикальная составляющая скорости (V_0) равна нулю, то

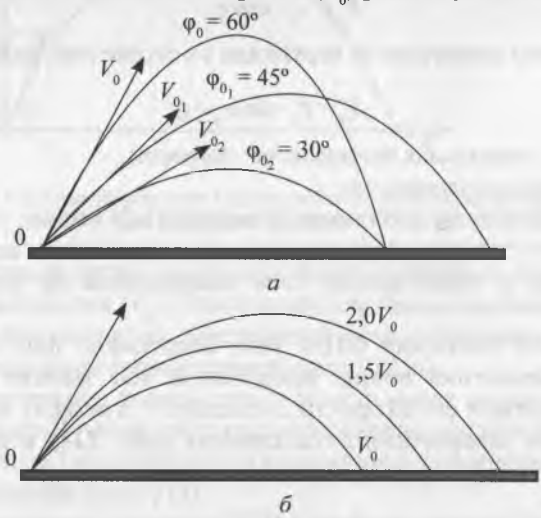


Рис. 215. Варианты формы траектории ОЦМ тела спортсмена при различных углах вылета

$$V_0 \cdot \sin\varphi_0 - gt_i = 0,$$

откуда

$$t_i = \frac{V_0 \cdot \sin\varphi_0}{q}. \qquad (1.6)$$

Время падения тела с высоты H_{max} равно времени его подъема на эту высоту, поэтому полное время полета спортсмена при исполнении конкретного сальто

$$t_n = 2t_i = \frac{2V_0 \sin\varphi_0}{q}. \qquad (1.7)$$

После завершения отталкивания и потери связи с поверхностью ковра тело гимнаста вращается в полете вокруг оси, проходящей через его ОЦМ и параллельной поверхности опоры (т.е. изменяется первый угол Эйлера). Поскольку в безопорном периоде момент внешних сил относительно отмеченной выше оси вращения практически равен нулю (сопротивлением воздуха при имеющих место скоростях движения можно пренебречь), то угловая скорость в полете при условии неизменности позы тела остается той же, что и в момент потери связи с опорой. Известно, что скорость вращения тела вокруг оси (ω) и расположение звеньев тела относительно этой же оси (момент инерции тела — J) связаны величиной, именуемой кинетическим моментом тела относительно оси вращения. В условиях свободного полета, т.е. в безопорном периоде, величина кинетического момента является постоянной, так как задана при толчке от опоры:

$$L = J \cdot \omega = \text{const}, \qquad (1.8)$$

где J — момент инерции тела относительно оси вращения;

ω — угловая скорость вращения вокруг этой же оси.

Момент инерции, как известно, служит мерой инертного сопротивления тела вращательному движению. Это одно из базовых понятий теории механики вращающихся тел, имеющее важнейшее прикладное значение при анализе техники безопорных действий спортсмена. Величина момента инерции зависит от степени сгруппированности, плотности расположения частиц (звеньев, частей) тела вокруг оси вращения и определяется следующей формулой:

$$J = \Sigma m_i r_i^2,$$

где m — масса частицы (звена, части) тела;

r — ее расстояние (центра массы) до оси вращения.

Момент инерции тела, вращающегося вокруг поперечной оси, меньше в случае, если тело максимально приближено к форме шара, т.е. максимально сгруппировано, а значит, вращается значительно быстрее, чем выпрямленное, при условии, если в том и другом случае телом задана одинаковая скорость вращения, ибо известно, что момент инерции максимально сгруппированного тела более чем в 4 раза меньше, чем выпрямленного. Становится понятным, что изменение величины скорости вращения тела в безопорном периоде возможно только при изменении его позы, т.е. при изменении момента инерции относительно оси, проходящей в полете через ОЦМ спортсмена. Если, к примеру, гимнаст сгруппируется в полете, то это, как известно, приводит к увеличению скорости его вращения (уменьшение момента инерции). Двигательные действия по разгруппированию приводят к замедлению вращения тела (увеличению момента инерции).

Кинетический момент является определяющим параметром вращательного движения тела в безопорном периоде. Неизменностью в полете характеризуется не только его величина, но и направление, в связи с чем гимнаст при всем желании не может изменить в полете то направление вращения, которое он задал от опоры.

Угол поворота тела в безопорном периоде определяется как разница величины угла, а в момент касания носками ног поверхности опоры при приземлении и потери связи с опорой в конце отталкивания можно записать в виде формулы

$$\alpha_1 - \alpha_0 = 0; \beta_1 - \beta_0 = 0; y_1 - y_0 = 0. \qquad (1.9)$$

Эти выражения указывают на то, что в данном случае, в конкретном сальто, нет вращения вокруг продольной оси тела и соответственно не изменяется угол «у» (третий угол Эйлера). Приведенное ранее уравнение параболической траектории (1.3) и выражение (1.9) образуют соответственно программы места и ориентации, а вместе — общую программу движения в безопорном периоде упражнения типа «сальто».

Фаза приземления начинается с момента касания одной из частей тела гимнаста опоры. При правильно проведенных в предыдущих периодах действиях и достаточных при этом усилиях гимнаст приземляется на носки ног, повторяя в общих чертах далее действия в фазе амортизации первого опорного периода сальто. По своей биомеханической сути движения в этой части акробатического прыжка представляют собой неупругий удар, поэтому основной задачей периода приземления является полное гашение имеющихся поступательного и вращательного движений за счет действий уступающего характера при взаимодействии с опорой.

Таким образом, рациональная техника упражнений типа «сальто», преобладающих в акробатических прыжках на ковре, равно как и успешность их исполнения, зависит от оптимума соотношения параметров поступательного и вращательного движений, т.е. от верно созданной гимнастом величины и направления стартовой скорости (вектора стартовой скорости) и величины кинетического момента, достаточного для обеспечения целевого безопорного действия. Важнейшим фактором успешного завершения упражнения в целом является умение устойчиво приземляться.

Биомеханика упражнений группы «сальто»

Ударное отталкивание на сальто характеризуется сложной фазовой структурой, проявлением максимальных мышечных усилий и невозможностью внесения при чередовании фаз сенсорных коррекций. Последнее обстоятельство связано с тем, что за сотые доли секунды длительности отталкивания не успевает сработать «рефлекторное кольцо». Отмеченные особенности двигательных действий требуют наличия у гимнаста предварительно созданной смысловой программы отталкивания, обеспечивающей успешное выполнение упражнения в целом. Сложная фазовая структура ударного отталкивания также требует не менее утонченного подхода к формированию скоростно-силовых качеств спортсмена как базового условия эффективности его взаимодействия с опорой.

Механизм отталкивания. Специфической особенностью техники упражнений типа «сальто» является их выполнение со сменой опоры на руки и ноги. Независимо от того, толкается спортсмен руками или ногами, его двигательные действия подчиняются общим закономерностям механизма отталкивания от опоры, основные аспекты которого рассматриваются ниже применительно к толчкам на сальто после рондата (фляка) с разбега. В процессе отталкивания спортсмен весом тела (P) силой инерции движения тела, а также силой своих мышц давит на опору (рис. 216), которая в свою очередь действует на него с силой, называемой реакцией опоры (R):

$$R = P\left(1 + \frac{\omega}{q}\right),$$

где ω — ускорение, которое сообщает своему телу спортсмен;

q — ускорение силы тяжести.

Чем большее гимнаст сообщает своему телу ускорение (ω), тем больше величина реакции опоры, причем в начале фазы амортизации мак-

симальное значение имеет горизонтальная составляющая реакции опоры, а к ее окончанию увеличивается вертикальная составляющая

При постановке ног или рук на опору под действием указанных ранее сил ноги (или руки) спортсмена сгибаются (фаза амортизации), вызывая растягивание и напряжение работающих мышц. Напряжение в мышцах значительно увеличивается к концу фазы амортизации, причем в этот же момент имеет место кратковременная дополнительная нагрузка, возникающая за счет реактивной динамики маховых звеньев, что проявляется в избыточном потенциале напряжения мышц опорных звеньев. Замечено, что чем короче фаза амортизации, тем большее напряжение развивается в мышцах, разгибателях ног.

Во фляке, предшествующем сальто, гимнаст концентрирует максимальную для себя кинетическую энергию, величина которой зависит от сложности последующего прыжка. При взаимодействии же с опорой спортсмену необходимо погасить силу динамического удара ногами и подготовить мышцы к отталкиванию. При этом следует по возможности сохранить накопленную ранее энергию путем эффективного взаимодействия с опорой, т.е. максимально способствовать запасанию поверхностью снаряда энергии упругой деформации. Эта задача выполнима при достаточно упругой жесткости системы опорных звеньев тела и оптимальной упругости опоры. Исходя из зависимости

$$E_к = mV^2,$$

управление сохранением и накоплением кинетической энергии *(E)* идет по пути регулирования скорости движения, тем более что в фор-

Рис. 216. Взаимодействие гимнаста с опорой при отталкивании на сальто

муле скорость в квадрате. Решая двигательную задачу, спортсмен отталкивается от опоры с той или иной силой, задавая себе необходимые скоростные параметры вылета. При приземлении после рондата на упруго-жесткие ноги для толчка на сальто время управления взаимодействием системы «гимнаст — опора» укорачивается, упругость передачи растет. В этом случае необходима точная предварительная программа распределения усилий, что проявляется в более организованных и сложных движениях, например, в тройных пируэтах, двойных сальто с поворотами вокруг продольной оси и др.

Оптимальная длительность отталкивания зависит от веса спортсмена (чем больше вес, тем длительнее отталкивание), упругости опоры (чем больше жесткость, тем короче отталкивание), а также от максимальной величины усилий, прилагаемых гимнастом к опоре (при увеличении усилий время отталкивания уменьшается). Наиболее эффективными способами изменения длительности отталкивания являются изменения скорости разбега и угла отталкивания.

Основным показателем эффективности взаимодействия спортсмена с опорой является величина начальной вертикальной скорости ОЦМ тела спортсмена, которая и определяет высоту самого прыжка.

При выполнении сальто с ударным отталкиванием ноги ставятся наклонно, как бы в стопор. Стопорящий толчок ногами (руками) представляет собой отталкивание после постановки ног под острым углом к опоре, до прохождения телом вертикали. Только в случаях, когда необходимо создать, сохранить или поддержать скорость горизонтального перемещения, что обеспечивается разгонными и энергопреобразующими элементами (разбегом, рондатом, фляком), наблюдается отталкивание за вертикалью: ногами, руками в серии фляков, отталкивание ногами в темповых сальто, руками в рондате. В случае необходимости выполнить сложнокоординационные действия — в фазе полета в различных сальто гимнаст должен создать предпосылки для высокого или высоко-далекого полета благодаря стопорящему отталкиванию от опоры.

В отличие от упражнений с выраженным ударным отталкиванием для их большой группы (перевороты, фляки, маховые сальто и т.д.) характерно умеренно ударное взаимодействие с опорой. Оно выполняется с опусканием с носка на всю стопу, минимальной степенью сгибания в суставах ног, последующим их выпрямлением и переходом со всей стопы на носок или с перекатом с пятки на носок.

Существенно различается отталкивание ногами при выполнении сальто с места и разбега, а также в одинарных и серийных прыжках. Сле-

дует сказать, что во всех предварительных, разгонных элементах (рондат, темповый подскок, фляки и т. д.) отталкивание выполняется по ходу комбинации, причем, как правило, оно умеренно ударное по характеру.

Движения маховыми звеньями в механизме отталкивания. Важнейшую роль в координационной структуре отталкивания на сальто играют инерционные (реактивные) силы, возникающие при ускоренных перемещениях рук и туловища гимнаста в направлении отталкивания. При опоре на ноги маховыми звеньями следует считать руки, голову и туловище, а при отталкиваниях руками — ноги, голову, туловище.

Вклад рук в суммарный кинетический момент в ходе отталкивания на сальто составляет от 15 до 30% в разных по сложности прыжках. В сравнении с этими показателями большой вклад в формирование необходимого кинетического момента могут иметь только ноги (до 50%).

В настоящее время при обучении упражнениям типа «сальто» широко применяются различные вспомогательные снаряды и тренажеры. Знание особенностей взаимодействия обучаемого с их опорной поверхностью, основ техники отталкивания способствует осмысленному и целенаправленному применению вспомогательных снарядов и тренажеров в учебно-тренировочном процессе.

Безопорный период. Выполнение гимнастом сальто различной сложности связано с вращением вокруг одной или трех осей тела. Первый тип вращения принято называть простым, при котором спортсмен вращается в безопорном положении вокруг поперечной оси. В этом случае понятие «простое вращение» относится к условиям вращения только вокруг одной оси, ибо может возникнуть вопрос, что двойное или тройное сальто никак не отнести к простым двигательным действиям. Второй тип — сложное вращение сразу вокруг трех осей — характерно для пируэтной, структурной группы прыжков, двойных, тройных сальто с пируэтами и др.

При выполнении двойных и тройных сальто в группировке, согнувшись или с комбинированными вращениями возникают ощутимые центробежные перегрузки, которые действуют на гимнаста как силы, разрывающие группировку телом. Однако центробежные нагрузки возрастают по мере усложнения позы и кратности вращения. В сальто согнувшись сила «разрыва» характерной позы достигает 100 кг. Значительно больше ее величина в двойном сальто в группировке и кратных сальто с комбинациями поз. Например, выполняя двойное сальто с пируэтом в первом, второе в группировке, гимнасты часто «теряют» одну ногу, не «дотягивая» ее до захвата рукой во втором сальто. Это результат проявления центробежных перегрузок в процессе овладения прыжком. Как правило, сложные упражнения подвластны

физически подготовленным спортсменам, чем практически нивелируется отрицательное влияние центробежных перегрузок.

Создание вращения вокруг продольной оси в прыжках типа «сальто» может осуществляться тремя способами: опорным, безопорным и комбинированным.

Опорный (инерционный) способ основан на создании момента сил при взаимодействии гимнаста с опорой (ковром) путем целенаправленных поворотных действий при отталкивании. В этом случае туловище как свободная часть тела скручивается по продольной оси относительно ног, ограниченных в подвижности на опоре силой трения. Этой же цели может служить целенаправленный мах руками. После потери связи с опорой происходит перераспределение полученного на опоре вращения между туловищем (плюс руки) и ногами на фоне торможения маховых движений, в результате чего в поворот вокруг продольной оси подключаются и ноги. Такие действия приводят к уравновешиванию скорости поворота ног и туловища. При этом тело как единая система звеньев после ликвидации скручивания поворачивается вокруг продольной оси по инерции. Непременным условием эффективности этого способа поворота является активное, упруго-жесткое состояние связи в системе «туловище — ноги» в ходе скручивания при отталкивании.

Безопорный (безынерционный) способ создания вращения вокруг продольной оси является наиболее распространенным и перспективным в гимнастике. Такое вращение в безопорном положении возможно без начального вращения вокруг продольной оси, получаемого при отталкивании от опоры. В основе достаточно глубоко изученного механизма возникновения безопорного вращения тела вокруг продольной оси лежат сменяющие друг друга сгибательно-разгибательные движения тела в переднезаднебоковых направлениях. В целом же это круговые движения в поясничном отделе позвоночника или конусообразные вращения ног и туловища относительно друг друга. Несмотря на то, что вопросу механизма безопорного вращения посвящен ряд фундаментальных работ специалистов гимнастики, в среде тренеров существует достаточно устойчивое мнение, отрицающее уже познанный механизм возникновения безынерционного вращения. В связи с этим целесообразно привести упрощенную модель механизма возникновения этого вращения.

Условием быстрого безынерционного вращения является выполнение конусообразных движений с минимальной амплитудой. Нами установлено, что одному циклу конусообразного вращения соответствует вращение тела вокруг продольной оси на 360°, двум — на 720° и т. д.

Вращение вокруг продольной оси тела гимнаста осуществляется по двум схемам управляющих движений в поясничном и грудном отделах позвоночника: а) разгиб — изгиб влево (для поворота влево) — сгиб — изгиб вправо — разгиб; б) разгиб — изгиб влево — сгиб — разгиб — изгиб влево — сгиб.

Комбинированный способ создания вращения вокруг продольной оси представляет собой синтез рассмотренных выше опорного и безопорного способов. И если опорный способ в чистом виде как единственный источник продольного вращения практически не встречается, то комбинированный является основным в сальто разной сложности, где первый оборот выполняется с вращением вокруг продольной оси. Механизм комбинированного способа создания вращения вокруг продольной оси заключается в сочетании создания кинетического момента продольного вращения на опоре и «включении» в действие механизма безопорного поворота при вылете и в течение всего безопорного периода. При этом способе скручивание тела на опоре, лежащего в основе механизма создания опорного вращения, выполняется в направлении предстоящего поворота вокруг продольной оси, а конусообразные (хулахупные) движения как основа механизма безопорного поворота осуществляются в противоположном направлении.

Приземление. В словарном толковании понятия «приземление» как «опускание на землю» заложен глубокий для человека смысл. Значимость приземления означает возвращение человека из экстремальных ситуаций к нормальной жизнедеятельности в условиях контакта с земной поверхностью. Такие ситуации возникают в повседневной жизни, в производственной деятельности, в военном деле, авиации, космонавтике и т.п. Прежде чем рассматривать биомеханические особенности приземлений в спорте, целесообразно представить себе суть приземления в жизни человека.

Приземления человека можно подразделить на две основные группы. Первая связана с предварительным условием свободного полета и непосредственным контактом с опорой человека как биомеханической системы. Вторая основана на косвенном контакте человека с поверхностью земли в условиях технического аппарата (воздушный шар, дельтаплан, космический корабль и др.), когда человек как биомеханическая система, выполняя функции оператора, оказывает лишь опосредованное влияние на результат приземления.

Логичным результатом систематизации знаний в любой сфере деятельности человека является создание классификации, а в нашем случае — классификации приземлений. Под классификацией понимают систему распределения каких-либо однородных предметов или

понятий по классам, отделам и т.п. с соответствующими обобщающими признаками.

Другим распространенным содержанием понятия «классификация» является представление о ней, как системе соподчиненных понятий (классов, понятий, явлений) в какой-то отрасли знаний, составленной на основе учета общих признаков объектов и закономерных связей между ними. Классификация позволяет ориентироваться в многообразии составляющих определенных явлений и процессов, представляет собой источник знаний о них, а в целом является органической составляющей знаний о конкретной сфере деятельности человека.

Точно выстроенная классификация есть эффективное средство и метод исследования. Она позволяет создавать системное представление о явлении, виде спорта, о связях между составляющими классификации, их взаимовлиянии. Одним из важнейших назначений любой классификации является возможность появления новых ее элементов в результате как специально организованного научного поиска, так и простых функционально-логических построений.

Человеку свойственно, преодолевая силу гравитации, переходить в состояние кратковременного или долговременного полета с последующим обязательным приземлением. Примером первого могут быть прыжки в переместительных действиях в повседневной жизни, различные общеразвивающие и спортивные прыжки, соскоки с гимнастических снарядов и др. Длительное относительно поверхности земли состояние полета и последующее приземление человек ощущает в самолете, космическом корабле. Вполне понятно, что условия и характер приземления в различных случаях обладают своей спецификой. С целью создания общего системного представления о приземлениях нами разработана классификация приземлений человека (рис. 217).

В основу этой классификации положены биомеханические признаки, отражающие особенности действий, предваряющих непосредственно приземления. Классификация содержит пять блоков, характеризующих приземления в определенной сфере деятельности человека.

Приземления в повседневной двигательной деятельности человека могут носить характер программных действий, например, после преодоления прыжком какого либо препятствия, с удержанием динамического равновесия или с целенаправленной его потерей как условия предотвращения травмоопасной ситуации. Приземление возможно и в экстремальной ситуации — при случайной потере равновесия на краю какого-либо возвышения. В таком случае чаще всего не стоит вопрос об обязательном приземлении на ноги, так как гашение травмонесущей

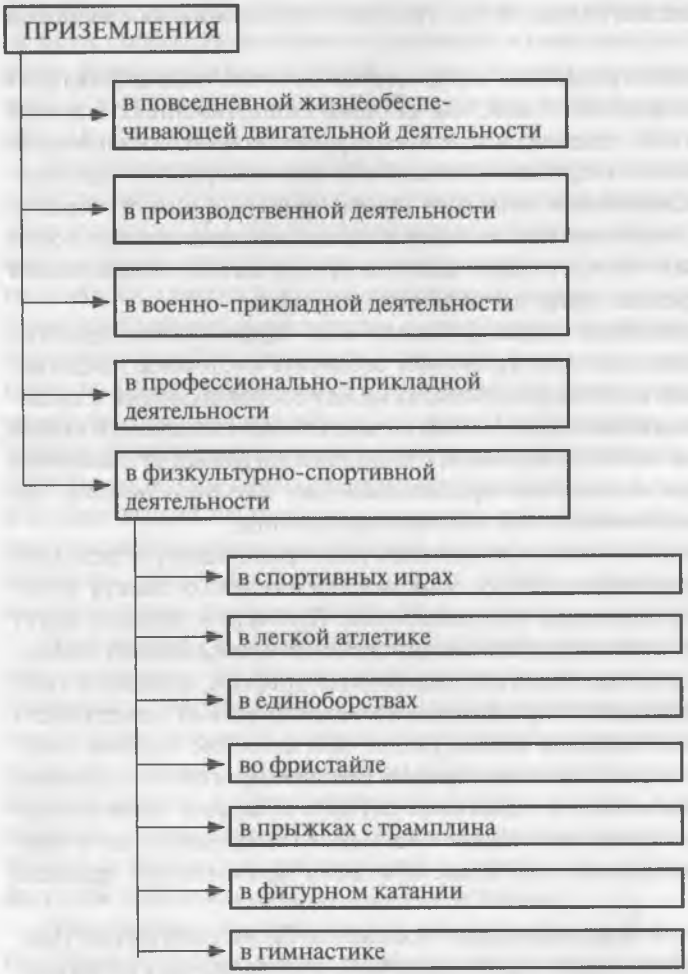


Рис. 217. Классификация приземлений человека в различных сферах деятельности

энергии падающего тела с позиций элементарной биомеханики лучше осуществляется не удержанием равновесия тела (стойки), а целенаправленной мгновенной потерей равновесия после контакта с опорой (например, перекат назад, вперед, в сторону).

Приземления в производственной деятельности схожи по характеру с первой группой приземлений. Специфическими являются приземления в ярко выраженных экстремальных ситуациях вынужденной потери связи с опорой, т.е. падения с возвышения.

Группа *приземлений в военно-прикладной деятельности* может подразделяться на приземления после длительного полета (прыжки с парашютом) как необходимости мгновенного изменения положения тела в пространстве (прыжок в положении лежа с оружием в руках, с перекатами и без них в экстремальных боевых ситуациях).

Приземления группы профессионально-прикладной деятельности наиболее ярко представлены в прыжках в балете, в различных жанрах циркового искусства, в композициях народного хореографического искусства, в эстрадных танцах. Во всех этих случаях приземление выступает как элемент, демонстрирующий искусство движений, удержание эстетичной статической или динамической осанки, пластику движений и позы.

Наиболее ярко и многообразно проявляются *приземления в современной оздоровительной телесно-двигательной и спортивной деятельности*. Это подразделение не случайно, ибо в первом случае приземления при выполнении общеразвивающих прыжковых упражнений служат цели развития определенных физических качеств человека, его двигательных способностей и, о чем не подозревают подчас занимающиеся, формируют умение человека травмобезопасно приземляться в случайных жизненных ситуациях.

Группа приземлений в спортивных играх подразделяется по целевой установке на тактические игровые приземления в различного рода прыжках с сохранением относительно вертикального положения тела и мгновенным вхождением в игровую деятельность. Существуют в этой группе и приземления с целенаправленной потерей равновесия, связанной со спецификой игрового приема, к примеру, прием мяча в волейболе прыжком вперед или в сторону, либо прием мяча в прыжке в сторону в теннисе. В играх существует подгруппа приземлений с вынужденной потерей равновесия в ходе приземления как результата силового контакта с соперником в ходе единоборства (борьба за мяч в воздухе в футболе). В этом случае приземление связано с приданием телу положения, удобного для гашения энергии удара подающего тела (часто об этом говорят как о группировании тела), а также скорейшего вхождения в игровую ситуацию.

Группа приземлений в единоборствах, преимущественно в видах борьбы, характеризуется двумя особенностями. Первая связана с приземлением спортсмена в результате полуполета, т.е. в состоянии связи с соперником после проведенного им приема, что предполагает умение гасить энергию удара своего тела об опору и тем самым снижать экстремальность ситуации как предпосылку мгновенного вхождения в процесс схватки.

Вторая направленность приземления спортсмена, взлетевшего после примененного приема соперником, заключается в рациональном принятии в полете рабочей динамической осанки (позы) с целью проведения контрприема в момент начального контакта с опорой.

Группа приземлений в прыжках фристайла характерна главной целевой установкой сохранения динамического равновесия относительно вертикального положения тела в начальном контакте с опорой и последующего скольжения на лыжах. В этом виде весьма распространены экстремальные приземления, связанные с вынужденной потерей динамического равновесия в результате ошибок в технике действий, предшествующих приземлению. В этом случае травмобезопасность приземления связана с приобретенным умением спортсмена осуществлять антиципацию вариантов падений, применять ранее сформированные в сознании программы срочных телодвижений, предотвращающих возможные травмы.

Группа приземлений в прыжках с трамплина схожа по направленности с предыдущей группой, но с поправками на два обстоятельства. Первое связано с относительно стандартным характером полета и с отсутствием поворотов тела вокруг продольной оси, активных вращений вокруг поперечной оси и специфичной, в зависимости от возникшей ситуации, постановкой ног под определенным углом в момент начального контакта с опорой. Это сводит к определенному минимуму появление травмоопасных ситуаций. Второе обстоятельство заключается в редко проявляемых, но возможных экстремальных ситуациях приземления, вызванных изменением аэродинамических характеристик в результате сопротивления воздуха под влиянием ветра. В этом случае акцент приземления приобретает первостепенный характер травмобезопасности и принятия динамической осанки в полете и особенно в момент приземления, позволяющей возможно полно погасить энергию падающего тела.

Особое место в общей классификации приземлений отводится *приземлениям в гимнастике*, в ее спортивных видах. Важность этой группы определяется тем, что именно средства и методы гимнастики оказывают основополагающее влияние на подготовку человека к различного рода полетам и травмобезопасным приземлениям.

Гимнастика и спортивная гимнастика, в частности, являются уникальной сферой двигательной деятельности человека, где основным содержанием, как и одной из основных методических особенностей, является огромное количество разнообразных упражнений. С целью создания системного, научного представления об этом многообразии упражнений ряд авторов предложили объединить их по видам гимнастики. При этом специалисты представили виды гимнастики по на-

правленности, группам, разновидностям групп и основным средствам, т.е. составляющим эти группы основным упражнениям. Такое видовое представление гимнастических упражнений, видимо, следует рассматривать как их базовую классификацию. Предположительный характер отнесения нами к классификации отмеченного деления гимнастических упражнений на виды обусловлен тем, что авторы учебно-научных публикаций не обозначили эту систематизацию в качестве классификации.

Спортивная гимнастика как одна из трех важнейших составляющих спортивных видов гимнастики отличается наличием частных, по видам многоборья, классификаций. Наличие таких научно и эмпирически обоснованных классификаций объясняется прежде всего огромным вниманием исследователей, обусловленным яркой эстетической направленностью вида спорта, его постоянно прогрессирующей сущностью. Созданные классификации спортивно-гимнастических упражнений, безусловно, расширяют знания о них, способствуют прогнозированию и появлению новых, не известных ранее элементов и соединений.

Прогресс вида спорта во многом определяется системно-структурным подходом к познанию различных его составляющих, оказывающих определяющее влияние на его развитие. Такой подход предполагает глубокое изучение каждого элемента системы, который сам может быть представлен и рассмотрен как автономная система. Полагаем, не должна быть исключением и группа элементов, присущих практически каждому виду гимнастического многоборья, каждой целостной соревновательной комбинации, которой являются приземления. Особое внимание приземлению вполне объяснимо, как понятна и актуальна систематизация представлений о существующих вариантах приземлений. Решение этой задачи видится в рассмотрении возможных групп и вариантов приземлений в виде классификации. Создание любой классификации основывается на учете общих признаков и определения закономерных связей между ними. Отмеченные условия стали базовыми при создании нами классификации приземлений в гимнастике (рис. 218).

В качестве исходного и основополагающего, обобщающего признака для формирования первых двух фундаментальных групп явился признак линейного (горизонтального) перемещения тела на ниспадающей части траектории полета перед касанием опоры. Таких групп выявлено две:

1) группа приземлений после перемещения в полете тела вперед;
2) группа приземлений после перемещения в полете тела назад. Последний вариант в гимнастике принято еще называть как перемещение «спиной вперед».

Каждая из двух отмеченных базовых групп приземлений в свою очередь подразделяется на ряд подгрупп по признакам:

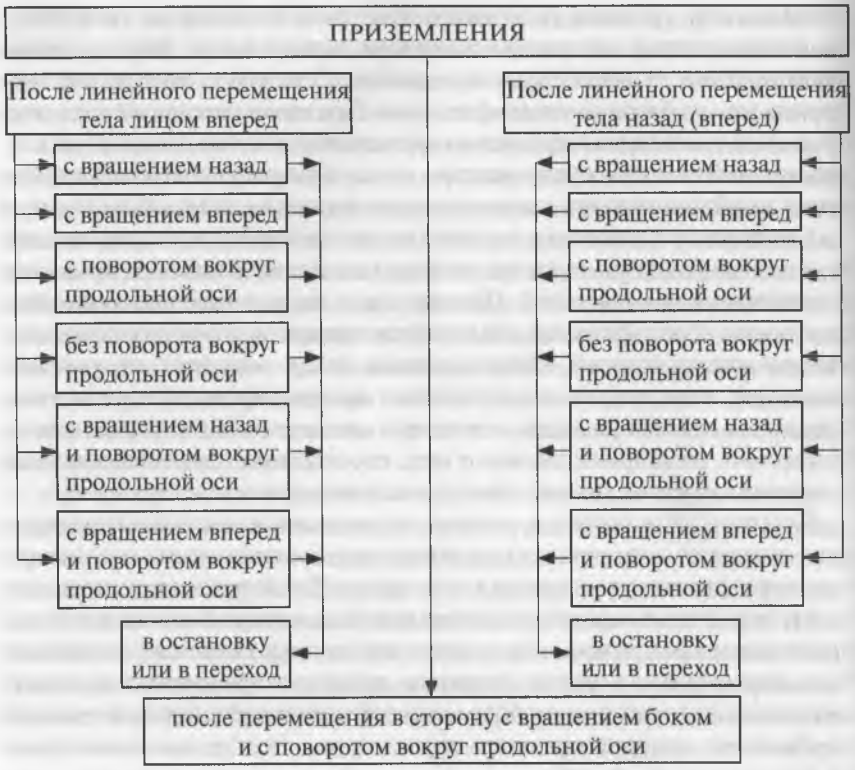


Рис. 218. Классификация приземлений в гимнастике

1) вращения тела перед приземлением вокруг горизонтальной поперечной оси в направлении вперед или назад;
2) поворота тела вокруг продольной оси;
3) одновременного вращения тела вокруг горизонтальной оси (сальто) и вокруг продольной.

Все отмеченные группы приземлений могут подразделяться по признаку выполнения приземления в остановку, т.е. как завершение упражнения, или в переход, т.е. в середине комбинации, что имеет место преимущественно в вольных упражнениях.

Редкой группой являются приземления, отличительным признаком которых является перемещение в полете в сторону, с вращением тела вокруг сагиттальной оси, или, как принято называть в гимнастике, — вращением боком. Эта группа приземлений имеет перспективу развития путем комбинированного вращения вокруг сагиттальной и продольной осей одновременно.

Данная классификация приземлений в гимнастике является первой попыткой систематизации представлений об этой разновидности двигательных действий. Она создает предпосылки для решения задач преемственного биомеханического обоснования спортивной техники приземлений в упражнениях гимнастического многоборья, такого же обоснования средств специальной физической подготовки, в целом овладения конкретным упражнением направленного тренирующего воздействия на спортсмена и разработки методики специальной двигательной и силовой подготовки гимнаста к успешному приземлению.

По целевой установке приземления в гимнастике подразделяются на два вида. Первый связан с завершением упражнения в остановку. Второй вид — с приземлением с целью мгновенного продолжения комбинации. Здесь уместно отметить, что гимнастический (и акробатический) термин «в доскок» иногда ошибочно применяют для обозначения завершения сальто в остановку. Согласно лексическому значению слово «доскок» — это дополнительное перемещение физического тела в каком-либо направлении после первого приземления, из чего следует, что этот термин по смыслу ближе к слову «переступание» и его нельзя применять со смыслом «в остановку».

В основе управления успешным приземлением у мастеров-гимнастов лежит хорошо развитое чувство пространства и времени, скорости вращения, взаимного расположения звеньев и частей тела. Таким образом, спортсмен реализует приобретенные в процессе многолетних тренировок программы двигательных действий при подготовке и непосредственном приземлении. Эти программы основываются на многовариантном характере техники завершающих действий перед приземлением. Наличие в сознании исполнителя разных вариантов техники связано как с разноструктурным содержанием элементов, предшествующих приземлению, так и с ситуациями, отражающими степень реализации избранной техники этих элементов и особенностей безопорных действий. В ходе тренировок и многократного повторения определенных комбинаций возникают аналогичные пространственно-временные ситуации, позволяющие проявлять адекватные реакции, закреплять их с последующим использованием в повторяемых комбинациях. Эти процессы протекают по механизму антиципации, т.е. предвосхищения, предвидения, прогнозирования целесообразных результатов завершения двигательных действий. При отталкивании гимнаст получает информацию по эфферентным путям об эффективности двигательных действий, о силе, направлении вылета, скорости простого или сложного вращения собственного тела. Эта информация подвергается анализу в микроинтервале времени полета, что сопровождается коррекцией двигательных

действий. По механизму обратной связи принимается решение об оптимальном варианте подготовительных действий к приземлению, уточняется расположение места приземления, принимается благоприятная поза начального контакта с опорой. Следует заметить, что последние два положения возможны для реализации только в приземлениях, которыми спортсмены владеют в совершенстве, с обязательным условием наличия остаточного времени полета для подготовки к приземлению.

Насколько важно определенное положение головы в полете и при приземлении, можно судить о существующих представлениях, связанных с влиянием шейно-тонического рефлекса на результат действия. Так, поворот головы, например, в сторону пируэта в полете с одновременным наклоном ее назад приводит к излишней тонизации мышц спины, что отрицательно сказывается на управляющих конусообразных движениях тела в полете. Наиболее оптимальным вариантом расположения головы в полете и при приземлении принято считать ее естественное положение относительно туловища в каждый момент времени. Тем не менее, в процессе обучения приземлению, его совершенствования необходимо исходить из биомеханической целесообразности движения головой или ее положения в совокупности перемещения звеньев и тела в целом. При этом следует учитывать приоритетную роль определенного анализатора, зрительного или тактильного в процессе приземления, что связано прежде всего со степенью владения техникой упражнений. Целью устойчивого приземления является остановка движения, характерного для конкретного прыжка, и, безусловно, гимнастическая стилизация движений приземления.

Основными признаками классического стиля устойчивого приземления следует считать:

1) принятие в конце полета положения прогнувшись (в относительно простых прыжках) или позы, близкой к прямому положению тела с округленным туловищем (рис. 219, 220);
2) принятие позы окончания амортизации с полунаклонным округленным положением туловища, руки вперед-вверх и в стороны, с углами сгибания ног в коленных суставах до 135° и голеностопных до 60°;
3) плавное или акцентированное выпрямление тела с выведением рук вверх и в стороны ладонями кнаружи.

При этом возможны индивидуальные стилизованные «обработки» действий приземления в рамках существующих представлений о канонах и эстетике восприятия упражнения как зрелища.

В период овладения и совершенствования техники сверхсложных элементов с приземлением, а также при выполнении, например, сальто

Рис. 219. Особенности приземления при выполнении сальто

рекордной сложности возможно более длительное гашение динамического удара путем глубокого приседания с последующим стремлением спортсмена к классическому стилю завершения упражнения.

Уменьшение скорости вращения тела в подготовительных действиях и перемещения при контакте с опорой связаны с гашением динамического удара. При этом благодаря использованию рессорных свойств опорно-двигательного аппарата происходит диссипация части имеющейся перед приземлением кинетической энергии, то есть рассеивание в поверхности приземления. Другая часть энергии переходит в энергию упругой деформации площади приземления.

В процессе активного контакта с опорой при опускании на полную стопу, возникают опрокидывающие моменты, связанные, например, с вращением по сальто и линейным перемещением спортсмена по ходу завершения комбинации (см. рис. 220). Здесь же действует момент силы тяжести относительно опорной оси.

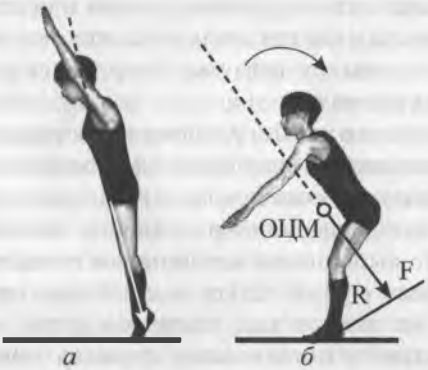


Рис. 220. Характерные позы приземления: *а* – поза контакта с опорой, *б* – поза фиксации углов в суставах

При приземлении после различных сальто с вращением вокруг поперечной и продольной осей (пируэты, двойные сальто с поворотами во втором и др.) имеет место, помимо отмеченного выше, скручивающий момент (см. рис. 219), возникающий относительно продольной оси тела спортсмена. Следствием этого является появление еще одного «возмущающего» фактора в приземлении — остаточного отклонения оси тела в фазе амортизации. Своими целенаправленными действиями спортсмен должен нейтрализовать действия всех этих факторов, образующих в целом результирующий момент внешних сил. Это во многом зависит от скоординированности действий опорных и свободных звеньев. При этом особое значение придается способности спортсмена проявлять тактильную (пальце-подошвенную) чувствительность и уравновешивающие движения руками, как средства своеобразного «планирования» перед приземлением и создания устойчивого равновесия непосредственно в приземлении.

В разных по структурному признаку элементах приземления действуют разные биомеханические закономерности, зависящие от величины главного кинетического момента, приобретенного при отталкивании. Чем он больше, тем дальше от проекции ОЦМ тела следует ставить ноги на опору, что зависит и от вида вращения тела в полете. Например, в сальто с пируэтами, ноги, как правило, ставятся дальше от проекции ОЦМ к опоре, и в этом случае спортсмен должен «бороться» в основном со скручивающим моментом, отклонением продольной оси тела и моментом силы тяжести. А при выполнении двойных, тройных сальто ноги ставятся ближе к проекции ОЦМ тела.

Перед контактом с опорой спортсмен должен принять позу, благоприятную для гашения динамического удара в суставах. Туловище при этом должно быть округлено, а ноги в суставных сочленениях в упруго-жестком состоянии полностью или почти выпрямлены, носки оттянуты, пальцы ног согнуты. Допускается слегка согнутое тело в тазобедренных суставах.

Бытующее мнение о «запасе устойчивости» в ходе приземления за счет разведения колен лишено ощутимой биомеханической целесообразности и не соответствует классическому стилю завершения упражнения.

Устойчивое стилизованное приземление является следствием технически верного выполнения комбинации и особенно элемента приземления. В связи с этим четкое выполнение приземления следует рассматривать не только как завершающуюся часть комбинации, но и как эффективное методическое средство совершенствования его техники. В тренировке должна присутствовать постоянная целевая установка на устойчивое приземление в каждом повторении комби-

нации, в каждом исполнении, когда это определено задачами тренировки. При этом следует руководствоваться следующей логической формулой. Постоянная реализация самоустановки на устойчивое приземление стимулирует спортсмена на технически верные действия в завершающем элементе комбинации. В свою очередь такие действия неизменно требуют точных действий в середине и начале комбинации. Отмеченная цепочка условий, включая постоянное, доминантное требование отличного приземления, требует от спортсмена использования резервов поиска оптимальных технических решений выполнения приземления. А если учесть, что биологическая система спортсмена обладает утонченной способностью саморегулирования, самопоиска путей решения двигательных задач, то созданная и реализуемая доминанта безошибочного приземления может рассматриваться как важнейшее побуждающее средство технического совершенствования.

Приземление как завершающую часть упражнения можно считать своеобразным индикатором эффективности техники комбинации в целом, особенно в процессе ее разучивания. Если спортсмен должен приземлиться в остановку, но при этом его «потянуло» по ходу приземления с потерей равновесия — надо искать ошибку в избыточной линейной или вращательной скорости выполнения завершающего элемента, либо ошибочных действиях в какой-то части комбинации.

Механическая демонстрационная модель гимнаста

В гимнастике особое место занимает педагогический подход, основанный на создании представления о технике разучиваемого упражнения. Основу этого подхода составляют словесный и наглядный способы создания представления. Эффективность наглядного способа определяется сочетанием объяснений и демонстрационных действий преподавателя, непосредственного показа им упражнения или его фрагмента. Этот способ достаточно эффективно можно дополнить применением в учебных целях механической демонстрационной модели гимнаста. В основу механической модели положена плоскостная имитация частей и звеньев тела гимнаста, соединенных подвижно в местах предполагаемых основных суставных сочленений. Возможно и применение объемной механической модели, однако ее изготовление сопряжено с техническими трудностями.

Плоская модель (рис. 221 *а*, *б* и 222 (1–10)) состоит из 10 деталей, имитирующих части и звенья тела гимнаста: голова; шея; плечо; предплечье; кисть; туловище; поясница-таз; бедро; голень; стопа. В местах, предполагаемого прохождения фронтальных осей суставов детали имеют совмещенные отверстия, предназначенные для вза-

имного крепления частей и звеньев модели. Соединение составных частей модели осуществляется посредством болта (*2*), плоских шайб (*1*, *3*), пружинной шайбы (*4*), обычной затяжной гайки (*6*) или лучше — рычажной гайки (5), показанных далее на рис. 223. Пружинная шайба предназначена для придания оптимальной тугоподвижности звеньев модели человека в суставных сочленениях и возможности фиксирования поз и положений гимнаста в процессе анализа упражнений.

Модель гимнаста можно изготовить из плоского дерева (фанеры), пластика, листового металла. Для лучшей наглядности демонстрации упражнений с поворотами вокруг продольной оси стороны модели целесообразно покрасить в контрастные цвета, к примеру, в белый и черный.

Модель изготавливается в масштабе примерно 1:5 к реальным антропометрическим данным частей и звеньев тела гимнаста среднего роста (170 см).

Для изготовления механической демонстрационной модели гимнаста целесообразно воспользоваться образцами — контурами частей и звеньев реальной модели, приведенных на рис. 221–223. С этой целью изображения частей и звеньев следует ксерокопировать (сканировать), затем вырезать из бумаги, на которой они изображены, и использовать вырезки в качестве шаблонов для нанесения на материал изготовления контуров и мест отверстий для скрепления деталей. Затем части и звенья вырезаются лобзиком, обрабатываются наждачной бумагой и соединяются в модель посредством болтов, шайб и гаек.

В практике обучения гимнастическим упражнениям возможно применение, а в ряде гимнастических центров и применяются механические плоские модели гимнаста в совокупности со снарядом, чаще с низкой перекладиной. С этой целью модель имеет размеры примерно 1:2, 1:3 и снабжается специальными зацепами с грифом перекладины.

Механическая плоская модель гимнаста позволяет посредством манипуляций преподавателя, тренера демонстрировать:

— образцовые положения, которые необходимо принять занимающемуся в различных фазах упражнения;

— каждую ключевую позу упражнения как опорную методическую точку обучения упражнению;

— акценты двигательных действий в упражнении, трудные для наглядного восприятия в реальном показе;

— углы в суставных сочленениях;

— особенности вращения тела вокруг поперечной и продольной осей, их пространственного соотношения в различных фазах полетной части упражнения;

— ошибочные ключевые позы и такие же двигательные действия обучаемого в процессе выполнения упражнения.

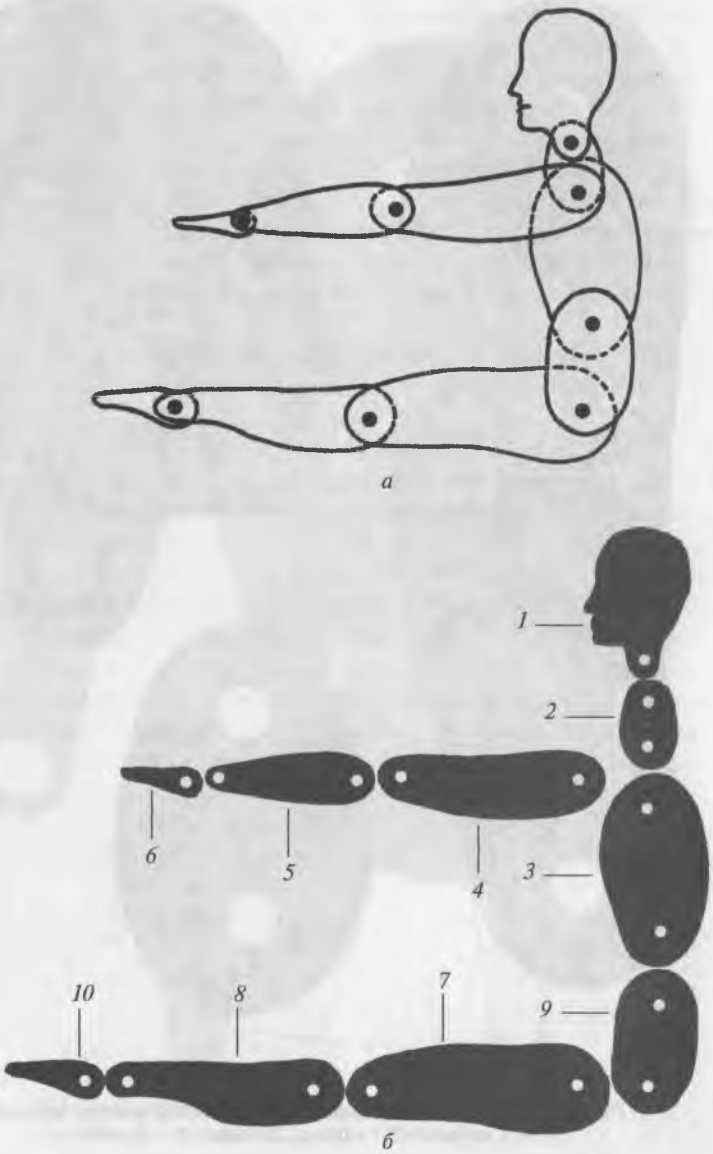


Рис. 221. Демонстрационная модель человека: *а*, *б*

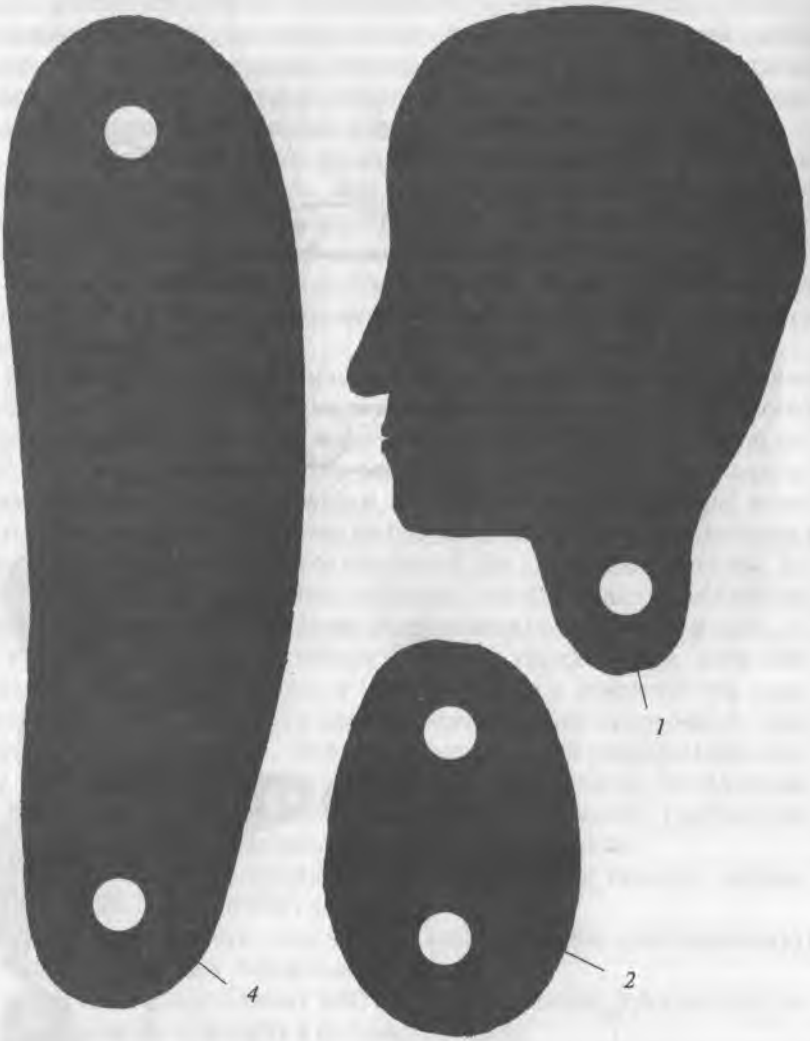


Рис. 222. Шаблоны детали демонстрационной модели человека. Силуэты: *1* — голова, *2* — шея, *4* — плечо

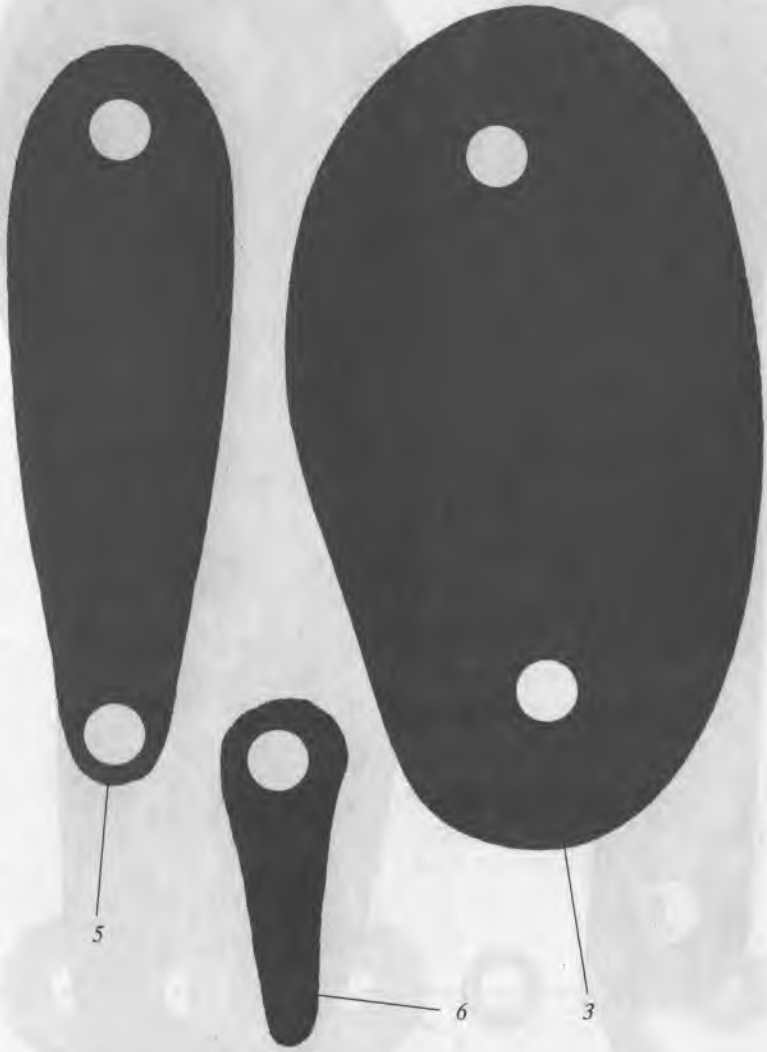


Рис. 222. Продолжение.
Силуэты: *3* — туловище, *5* — предплечье, *6* — кисть

Рис. 222. Продолжение. Силуэты: *7* — бедро, *8* — голень

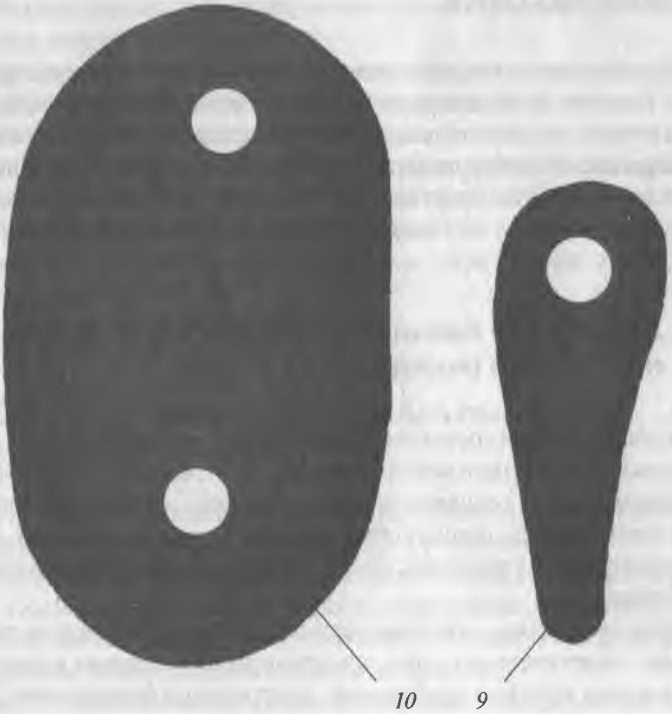


Рис. 222. Окончание. Силуэты: *9* — таз, *10* — стопа

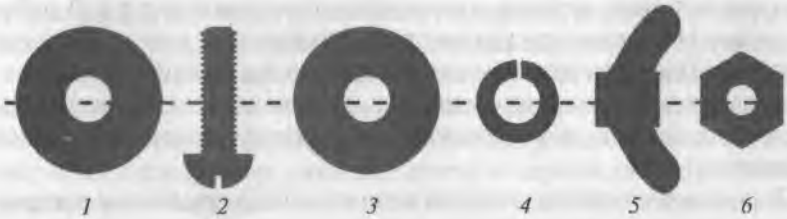


Рис. 223. Крепежные детали модели: *1*, *3* — шайбы; *2* — болт; *4* — пружинная шайба; *5* — рычажная гайка; *6* — затяжная гайка

ГЛАВА 13. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ГИМНАСТИКЕ

Систематичность в организации тренировочного процесса предусматривает наличие детально разработанного плана. В зависимости от уровня подготовки гимнастов решаются разные задачи: с гимнастами младших разрядов — учебного характера, старших разрядов — повышения и совершенствования спортивного мастерства. В этой связи документы планирования и учета по своему содержанию должны быть различны.

13.1. Документы планирования для групп начальной подготовки (младшие разряды)

Документы планирования следующие: учебный план, учебная программа, рабочая программа, рабочий план, план-конспект занятия.

Учебный план — государственный документ, определяющий количество часов на весь период обучения и по каждому разделу, количество дисциплин, их тематику, сроки учета и оценки подготовленности занимающихся.

Учебная программа — государственный документ, в котором дается содержание теоретического курса, практического материала и определены объем и время зачетных требований, контрольных нормативов. Данный документ составляется в то время, когда будут известны задачи учебно-тренировочного процесса, контингент занимающихся, учебный план.

Рабочая программа содержит перечень упражнений по темам, расположенным в соответствии с последовательностью их изучения. При ее составлении необходимо знание учебной программы и учебного плана.

Рабочий план может составляться на разные сроки, отрезки времени (на четверть, семестр, тренировочный период и т. д.). В рабочем плане определяются количество упражнений, тематика курсов и необходимое количество часов, отводимых на их изучение, последовательность прохождения учебного материала, сроки зачетов, экзаменов, прикидок, соревнований, расписание чередований видов упражнений.

План-конспект составляется на одно занятие, в нем полнее раскрывается содержание урока. Его содержание определяет задачи по формированию на данном уроке умений, навыков у занимающихся,

содержание и последовательность прохождения учебного материала по частям урока, время, отводимое на его изучение, продолжительность частей урока. В плане-конспекте полностью отражается организация занятий (возможные построения и перестроения для выполнения разных видов деятельности).

В общепринятую форму плана-конспекта входят следующие разделы:

— дата проведения урока и его порядковый номер;
— оборудование, используемое на уроке;
— тип урока; задачи урока; ход и содержание учебного материала по частям урока;
— применяемые методы обучения;
— время, отводимое для выполнения упражнений (или любой другой деятельности);
— задание на дом.

13.2. Документы планирования для гимнастов старших разрядов

Существуют следующие виды планирования для гимнастов старших разрядов: перспективное, текущее и оперативное.

Перспективное планирование может осуществляться как для группы гимнастов, так и для одного спортсмена. В первом случае для группы занимающихся разрабатывается общий план, во втором планирование носит индивидуальный характер.

Общий — перспективный план тренировки гимнастов состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы гимнастов; цель и задачи многолетней подготовки; этапы подготовки и их продолжительность; основные соревнования на каждом этапе; этапная направленность тренировочного процесса; распределение тренировок, соревнований, релаксационных мероприятий на каждом этапе; функционально-технические и спортивные показатели на каждом этапе; тестовые нормативы подготовленности гимнастов; педагогический и врачебный контроль; материально-техническое обеспечение тренировки.

Индивидуальный перспективный план в своей основе повторяет основные разделы, но уже относительно каждого спортсмена.

Основой текущего планирования является *годовой план*. Он включает в себя следующие разделы: краткую характеристику гимнаста; цель и основные задачи годичной подготовки; календарь основных соревнований и задачи участия в них; цикличность и задачи периода подготовки; личные спортивно-технические показатели и нормати-

вы; распределение основных (по видам многоборья) и дополнительный средств подготовки в каждом месяце; объем и интенсивность тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование предполагает месячное (мезоцикловое), недельное (микроцикловое) планирование, а также планирование тренировочной деятельности на конкретный день и отдельное занятие. Эти виды планирования основываются на четкой детализации предшествующего по значимости плана, при этом чем крупнее временной масштаб планирования, тем меньшей детализации содержания он подвергается. И наоборот, чем короче по времени фрагмент многолетней подготовки, тем более детально проектируется тренировочная деятельность спортсмена.

В процессе планирования тренировки для мезо- и микроциклов целесообразно учитывать следующие обстоятельства: преимущественную направленность тренировочной деятельности, в частности техническую подготовку, специальное развитие силовых, координационных, скоростно-силовых способностей; характер применяемых средств и методов тренировки; особенности переноса двигательных навыков и физических способностей при определении содержания тренировки в каждом микроцикле; соотношение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их динамику; содержание тестовых упражнений, их количественные показатели, отражающие эффективность становления спортивной формы.

Создание месячных, недельных и каждодневных планов спортивной тренировки представляет собой, безусловно, творческий процесс. Их качество и эффективность реализации во многом зависят от подготовленности тренера-преподавателя, что в конечном счете определяет результат подготовки гимнаста.

13.3. Учет результатов тренировочного процесса

Без учета нельзя объективно выявить результативность процесса обучения. Но учет знаний, умений, навыков может быть успешным лишь при соблюдении ряда требований, а именно всесторонности, объективности, дифференцированности, систематичности. В практике работы по гимнастике существуют следующие виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

В процессе предварительного учета предлагается состав группы. Для правильного ведения процесса обучения и комплектования групп отделений необходимо получить следующие данные: год рождения,

начало занятий в коллективе, разряд по гимнастике и другим видам спорта, результаты медицинского контроля, место учебы. Для определения общефизической и технической подготовленности занимающихся проводятся контрольные занятия. Результаты данного контроля записываются в журнале. Текущий учет проводится в процессе учебной работы. Он позволяет следить за всем ходом учебно-воспитательного процесса, состоянием здоровья, физическим развитием, ростом технической подготовленности занимающихся. При этом необходимо систематически вести запись результатов наблюдений.

Учет результатов наблюдений ведется в журнале, в котором записываются общие сведения о занимающихся; учет успеваемости, посещаемости, деятельности занимающихся (учебная работа, поведение на занятиях), регистрация травм и заболеваний, а также учет выполнения учебного плана. Итоговый учет проводится в виде зачетов, экзаменов, соревнований, контрольных прикидок и т. д. Анализ результатов итогового учета позволяет объективно судить о правильности выполненного планирования, целесообразности методических приемов обучения, применяемых на различных этапах обучения, тренировки.

Для гимнастов старших разрядов необходимо также вести дневник наблюдений.

Схема ведения дневника гимнастов старших разрядов (по Ж. К. Журавлеву, В. С. Кузнецову, 2003)

1. Ф. И. О. _____
2. Учебная группа _____
3. Отделение _____
4. Спортивная школа _____
5. Тренер _____

Индивидуальный план тренировки на 20 / уч. год

Содержание тренировочно-соревновательного процесса отражают в нижеприведенных формах.

1. Содержание тренировочно-соревновательного процесса

Дата, неделя (время)	Содержание тренировочного занятия	Объем (кол-во повторений)	Интенсивность (затрачиваемое время)	Методы	Самочувствие спортсмена в течение дня	Примечание	Указания тренера

2. Результаты участия в соревнованиях

№ п/п	Название соревнования	Вид соревнования по гимнастике	Спортивно-технический результат	Занятое место	Условия соревнования и ход соревновательной борьбы	Недостатки в подготовленности	Выводы и оценки выступления

3. Результаты контрольных испытаний

Раздел подготовки	Контрольное испытание	Дата	Результат
Физическая	1.		
	2.		
	3.		
Техническая	1.		
	2.		
	3.		
Тактическая	1.		
	2.		
	3.		

ГЛАВА 14. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ И ОСНОВЫ ИХ СУДЕЙСТВА

Соревнования по гимнастике являются составной частью учебно-тренировочного процесса. Результаты соревнований — основной критерий подготовки занимающихся гимнастикой. Общепринято значение соревнований по гимнастике рассматривать с трех сторон: спортивно-технической, воспитательной, агитационной.

Рассматривая значение соревнований со спортивно-технической стороны, необходимо отметить, что они помогают участнику проверить качество своей подготовки, тренеру — правильность направления учебно-тренировочного процесса; выполнить корректировку методики тренировки на будущее с учетом показанных результатов участниками того или иного коллектива, судьям — свою квалификацию в области спортивной техники (знакомство с новыми элементами и соединениями), совершенствования судейской работы.

Соревнования служат значительным стимулом к дальнейшему совершенствованию методики тренировки гимнастов и на основе этого достижения высшего мастерства в выполнении сложнейших гимнастических упражнений. Соревнования подводят итоги работы тренера в области воспитания у человека высоких моральных качеств, несгибаемого характера, исключительной силы воли.

В процессе соревнований, где присутствуют элементы острейшего состязания, гимнастам часто приходится проявлять большие физические и моральные усилия. Участие в соревнованиях само по себе закаляет характер спортсмена. Соревнования по гимнастике можно рассма тривать как одно из средств, позволяющих закреплять и в дальнейшем развивать высокие моральные, волевые качества человека, из которых складывается характер (настойчивость в преодолении трудностей, силу воли, смелость, уверенность в своих силах, решительность, выдержку, самообладание и т.п.). Все перечисленные морально-волевые качества, проявляемые гимнастами в процессе соревнования, имеют воспитательное значение не только для участников, но и для зрителей, наблюдающих за ходом спортивной борьбы. Кроме того, разнообразие средств и интересное содержание исполнения гимнастических упражнений делают соревнования могучим средством агитации и пропаганды. Соревнования по гимнастике содействуют не только эстетическому воспитанию молодежи, но и привлекают широкие массы к занятиям всеми видами гимнастики.

14.1. Значение правил соревнований

В процессе каждого соревнования судейская коллегия в своей работе руководствуется правилами соревнований. Они имеют огромное значение в деле совершенствования достижений гимнаста, обеспечивают ему постепенный рост, создают условия, при которых можно показать наилучшие результаты.

Строгие требования правил (к формам организации, четкому соблюдению графика соревнований, организованному переходу от одного снаряда к другому и т. д.) содействуют воспитанию организованности и дисциплинированности гимнастов. Правила соревнований являются своеобразным сводом положений, позволяющих наиболее объективно оценить степень мастерства соревнующихся, в то же время являются программно-методическим документом, в котором определены права и обязанности судей, тренеров, указания по оценке упражнений (шкала сбавок, особенности судейства обязательных и произвольных упражнений, таблицы трудности элементов, соединений).

14.2. Виды и характеристика соревнований по гимнастике

По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные. *Личные* соревнования характеризуются тем, что определяются результаты и место каждого участника. В *командных* соревнованиях результаты засчитываются каждой команде в целом, тем самым определяется ее место, личные же результаты могут учитываться лишь для присвоения соответствующего разряда. В *лично-командных* соревнованиях результаты засчитываются каждому участнику и команде в целом.

В зависимости от целевой установки соревнования подразделяются на учебные, отборочные, матчевые встречи, массовые соревнования.

Учебные соревнования проводятся с целью приобретения гимнастами опыта участия в соревнованиях, подведения итогов работы за определенный период учебно-тренировочных занятий, приема нормативов в учебных заведениях.

Отборочные соревнования могут проводиться с целью выявления лучших гимнастов, команд коллективов для выступления на последующих соревнованиях более крупного масштаба.

Матчевые встречи содействуют обмену опытом между тренерами и участниками, совершенствованию учебно-тренировочного процесса, сопоставлению уровня подготовленности гимнастов.

Соревнования по гимнастике подразделяются на *классификационные*, проводимые по классификационной программе, и *неклассификационные*. Неклассификационные соревнования проводятся по специальной программе: «с листа» (по заранее неизвестной программе), конкурсы, проводимые по отдельным видам многоборья (выявление лучшего по составлению и выполнению упражнения), по облегченной классификационной программе, упрощенной программе. На этих соревнованиях разряды участникам не присваиваются.

Соревнования по спортивной гимнастике предусматривают преемственность, т.е. по своим масштабам начинаются в коллективе и далее в такой последовательности: в районах, городах, областях и краях, федеральных округах и республике.

По своему представительству соревнования подразделяются на *территориальные* и *ведомственные*.

14.3. Положение и программа соревнований

Необходимо указывать, какого характера будут соревнования: командные или лично-командные. Документом, определяющим условия состязаний и программу, является ***положение о соревновании***, которое разрабатывается организацией, проводящей данные соревнования. Положение имеет следующие разделы: цели и задачи; место и сроки проведения; руководство соревнованиями; состав участников; программу соревнований; порядок и условия определения личного и командного первенства; награждение победителей; организационные вопросы.

Рассылается положение участвующим организациям не позднее чем за 3 месяца до начала соревнований. В случае, если положением предусматриваются дополнительные требования (к трудности, композиции упражнений), оно должно быть опубликовано не позже чем за 6 месяцев.

Содержание разделов положения о соревнованиях

Цели и задачи. В данном разделе следует четко определить и сформулировать цели и задачи данного соревнования. Одними из главных задач соревнований обычно являются популяризация гимнастики, привлечение широких масс к участию в соревнованиях, подведение итогов учебно-тренировочной работы, выявление сильнейших гимнастов или команд, сдача разрядных норм.

Место и сроки проведения. Указываются место (адрес спортивной базы) и время проведения соревнования. При определении сроков проведения соревнований необходимо руководствоваться общим календарем соревнований. При этом нужно определить пропускную способность спортивной базы; продолжительность соревнований по дням и требованиям к месту проведения с учетом программы; дни опробования снарядов (при массовых соревнованиях опробование снарядов не проводят).

Руководство соревнованиями. В данном разделе указываются организация, которой поручается проведение соревнований, прием участников, сообщается организация, назначающая судейскую коллегию. Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на главного судью. Для общего руководства подготовкой соревнования иногда, если это необходимо, создается оргкомитет. В его состав входят хозяйственная, спортивнотехническая, информационная и другие комиссии.

Состав участников соревнований. Указываются участвующие организации и численный состав, возрастные или разрядные требования. Если соревнования связаны с выездом, указывается количество команд, судей, тренеров, пианистов и др. К участию в соревнованиях допускаются только гимнасты, прошедшие медицинский контроль и имеющие разрешение врача.

Программа соревнований. В большинстве случаев соревнования проводятся по классификационной программе. В этом случае указывается, по каким разрядам будут проходить соревнования, наличие обязательной и произвольной программ, проведение финальных соревнований (по многоборью или отдельным видам). При проведении неклассификационных соревнований программа составляется и прилагается к положению, а в положении указываются только виды (снаряды), по которым будут проводиться соревнования.

Порядок и условия определения личного и командного первенства. Даются содержание системы зачета и порядок определения победителей. При этом необходимо точно определить количество зачетных участников из общего состава команды.

Если разрешается выступление по разным разрядам, то вводится коэффициент. Коэффициент «1» применяется для младшего разряда, а для каждого последующего коэффициент увеличивается на 0,05. Например, в соревновании принимают участие гимнасты, выступающие по программе III, II и I разрядов. В этом случае для III разряда коэффициент будет «1», для II — «1,05», для I — «1,1».

В приложении необходимо указать, что коэффициент применяет-

ся при выполнении участниками 80% от максимальной суммы баллов. При невыполнении данного условия результаты участников входят в зачет без коэффициента или вообще не входят (на усмотрение организаторов соревнований). В командных соревнованиях наиболее распространен зачет по сумме баллов зачетных участников команды в каждом виде многоборья.

Награждение. Победители соревнований могут награждаться медалями, жетонами, дипломами, грамотами, свидетельствами. Если в личном первенстве по какому-нибудь разряду выступает только один гимнаст, он не может считаться победителем. Победителем не может быть участник, набравший менее 80% возможных баллов.

Организационные вопросы. В разделе сообщаются сроки совещаний судей, представителей, приводится перечень необходимой документации, которая прилагается к заявке. Именная заявка (в ней указываются фамилия, инициалы, год рождения, принадлежность спортивному обществу, городу, разряд, по которому выступает участник, и его спортивное звание, тренер, виза врача) подается не менее чем за 7 суток до начала соревнований. Предварительная заявка содержит сведения о количестве заявленных команд и участников, разрядах, по которым они будут выступать. Если в соревновании участвуют иногородние спортсмены, то излагаются условия приема: оплата проезда, питание, сохранение зарплаты и т. д.

14.4. Состав судейской коллегии

В состав судейской коллегии входят главная судейская коллегия, старшие судьи, судьи-секретари, судьи при участниках, судья-информатор, комендант соревнований, просмотровая комиссия, врач. Состав судейской коллегии зависит от масштаба соревнований, количества участников и определяется организацией, проводящей соревнования.

Организация соревнований и управление ими лежат на главной судейской коллегии и осуществляются через судейскую коллегию и администрацию спортивной базы. В состав главной судейской коллегии входят главный судья, его заместитель, главный секретарь, врач соревнований на правах заместителя главного судьи, председатель просмотровой комиссии. Главная судейская коллегия назначается президиумом коллегии судей и утверждается соответствующим комитетом по физической культуре и спорту.

В классификационных соревнованиях, в которых участвуют мастера спорта, главный и старшие судьи должны быть не ниже

республиканской категории, судьи — не ниже первой категории. При судействе упражнений мастеров спорта бригады судей состоят из четырех или пяти человек, I разряда — из трех человек; для остальных разрядов бригада может состоять из 2–3 человек.

Права и обязанности членов судейской коллегии

Главный судья в своей деятельности должен руководствоваться официальными документами: правилами соревнований, положением о соревновании, программой соревнований. До начала соревнований он должен проверить готовность всей технической документации, осуществить прием помещения, оборудования, инвентаря, установить время совещаний представителей, судей, время жеребьевки, опробования снарядов, определить порядок работы мандатной комиссии, составить график проведения соревнований.

Кроме того, главный судья обязан назначить судей по отдельным видам программы, принимать протесты в письменном виде и выносить по ним решения в день их подачи, не допускать к судейству соревнований судей, не имеющих при себе судейских билетов (кроме стажеров) и соответствующей формы одежды, провести заседание судейской коллегии перед соревнованиями, по окончании каждого дня и заключительного (для подведения итогов), а также в тех случаях, когда возникает необходимость, снять с соревнования участника, если его возраст, разряд, костюм, принадлежность к команде и т. д. не соответствуют положению и правилам данных соревнований, дать письменный отчет и протоколы соревнований в организацию, проводящую данные соревнования, в течение 2–3 дней по окончании.

Главный судья имеет право отменить проведение соревнований, если оборудование и инвентарь не соответствуют требованиям, перенести соревнование на более поздний срок, устроить перерыв с целью устранения технических неисправностей, при неблагоприятных метеорологических условиях или обстоятельствах, которые нарушают ход соревнований, внести изменение в расписание соревнований, если это необходимо, изменить одну из оценок в судейской бригаде, где имеют место недопустимые расхождения между оценками, приблизив ее к другой до допустимого расхождения, в исключительных случаях можно изменить состав судейской бригады или переместить судей из одной бригады в другую, отстранить от работы судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей, снять с соревнований участников, допустивших проступки морально-этического плана, несовместимые с требованиями, предъявляемыми к спортсмену, а также снять с соревнований

участников, явно не подготовленных к выполнению упражнений, снять с соревнований представителя, тренера, совершивших недостойные поступки.

Главный судья не имеет права изменять условия проведения соревнований, установленные положением. Действия и решения главного судьи по вопросам организации и проведения соревнований окончательны. Они могут быть изменены только федерацией, которая назначила данную судейскую коллегию.

Заместители главного судьи. Рациональное распределение обязанностей между главным судьей и его заместителем существенно влияет на организацию и проведение соревнований. Количество заместителей главного судьи определяется масштабом соревнований и количеством участников.

На соревнованиях большого масштаба одному из заместителей поручаются вопросы организации соревнований и материально-техническое обеспечение, другому (или двум другим) — руководство судейскими бригадами (женскими и мужскими). На должность заместителей главного судьи, как правило, назначают наиболее энергичных, опытных судей, обладающих хорошими организаторскими способностями. В случае отсутствия главного судьи соревнований один из заместителей выполняет обязанности главного судьи, пользуясь всеми правами.

Заместитель главного судьи по медицинской части обеспечивает медицинское обслуживание участников соревнований, руководит работой медицинского персонала (на крупных соревнованиях) и принимает участие в работе главной судейской коллегии. В процессе соревнований врач осуществляет санитарный надзор, врачебный контроль, оказывает первую медицинскую помощь, по окончании соревнований представляет отчет в организацию, проводящую соревнование, о медико-санитарном обеспечении соревнований, указывает случаи травм и заболеваний.

Главный секретарь и секретари. Главный секретарь соревнований проверяет заявки на участие, подготавливает протоколы соревнований, ведет протоколы заседания судейской коллегии, контролирует правильность их выполнения, обеспечивает бригады судей всеми материалами, необходимыми для работы, формирует состав секретариата и руководит его работой, подготавливает отчет о результатах соревнований.

Старший судья руководит работой судейской бригады в соответствии с правилами и указанием главной судейской коллегии, проводит инструктаж судей своей бригады, вырабатывает единую точку

зрения на оценку отдельных элементов и упражнений в целом, обращает внимание судей на возможные характерные ошибки при выполнении упражнений, принимает рапорты от капитанов команд, следит за порядком на виде, оценивает выполнение упражнений, вызывает участников к выполнению упражнений, ведет рабочий протокол соревнований и отвечает за правильность его заполнения, выводит окончательную оценку и объявляет ее участнику, визирует своей подписью поправки в протоколе, при судействе упражнений по времени (вольные, бревно) определяет по секундомеру продолжительность упражнения и в случае необходимости после записи оценок производит соответствующие сбавки, не допускает к соревнованиям участников и тренеров, одетых не по форме, или производит за это положенные сбавки, по окончании соревнований дает письменную характеристику на каждого судью своей бригады.

Судья оценивает выполнение упражнений в соответствии с правилами соревнований, самостоятельно определяет величину сбавки за пропущенные и добавленные элементы в обязательном упражнении, не соответствующие правилам, и за качество выполнения, в отдельных случаях, когда оценка судьи значительно отличается от окончательной оценки, он имеет право обратиться к старшему судье за разъяснением, после выполнения упражнений гимнастами старших разрядов судья записывает свои оценки в судейские записки и передает их старшему судье; при судействе младших разрядов судейство открытое. В процессе соревнований судья не должен объяснять участникам, тренерам и представителям данную им оценку.

Судьи на линии. Во время судейства вольных упражнений судьи на линии располагаются на противоположных углах одной диагонали и фиксируют пересечение спортсменом линий, ограничивающих размеры ковра. Каждый из судей следит за двумя линиями. Во время судейства мужских опорных прыжков на линии определяют место толчка руками.

Судья при участниках выстраивает участников перед выходом к месту соревнований, руководит передвижением команд, следит за порядком и дисциплиной, не допускает к местам соревнований участников и тренеров, одетых не по форме, готовит участников-победителей и призеров соревнований для награждения.

Судья-информатор объявляет порядок соревнований, состав участников, сообщает результаты предыдущих состязаний, выдержки из правил и положений, оценки выполнения упражнений, информирует участников и зрителей о ходе соревнований.

14.5. Права и обязанности участников соревнований

Участник имеет право обращаться к старшему судье и судьям через капитана команды или тренера, а в главную судейскую коллегию — через представителя команды, на опробование снаряда перед каждым видом многоборья, изменить в пределах правил ширину и высоту брусьев, расположить маты и мостик так, как ему удобно для выполнения упражнения, пользоваться посторонней помощью для занятий исходного положения в висе на перекладине, кольцах и брусьях разной высоты.

Участник соревнований обязан знать правила положения о соревнованиях и в строгом соответствии их выполнять, быть готовым к соревнованиям за 15–20 минут до их начала, строго соблюдать морально-этические нормы поведения спортсмена, быть психологически и технически готовым к участию в соревновании.

Представитель команды. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, который несет персональную ответственность перед ней за все организационные и дисциплинарные вопросы в команде. Представитель имеет право обращаться в главную судейскую коллегию по вопросам проведения соревнований и подавать протесты в соответствии с правилами соревнований, участвовать в совещании главной судейской коллегии по организационным вопросам.

14.6. Порядок проведения соревнований

Традиционно соревнования открываются парадом участников, который проводится в первый день соревнований. Если соревнования проводятся в две смены, рекомендуется для удобства проводить парад перед началом второй смены.

В параде открытия участвуют все спортсмены данных соревнований, а также судьи, представители и тренеры. Гимнасты каждой команды должны быть в одинаковой форме с эмблемой коллектива. Судьи должны быть одеты в единую форму, установленную для данных соревнований.

Открывает марш-парад знаменосец с флагом организации, проводящей соревнования. Командует парадом главный судья, его заместитель или судья при участниках. Они принимают парад, дают разрешение поднять флаг соревнований. После чего представитель организации, проводящей соревнование, поздравляет участников

и разрешает начать соревнование. После проведения парада — открытия соревнований спортсмены уходят из зала.

Судья при участниках выстраивает команды очередного потока, раздает капитанам команд записки с порядком прохождения видов соревнований, инструктирует участников о порядке проведения соревнований, затем по команде судьи при участниках гимнасты расходятся к своим видам упражнений. После доклада капитана команды о прибытии и готовности участников к соревнованию старший судья разрешает разминку и опробование снаряда. По окончании опробования старший судья вызывает гимнастов к выполнению упражнения в очередности, определенной накануне соревнований.

При открытом судействе каждый судья показывает свою оценку. После выведения средней оценки и дополнительных сбавок старший судья показывает окончательную оценку. При закрытом способе судейства судьи передают судейские записки старшему судье, который показывает только окончательную оценку. Оценку следует показывать так, чтобы она была видна в первую очередь старшему судье, секретарю, участникам и зрителям.

После выступления группы гимнастов на первом снаряде по общей команде происходит смена видов упражнений.

Закрывать соревнования следует парадом участников, где подводят итоги соревнований, объявляют и награждают победителей, спускают флаг соревнований. Право спустить флаг предоставляется победителям соревнований.

В практике соревнований имеет место проведение показательных выступлений. Их следует проводить после завершения упражнений на видах и перед парадом закрытия. В показательных выступлениях, как правило, принимают участие победители данных соревнований, возможны выступления юных гимнастов ДЮСШ или общества, ведущих мастеров города, республики. Во время показательных выступлений судейская коллегия подсчитывает результаты личного и командного первенства, готовит грамоты, дипломы, призы.

14.7. Методика и техника судейства соревнований

Судейство соревнований по спортивной гимнастике — очень сложный процесс, требующий от судьи знания техники гимнастических упражнений, правил судейства соревнований, достаточного опыта судейства. Судья должен обладать хорошей памятью, быть честным и объективным при оценке мастерства гимнастов.

Оценивая выполнение упражнения, судья учитывает допущенные отклонения в технике и стиле, дифференцируя их по степени значимости и в соответствии с правилами соревнований по спортивной гимнастике. При судействе произвольных упражнений он учитывает трудность упражнения, композиционную сложность и рациональность чередования элементов (по амплитуде, направлению, характеру), оригинальность, повторность и однотипность элементов в комбинации. Кроме того, оценивая выполнение упражнения, судья учитывает выразительность, исполнительское мастерство, индивидуальность гимнаста. Высокое судейское мастерство достигается не только хорошей теоретической подготовкой, но и систематической судейской практикой на разных по масштабу соревнованиях.

В своей работе судья пользуется правилами проведения соревнований, в которых имеются указания о классификации и градации ошибок, приведена шкала сбавок, описаны особенности судейства обязательных и произвольных упражнений, а также целый ряд пунктов, уточняющих и добавляющих особенности судейства. Для большей объективности в судействе правилами соревнований предусматривается наличие бригад, каждая из которых состоит из 2–6 судей в зависимости от квалификации участников.

Осуществляя судейство на виде, судьи одной бригады размещаются с разных сторон для более детального наблюдения за выполнением упражнения. Каждый судья выводит оценку самостоятельно. Окончательную оценку определяет старший судья по среднеарифметическому баллу. Контроль качества судейства осуществляет просмотровая комиссия.

От опыта, умения, квалификации судьи зависит правильность оценки. Промахи в судействе могут отрицательно влиять на ход учебно-тренировочного процесса, что незамедлительно отразится на формировании мастерства, стиля, манеры исполнения гимнастов.

14.8. Подготовка судей по гимнастике из актива учащихся

В нашей стране наряду со штатными физкультурными кадрами решающую роль в массовом развитии физической культуры и спорта играют общественные физкультурные кадры — основные организаторы массовой физкультуры и спортивной работы среди широкой массы учащихся, поэтому в спортивных секциях коллективов физической культуры и спортивных клубах, детско-юношеских школах следует

систематически проводить работу по подготовке общественных физкультурных кадров и, в частности, судей по спортивной гимнастике. Каждый учащийся, занимающийся в секции гимнастики, обязан знать основы судейства. Эти знания и навыки оказывают значительную помощь в технико-тактической подготовке спортсменов.

Подготовка юных судей по гимнастике осуществляется через судейские семинары, которые имеют свой учебный план. Учебный план по подготовке судей по спорту предусматривает теоретический раздел (10 часов), который включает исторические сведения о развитии гимнастики, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, практическое судейство (20 часов). Работа семинара осуществляется под руководством преподавателя физической культуры, тренеров по гимнастике с привлечением спортсменов-учащихся старших классов, имеющих спортивные категории.

Звание «Юный судья» присваивается подросткам (12–16 лет), окончившим судейские семинары и имеющим опыт судейства не менее пяти соревнований по гимнастике.

14.9. Современные правила судейства

Правила соревнований по спортивной гимнастике предназначены для судейства российских соревнований любого уровня, а также международных соревнований вплоть до Олимпийских игр.

Технические комитеты Международной федерации гимнастики (ФИЖ — аббревиатура от французского FIG — Federation Internationale de Gymnastique), учитывая уровень развития и возраст гимнастов, могут создать измененные правила для квалификационных и финальных соревнований для молодежи.

Оценка выступления гимнастов на соревнованиях (судейство) отличается большей сложностью в сравнении со многими другими видами спорта. Только судья, имеющий большой опыт спортивных выступлений, тренерской работы и судейской практики, способен качественно оценивать выступления гимнастов.

Гимнастические элементы и их соединения, наиболее известные и выполняемые, включены в специальные таблицы «Правил соревнований» (разрабатываемые мужским и женским техническими комитетами ФИЖ) и распределены по группам *A*, *B*, *C*, *D* и *E* (*E* — самые сложные). «Формула сложности» — количество элементов каждой трудности в упражнении — должно быть: у мужчин —

$1D + 2C + 2B + 4A$, а у женщин — $1D + 2C + 2B + 1A$. При соблюдении «Формулы» упражнения мужчин оцениваются в 8,6, а у женщин — в 9,0 балла. За отсутствие в упражнении элемента группы *D* оценка уменьшается у мужчин на 0,6, а у женщин на 0,8 балла, группы *C* — соответственно на 0,4 и на 0,6, группы *B* — на 0,2 и на 0,4, группы *A* — на 0,4 и 0,2 балла.

Оценивают выступления гимнастов две бригады судей на всех видах, а на опорных прыжках дополнительно — линейные судьи. Бригада А, состоящая из двух судей, оценивает трудность и композицию, определяя путем согласования исходную оценку. Бригада Б, в которой могут быть несколько судей (4–6 — у женщин, 6–8 у мужчин), качество исполнения. Каждый судья бригады Б самостоятельно определяет количество ошибок, их степень и определяет сбавки за них. Поскольку мнение судей бригады Б субъективно и может быть (и бывает, как правило) разным, для определения окончательного размера сбавок за исполнение наименьшая и наибольшая сбавки отбрасываются, а из оставшихся определяется среднеарифметическая сбавка, вычитывают которую из исходной оценки трудности, и получают окончательную. Таким образом, субъективная оценка каждого судьи объективизируется в оценке бригады.

Полная информация о правилах судейства, таблица трудности и группа упражнений, а также программы требований для получения спортивных разрядов по спортивной гимнастике расположены на сайте Федерации спортивной гимнастики России http://www.sportgymrus.ru/

ЧАСТЬ IV

ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ГИМНАСТИКИ

ГЛАВА 15. ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

15.1. Общепедагогические функции учителя физической культуры

В процессе своей педагогической деятельности учитель физической культуры выполняет конкретные функции: конструктивные, коммуникативные, организаторские, исследовательские. Эти функции в педагогической деятельности учителя физической культуры, безусловно, имеют свою специфику.

Конструктивная функция — наиболее сложная, включает следующие компоненты: проектирование и связанные с ним перспективное планирование учебного материала, собственно конструирование и текущее планирование. Умения, которые проявляются в конструктивной деятельности, подразделяются на три группы.

Первая группа — умения, связанные с проектированием знаний, двигательных умений, навыков, задачами планирования учебного материала на более или менее продолжительный срок (составление годового графика учебного процесса, четвертного и поурочного планирования).

Вторая группа — умения, связанные с проектированием познавательной и практической деятельности учащихся. Эта группа умений тесно связана с исследовательской деятельностью преподавателя.

Третья группа — умения, относящиеся к планированию собственной деятельности преподавателя по руководству познавательной и практической деятельностью учащихся, овладевающих необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками.

Конструктивная функция включает в себя конструктивно-оперативную, конструктивно-содержательную, конструктивн-оматериальную деятельность.

Конструктивно-оперативная деятельность учителя физической культуры связана с планированием методики и организацией проведения занятий, умелым подбором и применением форм, методов, средств обучения и тренировки, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, возраста, степени их технической подготовленности и т. д.

Конструктивно-содержательная деятельность заключается в отборе, анализе учебно-воспитательного материала в соответствии с целями и задачами обучения, воспитания, учитывая при этом уровень обучаемости и воспитанности учащихся. Кроме того, в этом виде деятельности значительное место занимают планирование внеклассной и массовой физкультурной работы, педагогически целесообразное определение поручений для отдельных учащихся и коллектива и т. д.

Конструктивная деятельность во внеклассной работе получает свое выражение в перспективном и текущем планировании. Перспективный план позволяет предварительно наметить наиболее важные мероприятия и включает планирование работы секций, внутришкольных соревнований с учетом плана-календаря района, города, подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту, проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкульт-паузы, гимнастика во время перемен, гимнастика до занятий) и во внеклассных мероприятиях (военные игры, турпоходы по местам революционной, трудовой, боевой славы российского народа).

Конструктивно-материальная деятельность учителя физической культуры состоит в проектировании и создании материальной, технической базы для занятий физкультурой и спортом. При этом ему необходимо знать устройство гимнастических залов, конструкцию и использование различного спортивно-гимнастического инвентаря и оборудования, рациональные способы использования снарядов и оборудования на местах занятий для учащихся младших, средних, старших классов. Эта деятельность также связана с привлечением всего

учительского коллектива для совместного участия в изготовлении различных технических средств обучения.

Коммуникативная функция учителя физической культуры позволяет устанавливать правильные педагогически целесообразные отношения со школьниками и учителями разных предметов, родителями, представителями общественности. В этой деятельности должны проявляться умение налаживать внутри- и межколлективные отношения в классе, школе, трудовой и исследовательской деятельности учащихся. Таким образом, коммуникативная функция учителя физической культуры включает в себя установление контактов и взаимоотношений с учащимися, школьным физкультурным активом, родителями учеников, руководством школы и коллегами по работе.

Организаторская функция педагогической деятельности учителя физической культуры заключается в практической реализации и корректировании проектов конструктивной деятельности. Под организаторскими умениями принято понимать готовность (на основе знаний и опыта) к осуществлению системы практических действий, направленных на регулирование деятельности коллектива с целью выполнения учебно-воспитательных задач. Организаторские умения представляют собой систему знаний психических и практических действий, направленных на координацию деятельности организатора и взаимосвязи с коллективом.

Учитель физической культуры должен в полной мере владеть практическими действиями, которые состоят из целого ряда приемов и операций, направленных на создание необходимых условий для осуществления учебно-воспитательной работы с учащимися (распределение обязанностей членов коллектива, определение места работы и размещение учащихся, последовательность деятельности учеников, создание условий для само- и взаимоконтроля, порядок смены видов деятельности или этапов выполнения заданий).

Исследовательская функция учителя физической культуры направлена на постоянное повышение своей квалификации, передачу своего опыта другим (активное участие в различных методических, научно-практических конференциях и т. д.), стремление к совершенствованию педагогического мастерства. В своей деятельности учитель физической культуры должен находить оптимальные пути решения различных задач, предусматривать в учебных планах создание специальных ситуаций, способствующих развитию личности школьника и в свою очередь направленных на воспитание коллектива.

Содержание этой деятельности относится к исследовательской функции, включающей в себя изучение объекта деятельности

(учащихся), умение анализировать учебный материал, изучение содержания, средств, форм и методов, с помощью которых эта деятельность осуществляется, анализ собственного опыта и опыта других учителей.

15.2. Общественно-политические, психолого-педагогические и специальные знания, умения и навыки, формирующие личность учителя физической культуры в процессе изучения курса гимнастики

Осуществляющийся по всей стране переход к всеобщему среднему образованию предъявляет высокие требования к качеству подготовки учителя. В этой связи вся система построения учебного процесса в педагогических заведениях разрешает задачи в таком плане, чтобы учитель стремился совершенствовать свои знания и передавать их другим, владел методами научных исследований, умел перерабатывать научную информацию, отбирать все то, что может способствовать повышению научного уровня и качества обучения молодежи в школе.

В этой связи теоретические и практические знания призваны не только давать будущим учителям физической культуры глубокие специальные знания, умения, навыки, но и вооружать их пониманием общественного развития, навыками активной общественной работы, умением разбираться в вопросах политической жизни страны.

Учитель должен быть не просто хорошим преподавателем, но и уметь отстаивать свои взгляды, пропагандировать новое, передовое. Общественно-политическое воспитание будущих специалистов имеет определенную направленность. В будущей работе ему необходимы качественные навыки организатора, общественника, поскольку они непосредственно связаны с его профессиональным трудом — обучением, воспитанием, работой с родителями, просветительной деятельностью среди масс.

Воспитывать людей высокой сознательности и убежденности, активных общественников и коллективистов может только учитель, который знает сущность воспитательной работы с детьми, умеет организовать их общественно полезный труд.

Сложность профессионально-педагогической деятельности учителя и выполняемых им функций отражает специфику объекта труда учителя. Этим объектом является быстрорастущий, меняющийся человек. Благодаря быстрому развитию детей школа представляет собой

постоянно обновляющийся организм. В этой связи высокие требования предъявляются к психолого-педагогической подготовке будущих учителей физической культуры.

Деятельность учителя проходит в процессе решения множества педагогических и психологических задач, поэтому учитель кроме глубоких знаний содержания предмета должен усвоить его психологическую специфику, научно разбираться в возрастных и индивидуальных способностях учащихся, наблюдать развивающуюся личность школьника, делая при этом правильные педагогические выводы из своих психологических наблюдений в процессе деятельности каждого школьника. Это непременное условие формирования учителя нового типа, имеющего качественную психолого-педагогическую подготовку.

Не отрицая большого значения психолого-педагогических и медико-биологических навыков в деле подготовки учителя физической культуры, все же следует отметить, что ведущая роль в этом принадлежит спортивно-педагогическим дисциплинам. Они являются одним из основных средств формирования профессионально-педагогических умений и навыков — главного оружия учителя физической культуры в его деятельности.

Одно из ведущих мест среди спортивно-педагогических дисциплин отводится гимнастике. Во всех учебных планах разных лет эта дисциплина имела и имеет большой удельный вес. Гимнастика занимает одно из ведущих мест в школьной программе по физической культуре. Это объясняется тем, что средства гимнастики входят в содержание всех основных форм занятий физическими упражнениями в школе. По своему содержанию и направленности она наиболее успешно решает задачи общего физического развития и совершенствования двигательных возможностей учащихся. Гимнастика направлена на укрепление и общее развитие организма, формирование двигательных функций, воспитание правильной осанки, морально-волевых, физических качеств, способствует формированию умений и навыков рационального пользования ими в практической деятельности человека.

Одной из особенностей гимнастики является ее доступность детям. Вместе с тем методика преподавания этого вида физических упражнений сложна и специфична, так как большое разнообразие гимнастических упражнений, методов и приемов обучения им требуют специальных знаний, умений и навыков. Специальные знания, умения, необходимые для преподавания гимнастики, формируются у студентов в процессе проведения различных форм занятий по курсу «Гимнастика».

В лекциях излагаются основы истории, теории и методики преподавания предмета, на семинарских занятиях углубляются

и детализируются отдельные вопросы, освещенные в лекционном курсе, и обобщаются полученные ранее знания, на практических занятиях студенты овладевают техникой гимнастических упражнений, приобретают знания в области методики обучения и тренировки, педагогические умения и навыки.

Обзорно-методические занятия используются для обобщения пройденного материала и систематизации знаний по технике и методике обучения гимнастическим упражнениям применительно к школе. Необходимо отметить, что практические занятия являются ведущим звеном в деле подготовки учителя физической культуры. На практических занятиях студенты овладевают техникой упражнений, приобретают знания в области методики обучения и тренировки, а также проходят учебную практику, направленную на формирование профессиональных педагогических навыков и умений. Качество подготовки будущих специалистов зависит от содержания и характера проведения учебной практики.

Нельзя отрицать того, что изучение техники физических упражнений — важный раздел в деле подготовки учителя физической культуры, но все же главным и ведущим звеном является органическая связь изучения техники гимнастических упражнений и методики их освоения с умением обучать этим упражнениям. Учебная практика начинается с проведения учащимися строевых упражнений по заданию преподавателя.

В соответствии с задачами профессионально-педагогических умений и навыков студенты получают задание, выполнение которого контролируется преподавателем, затем в зависимости от года обучения студенты проводят общеразвивающие упражнения, подготовительную часть урока и, наконец, урок в целом. В процессе учебной практики формируются ***основные навыки управления процессом обучения***, которые приводим ниже.

1. *При объяснении и анализе гимнастических упражнений*: умение точно в соответствии с существующей гимнастической терминологией объяснить гимнастические упражнения с учетом возрастных особенностей занимающихся; умение анализировать технику выполнения упражнений, определять структурные особенности упражнений, выделять основное звено в структуре движений, относительно самостоятельные элементы упражнений, выделять в упражнении главный момент усилий; умение основывать объяснение упражнений на знакомых для занимающихся мускульно-двигательных ощущениях.
2. *При подаче команд и распоряжений*: умение подавать команды без музыкального сопровождения, в соответствии с музыкальным сопровождением; умение четко подавать команды и распо-

ряжения; умение рационально использовать силу голоса (в зависимости от расположения группы, ее количественного состава, места подачи команд и т.д.) умение придавать эмоциональную окраску командному голосу.

3. *При выборе места показа и показе упражнений*: умение технически правильно выполнять упражнения в целом, по частям; умение пользоваться «зеркальным отображением» при показе упражнений; умение быстро ориентироваться в выборе места показа; умение правильно выделять основное звено в структуре движений путем показа.
4. *При контроле за выполнением упражнений и исправлением ошибок*: умение определять индивидуальные и общие ошибки в технике выполнения упражнений; умение осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений занимающимися; умение предупредить ошибки в технике выполнения упражнений; умение использовать специальные и подготовительные упражнения с учетом возрастных особенностей занимающихся.
5. *При оказании помощи и страховке (и предупреждении травматизма)*: умение подготовить гимнастический инвентарь и оборудование, умение осуществлять контроль над установкой и подготовкой гимнастического инвентаря и оборудования, выбрать приемы помощи и страховки с учетом трудности выполняемого упражнения, этапов обучения, возрастных особенностей занимающихся и их пола, выбрать место для оказания помощи и страховки; умение получить эффект от оказания помощи и страховки.
6. *При соблюдении правильной методической последовательности изучения упражнений*: умение чередовать упражнения по анатомическому и физиологическому признакам; умение соблюдать при обучении правило от простого к сложному; умение обучать гимнастическим упражнениям с учетом возрастных особенностей занимающихся; умение подбирать упражнения в соответствии с педагогическими задачами обучения; умение методически правильно чередовать средства гимнастики в процессе обучения.
7. *При групповом обучении*: умение поддерживать рабочую дисциплину в процессе занятий; умение делать по существу и своевременно замечания занимающимся; умение контролировать действия каждого занимающегося; умение своевременно подавать команды и распоряжения; умение принимать соответствующие решения при изменении внешних условий.
8. *При дозировании физической нагрузки в соответствии с возрастными особенностями занимающихся*: умение дозировать нагрузку,

изменяя напряжение мышц при выполнении движений; умение дозировать нагрузку, изменяя количество повторений движений; умение дозировать нагрузку, изменяя последовательность выполняемых упражнений; умение дозировать нагрузку, изменяя темп движений или длительность перерыва между выполнением определенных упражнений.

9. *При оценке гимнастических упражнений в соответствии с правилами судейства по гимнастике*: умение вести наблюдение за выполнением упражнений; умение классифицировать ошибки в технике выполнения упражнений в соответствии с правилами соревнований; умение пользоваться указкой для показа оценок; умение определять окончательный результат за выполнение упражнений (с участием нескольких судей). При этом, выполняя различные домашние задания, студенты должны приобрести ряд умений, связанных с конструированием своей деятельности, а именно:
   1) составлять необходимые методические материалы: умение правильно записывать гимнастические термины; умение правильно выполнять запись общеразвивающих упражнений и упражнений на снарядах; умение составить конспект школьного урока; умение составлять и планировать на одну четверть: учебный план-график, поурочный план системы школьных уроков с гимнастической направленностью;
   2) составлять календарь спортивных мероприятий по гимнастике: умение составить положение о соревнованиях по гимнастике для разных коллективов; умение составлять планы-сценарии гимнастических выступлений;
   3) выполнять чертежи, схемы и наглядные пособия: уменее выполнить схему границ гимнастического зала; умение выполнить схему фигурной маршировки; умение изготовить наглядные пособия, плакаты, фото-, кинограммы и т.д.; уметь спланировать гимнастическую площадку.

В процессе практики студенты приобретают умение наблюдать за деятельностью преподавателя и учеников, фиксировать и определять плотность урока.

Профессионально-педагогические умения и навыки формируются в соответствии с фазами становления двигательного навыка. В начальной фазе формирования двигательного навыка происходит становление отдельных профессионально-педагогических умений и навыков. Во второй фазе, фазе уточнения и непосредственного изучения упражнений, формируются следующие профессионально-педагогические умения и навыки: показ, объяснение, анализ техники выполнения упражнений, помощь

и страховка, выявление и устранение ошибок. В третьей фазе при совершенствовании, автоматизации и стабилизации двигательного навыка происходит закрепление таких уже освоенных профессионально-педагогических умений и навыков, как показ упражнений, оценка качества выполнения упражнений, дозирование физической нагрузки, руководство группой и т. д. Отдельные профессионально-педагогические умения и навыки могут формироваться в разной последовательности.

15.3. Воспитание методического мышления будущего учителя физической культуры в процессе изучения курса гимнастики

Среди многих основных профессиональных требований к подготовке будущего учителя физической культуры одним из наиболее важных является умение методически правильно осмысливать все стороны процесса обучения и воспитания учащихся. Оно формируется в процессе теоретического и практического изучения целого ряда специальных наук (педагогика, психология, теория и методика физического воспитания, гимнастика, спортивные игры и т. д.) и профессиональной деятельности (учебная практика, педагогическая практика в школе).

Для выработки методического мышления необходимо в процессе изучения курса гимнастики формировать у студентов следующие умения и навыки: объяснить, разъяснить и анализировать структуру, технику и характер выполнения отдельных гимнастических упражнений или целых соединений и комбинаций; правильно выбрать систему методических приемов обучения, четко определив их последовательность, очередность и удельный вес при изучении конкретных групп гимнастических упражнений; предвидеть трудности и ошибки, с которыми могут столкнуться учащиеся при освоении тех или иных гимнастических упражнений, и выбрать оптимальные пути их устранения; сочетать обучение гимнастическим упражнениям отдельного ученика с общим руководством учебной группой, классом.

Формирование этих умений требует постановки и решения определенных методических задач. Так, умение объяснить, разъяснить и проанализировать структуру, технику и характер гимнастических упражнений формируется с помощью решения таких методических задач, как необходимость обучать правильной подаче команд и распоряжений, основным принципам построения и образования гимнастических терминов, правилам записи и особенностям их применения при занятиях с детьми, двигательным понятиям и воспроизведению основного

рисунка движений и ритмического рисунка упражнения, одновременно добиваясь чистоты, точности, выразительности их исполнения.

Для того чтобы воспитать умение правильно выбрать систему методических приемов, предвидеть трудности и ошибки, возможные при выполнении некоторых гимнастических упражнений, необходимо научить владению отдельными методическими приемами обучения (показ упражнений, страховка и помощь при выполнении упражнений) и знанию методических условий их применения, рациональной последовательности и сочетаниям отдельных методических приемов на различных этапах обучения, методическим приемам развития физических качеств (силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости и т. д.).

Умение сочетать обучение отдельного ученика с общим руководством учебной группой, классом предполагает постановку таких методических задач обучения, как приемы правильного выбора своего места для организации группы, класса, поддержания дисциплины и постоянного контроля за действиями учащихся, проведение занятий с музыкальным сопровождением и без него, планирование и проведение отдельных частей гимнастического урока, урока в целом и системы уроков, правила организации школьных гимнастических праздников, проведения судейства соревнований по гимнастике в школе.

Формирование методического мышления студентов проходит в процессе проведения ими учебной практики на практических занятиях, выполнения домашних заданий, освоения техники выполнения гимнастических элементов и соединений.

ГЛАВА 16. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «ГИМНАСТИКА»

16.1. Задачи курса гимнастики для студентов факультета физической культуры

Гимнастика — одна из основных дисциплин учебного плана факультета физической культуры педагогических институтов и университетов. Курс гимнастики, как и другие специальные дисциплины, предусматривает решение общих и частных задач подготовки спе-

циалистов физической культуры для средних общеобразовательных и профессиональных учреждений. Эти задачи отражают специфику педагогической деятельности в сфере физической культуры, содержание основных функций преподавателя и вместе с тем позволяют формировать личность будущего педагога, его жизненно важные умения и навыки, формировать общее и профессиональное здоровье будущего специалиста.

В процессе преподавания гимнастики на факультете физической культуры решаются следующие *общие задачи*:

— системное формирование знаний в соответствии с теоретическим разделом учебной программы;
— практическое овладение гимнастическими упражнениями, предусмотренными учебной программой на основе изученных биомеханических особенностей их техники;
— изучение методики обучения программным гимнастическим упражнениям;
— овладение основами образцового показа гимнастических упражнений как важной составляющей профессиональной деятельности педагога;
— создание профессионального представления об особенностях содержания, организации и преподавания гимнастики в средних общеобразовательных и профессиональных учебных заведениях;
— овладение приемами физической помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям;
— изучение основ организации и проведения соревнований, спортивно-гимнастических праздников;
— освоение правил соревнований и получение практики их применения в процессе судейства на соревнованиях;
— изучение теоретико-методических основ спортивной гимнастики и отличительных особенностей ее отдельных видов;
— изучение особенностей спортивно-прикладного и профессионально-прикладного применения гимнастики.

Реализация учебных программ каждого из трех курсов обучения предусматривает решение следующих частных задач.

По окончании **первого курса** студент должен:

— освоить знания в области гимнастики в соответствии с теоретическим разделом учебной программы;
— овладеть техникой гимнастических упражнений по программе первого курса до уровня образцового показа будущим ученикам;
— изучить методики обучения гимнастическим упражнениям учебной программы;

— сформировать представление о теоретических основах гимнастической терминологии и освоить ее понятия и термины;
— изучить практические приемы физической помощи и страховки в процессе обучения гимнастическим упражнениям;
— сформировать начальные профессионально-педагогические умения: владение голосом для подачи команд и распоряжений, умение объяснять и описывать содержание отдельных гимнастических упражнений;
— научиться объяснять содержание общеразвивающего упражнения, его образцово показывать и проводить в группе студентов;
— получить практику участия в качестве спортсмена в соревнованиях по спортивной гимнастике.

По окончании **второго курса** студент должен:
— сформировать знания по гимнастике в соответствии с содержанием теоретического раздела учебной программы;
— усовершенствовать качество исполнения упражнений из программы первого года обучения и осваивать технику упражнений в соответствии с программой второго курса;
— научиться применять методику обучения упражнениям программы первого курса, изучить методику обучения упражнениям учебной программы второго курса в соответствии с психолого-педагогическими и анатомо-физиологическими основами процесса обучения и воспитания;
— усовершенствовать знания гимнастической терминологии и получить практику ее применения;
— изучить приемы физической помощи и страховки при обучении упражнениям программы второго курса, получить практику в их применении на примерах выполнения упражнений коллегами-студентами;
— научиться разрабатывать комплекс общеразвивающих упражнений в соответствии с методическими требованиями и получить практику его проведения в группе студентов;
— получить представление об основах организации и проведении соревнований по гимнастике;
— получить практику участия в качестве спортсмена в соревнованиях по спортивной гимнастике с выполнением норматива, установленного профилирующей кафедрой;
— изучить правила соревнований и технологию оценки качества выполнения соревновательных гимнастических упражнений;
— освоить основы методики преподавания гимнастики в среднем

общеобразовательном учреждении в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
— сформировать, спланировать и организовать проведение уроков физической культуры гимнастической направленности, научиться анализировать качество их проведения студентами, осуществлять педагогический анализ урока;
— научиться осуществлять целенаправленную специальную физическую подготовку как условие эффективной учебной деятельности.

По окончании **третьего курса** студент должен:
— сформировать знания по гимнастике в соответствии с разделом теории программы третьего курса;
— освоить технику упражнений третьего разряда действующей классификации по спортивной гимнастике;
— усовершенствовать практику и методику проведения комплексов общеразвивающих упражнений;
— освоить методику обучения гимнастическим упражнениям, их прикладное применение в различных сферах двигательной активности человека;
— сформировать умения в проведении отдельных частей урока физической культуры с гимнастической направленностью (подготовительной, основной и заключительной части);
— овладеть основами судейства соревнований по спортивным видам гимнастики (спортивной, художественной и акробатике);
— усовершенствовать специальную физическую подготовленность как условие эффективной учебной и будущей профессиональной деятельности;
— сформировать представления об организации и проведении спортивно-гимнастических праздников, конкурсов, научиться разрабатывать их сценарии;
— изучить особенности планирования и применения средств гимнастики в режиме учебного дня, во внеклассной и внешкольной деятельности;
— усовершенствовать проведение анализа уроков гимнастической направленности и самоанализа лично проведенного занятия;
— ознакомиться с возрастной методикой преподавания гимнастики;
— ознакомиться с методикой разработки и проведения комплексов упражнений лечебной гимнастики;
— ознакомиться с технологией написания дипломной работы по гимнастической тематике (для студентов, специализирующихся по видам гимнастики);

— продолжить практику участия в качестве спортсмена в соревнованиях по спортивной гимнастике с выполнением классификационного норматива;
— получить практику судейства, оценки качества выполнения упражнений в условиях соревнований.

В соответствии с задачами обучения учебный материал программы осваивается студентами на лекционных, семинарских, практических, обзорно-методических занятиях и учебной практике на протяжении всего периода обучения.

Качество освоения учебного материала определяется содержанием квалификационной характеристики по дисциплине «Гимнастика», зачетными и экзаменационными требованиями.

Решение общих и частных задач преподавания гимнастики на факультете физической культуры в целом направлено на формирование профессиональных компетенций у будущих специалистов в соответствии с требованиями государственного стандарта.

16.2. Формы и типы занятий по курсу гимнастики

Программа курса «Гимнастика» для студентов факультета физической культуры педагогических институтов включает разнообразные виды учебных занятий (теоретические, лекционные, практические, показательные уроки, внеклассные занятия, учебную практику и т. д.). Теоретические занятия включают материал по основам теории и методики преподавания гимнастики, раскрывают структуру и содержание гимнастики как средства физического воспитания, исторические вехи развития гимнастики, профилактику предупреждения травматизма на занятиях, основы гимнастической терминологии, обучения и тренировки, содержание и формы организации и проведения, планирования занятий в школе, методику судейства гимнастических соревнований и др. Теоретические занятия проводятся в форме лекций с широким использованием наглядных пособий и технических средств обучения.

Особое место в курсе «Гимнастика» занимают практические занятия, которые проводятся в форме уроков и обеспечивают физическую, техническую и профессиональную подготовку будущих специалистов.

Практические занятия по гимнастике как организационная форма преподавания реализуют по существу почти все задачи формирования будущего специалиста физической культуры. В ходе практических занятий проявляются разнообразные по сложности и содержанию виды

деятельности преподавателя и студентов, а также их взаимодействие. Учет разнообразной деятельности преподавателя и студентов, а также задач разных этапов освоения учебного материала требует четкой классификации (типизации) отдельных занятий для наполнения их конкретным содержанием.

Сущность практических занятий в конечном счете заключается в постановке конкретных задач обучения, подборе необходимого учебного материала, методов и приемов обучения. Другими словами, проведение практических занятий преследует достижение определенных конкретных дидактических целей обучения, поэтому их следует классифицировать главным образом по дидактическим задачам обучения.

Учитывая большое разнообразие дидактических задач формирования специалиста физической культуры, необходимо определить оптимальное число типов практических занятий, не упуская, с одной стороны, важных частей процесса обучения и не загромождая, с другой, планирование прохождения учебного материала разнотипными занятиями.

Принято выделять пять основных типов практических занятий: вводное; изучение нового материала (учебно-тренировочное) повторение и совершенствование освоенного материала (учебно-методическое); контрольно-зачетное; смешанного типа.

Каждое типовое занятие, за исключением занятия смешанного типа, содержит одну главную (основную) дидактическую задачу. Занятие смешанного типа может иметь две и более дидактических задач.

Вводные занятия по гимнастике проводятся с целью сообщения студенту задач и содержания курса, а также подготовки их к активному и сознательному усвоению нового учебного материала. Как правило, вводные занятия следует проводить в начале очередного семестра.

Занятия по изучению нового материала (*учебно-тренировочные*) содержат разнообразные сведения и знания по изучаемому курсу, обеспечивают постепенное освоение этих знаний, формируют умения и навыки профессиональной, технической и физической подготовки, предусмотренные учебной программой, дают широкие возможности варьирования приемов и методов обучения.

На занятиях по повторению и совершенствованию усвоенного материала (*учебно-методические*) создаются возможности углубленного освоения студентами знаний, умений и навыков профессиональной, технической и физической подготовки с использованием их при проведении учебной практики.

Контрольно-зачетные занятия выявляют степень усвоения студентами полученных знаний, умений и навыков по профессиональной, технической, физической подготовке и позволяют объективно их оценить.

На занятиях *смешанного типа* решаются задачи проверки степени усвоения учащимися ранее приобретенных знаний, умений и навыков, их совершенствования и, наконец, изучения нового материала и его закрепления, т.е. на занятиях такого типа могут решаться различные задачи в разнообразных сочетаниях.

Удельный вес различных типов занятий по гимнастике зависит от задач и содержания обучения студентов на конкретных учебных курсах. Так, на I курсе преобладает количество занятий типа изучения нового материала (учебно-тренировочные), повторения и совершенствования освоенного материала (учебно-методические).

На II курсе большое внимание уделяется смешанному типу занятий (освоение нового, повторение и закрепление освоенного материала, контроль и оценка учебной практики).

На III и IV курсах главное внимание уделяется контрольнооценочному проведению учебной практики (оценка проведения частей урока и урока в целом, ведение хронометража урока, пульсовой кривой и т.д.), повторению и совершенствованию освоенного материала.

Внеклассные занятия по спортивному совершенствованию проводятся в форме практических занятий с целью повышения спортивно-технического мастерства студентов, углубления знаний методики преподавания гимнастики, совершенствования педагогических умений и навыков и, наконец, с целью укрепления их здоровья и совершенствования физических качеств.

16.3. Организация учебной работы на практических занятиях по гимнастике

Организация учебной работы на практических занятиях по гимнастике является одним из важнейших вопросов формирования будущих специалистов физической культуры. Организационная работа складывается из многих взаимосвязанных факторов, главными из которых являются управление занимающимися, их размещение и установление конкретного порядка работы на том или ином занятии.

Управление занимающимися на занятиях. В число приемов управления занимающимися на практических занятиях по гимнастике входят подача команд и распоряжений, устные указания, указания

с помощью жестов, подсчет, зрительные и звуковые условные сигналы. К использованию этих приемов предъявляются специфические требования. Так, подача команд должна выполняться кратко, четко, точно и требовательно и использоваться для выполнения уже известных двигательных действий. Распоряжения даются при выполнении главным образом неизвестных заданий, которые требуют дополнительных объяснений. Устные указания и указания с помощью жестов используются при первоначальном изучении двигательных действий для их уточнения и совершенствования. Подсчет принято производить для установления ритма, темпа выполнения заданий. Он обеспечивает согласованность и одновременность выполнения упражнений большой группой занимающихся. Наконец, использование зрительных и звуковых условных сигналов значительно способствует правильному и своевременному выполнению тех или иных составных элементов целого упражнения и таким образом облегчает разучивание и овладение ими.

В ходе практических занятий по гимнастике в соответствии с конкретными учебными задачами и содержанием занятий могут быть использованы все виды указанных приемов управления занимающимися и различные виды их сочетаний. Так, в подготовительной и заключительной частях занятий используются главным образом команды, распоряжения, подсчет, в основной части занятий — устные указания, указания с помощью жестов, зрительные и звуковые условные сигналы.

Размещение учащихся на занятиях. Эффективность проведения практических занятий по гимнастике во многом зависит от рационального размещения занимающихся. В настоящее время широко используются три способа размещения занимающихся на занятиях по гимнастике: фронтальный, когда все занимающиеся сосредоточены на выполнении тех или иных заданий, групповой — занимающиеся разделены на отдельные группы и выполняют задания по группам, индивидуальный — занимающиеся размещаются и выполняют задания по одному.

Применение того или иного способа размещения занимающихся зависит от учебных задач и содержания занятий, оснащенности занятий инвентарем и оборудованием. Основная цель использования того или иного способа размещения занимающихся — повышение эффективности проведения конкретных занятий с учетом решения дидактических задач обучения, с одной стороны, и регулирование объема и интенсивности физической нагрузки, с другой.

Порядок выполнения работы на занятиях. Определяющее значение для успешной организации учебной работы на практических занятиях

по гимнастике имеет определенный порядок ее выполнения. Одновременное выполнение заданий (фронтальное размещение) широко используется при проведении строевых приемов, общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, групповое выполнение упражнений (групповое размещение) — при выполнении акробатических упражнений, упражнений в лазании, перелезании, на гимнастической стенке, вольных упражнений; поочередное выполнение (индивидуальное размещение) — главным образом при выполнении упражнений на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья и др.).

Порядок выполнения учебной работы на практических занятиях по гимнастике находится в прямой зависимости от конкретных задач данного занятия и степени трудности, сложности выполняемых заданий по координационным или физическим усилиям. В зависимости от трудности, сложности выполняемых заданий на практических занятиях практикуется раздельное или слитное их выполнение. В общепринятой методике обучения гимнастическим упражнениям рекомендуется последовательно использовать вначале раздельное (по частям), а затем слитное выполнение заданий.

Методы преподавания на практических занятиях. Повышение эффективности преподавания зависит от рационального использования методов обучения, тех средств и путей, при помощи которых преподаватель вооружает занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками и подготавливает их к будущей практической деятельности. Каждый метод обучения имеет свои составные части, совокупность которых и составляет целостный метод.

Многогранность и сложность процесса формирования будущих специалистов физической культуры возникает из совокупности задач и требований к их подготовке. Это, с одной стороны, задачи профессиональной подготовки занимающихся, а с другой — оздоровительные и гигиенические. Каждая группа задач подготовки специалистов требует определенных конкретных методов для их решения. Так, профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры педагогических институтов предусматривает главным образом словесные и наглядные методы обучения.

Решение оздоровительных и гигиенических задач предполагает использование большого арсенала широко известных методов, таких как регулирование объема и интенсивности физических нагрузок, методы упражнения, соревновательный метод и др. Исходя из конечной цели преподавания курса гимнастики на факультетах физической культуры педагогических институтов, главное внимание следует

уделять качеству формирования профессиональных знаний, умений и навыков. В качестве основных средств и путей для достижения этой цели широко используются словесные и наглядные методы преподавания.

Словесные методы преподавания — группа методов, в которую входят рассказ, объяснение, указание, команда, словесная оценка, беседа, словесный отчет, самопроговаривание.

Рассказ — устное описание изучаемых теоретических, методических положений или двигательных действий занимающихся, применяется в виде краткого или детализированного изложения учебного материала. Краткое изложение используется при ознакомлении с новым материалом, детализированное изложение служит для детального анализа и уточнения освоенного материала.

Объяснение применяется в ходе демонстрации и самостоятельного выполнения заданий самими занимающимися с целью расширить и углубить представление о выполненном задании и исправить допущенные ошибки.

Указание и команда используются в целях непосредственного оперативного руководства действиями занимающихся.

Словесная оценка выполнения заданий уточняет действия занимающихся в ходе выполнения заданий, оценивает качества и правильность их выполнения и исправляет ошибки.

Беседа обычно проводится в форме обсуждения правильности выполнения тех или иных заданий с уточнением методических и технических особенностей разделов задания.

Словесные отчеты и самопроговаривание способствуют анализу собственных представлений занимающихся о полученных заданиях, способах их выполнения и степени практического освоения. Каждый из этих методов может использоваться разнообразно. Например, рассказ может быть целостный и по частям, для всех занимающихся, для отдельной группы, подробный или краткий и т. д.

Наглядные методы преподавания — группа методов, включающая показ упражнений, опробование заданий самими занимающимися с использованием тренажеров или физической помощи преподавателя, демонстрацию рисунков, схем, плакатов, фото-, кинограмм, кинокольцовок, макетов и т. д. Эти методы в зависимости от учебных задач и периодов обучения могут быть использованы в различных вариантах и сочетаниях. Так, показ может быть выполнен для всех занимающихся, отдельных групп самим преподавателем, объяснен на макетах, плакатах, с помощью кинокольцовок, по элементам или в целом, замедленно, ускоренно, одно- или многократно и т. д.

Указанные выше методы преподавания находятся в постоянной и тесной взаимосвязи. Удельный вес тех или иных методов преподавания на разных годах обучения не одинаков. Если на I курсе главным образом используются методы наглядного преподавания, не требующие длительных объяснений, рассказов и указаний, то на II и III курсах в процессе овладения гимнастическими упражнениями, терминологией, теоретическими и практическими занятиями удельный вес словесных методов преподавания постепенно возрастает, и они становятся основными, ведущими методами обучения учащихся.

Рациональное использование времени занятия — одна из основных задач повышения качества и эффективности учебной работы. Правильное, рациональное использование учебного времени на каждом занятии предусматривает не только четкие, продуманные действия преподавателя, совершаемые на высоком профессиональном уровне, но и оправданную последовательность и очередность, в основе которых лежат педагогические задачи обучения на данном занятии или целой серии, системы занятий.

Трудности в определении последовательности решения педагогических задач обучения заключаются в их многообразии (обучение движениям, развитие физических качеств, профессиональная подготовка студентов, воспитание личностных качеств, оздоровительные цели и т. д.).

Учитывая специфику занятий гимнастикой со студентами педагогических институтов, следует руководствоваться целями профессиональной подготовки будущих специалистов и больше внимания уделять решению задач профессионально-педагогической подготовки.

Для обеспечения рационального использования времени на учебных занятиях по гимнастике очень важно правильно с учетом двигательной подготовленности комплектовать состав учебных отделений и групп студентов. Такой учет двигательной подготовленности обеспечивает посильное освоение учебного материала, значительно экономит время, отведенное на изучение тех или иных разделов учебной программы, и положительно влияет на успеваемость занимающихся.

Рациональность в использовании учебного времени на занятиях по гимнастике тесно связана с общей плотностью конкретного занятия, т.е. соотношением времени, педагогически оправданно использованного, ко всей продолжительности занятия. К педагогически оправданным видам деятельности относятся восприятие и осмысление объяснений, указаний и распоряжений, непосредственное их выполнение студентами, показ и воспроизведение упражнений, необходимый отдых, перестроения, установка гимнастических снарядов

и их уборка и т. д. К педагогически неоправданным затратам учебного времени следует отнести простои, вызванные организационными ошибками преподавателя, действия занимающихся, не имеющие отношения к решению поставленных педагогических задач, нарушения дисциплины, техническую неподготовленность гимнастических снарядов, инвентаря и мест занятия и т. д.

С целью обеспечения рационального использования учебного времени необходимо максимально сократить педагогически не оправданные затраты времени, для чего следует перед каждым занятием тщательно продумать план занятия, наметить и обусловить все виды деятельности учащихся (переходы, установка и уборка снарядов, построения, перестроения и т. д.) и сократить до минимума простои и вспомогательные действия, не решающие основных педагогических задач занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Баршай В.М.* Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д : Феникс, 2001.
2. *Бернштейн Н.А.* Избранные труды по биомеханике и кибернетике (классическое научное наследие). М. : Советский спорт, 2008.
3. *Брыкин А.Л.* Гимнастическая терминология. М. : ФиС, 1959.
4. *Гавердовский Ю.К.* Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Советский спорт, 2008.
5. *Гавердовский Ю.К.* Техника гимнастических упражнений. М. : Советский спорт, 2008.
6. Гимнастика / под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемпина. М. : ФиС, 1977.
7. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. И.Б. Павлова и В.М. Баршая. М. : Просвещение, 1985.
8. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. В.М. Смолевского. М. : ФиС, 1987.
9. Гимнастика : учебник для вузов / под ред. М.Л. Журавина М. : Академия, 2008.
10. *Донской Д.Д., Зацнорский В.М.* Биомеханика. М. : ФиС, 1979.
11. *Залетаев И.П., Муравьев В.А.* Анализ проведения и планирование уроков физической культуры (физическая культура в школе). М. : Советский спорт, 2008.
12. *Курамшин Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры : учебник для вузов. М. : Советский спорт, 2008.
13. *Курысь В.Н.* Спортивная акробатика. I т. Ставрополь : Ставрополье, 1994.
14. *Курысь В.Н.* Спортивная акробатика. II т. Ставрополь : Ставрополье, 1994.
15. *Лукьяненко В.П.* Физическая культура: основы знаний : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2008.
16. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры : учебник. М. : Советский спорт, 2008.
17. Методические рекомендации к практическим занятиям по курсу «Гимнастика и методика преподавания» / под общ. ред. А.Ф. Задорожного. Ростов н/Д : РГПУ, 2004.
18. *Паршикова А.Т.* [и др.]. Физическая культура : учебник для учащихся 10-х классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». М. : СпортАкадемПресс, 2003.
19. *Паршикова А.Т.* [и др.]. Физическая культура : учебник для учащихся 11-х классов общеобразовательных учреждений с углу-

бленным изучением предмета «Физическая культура». М. : Спорт АкадемПресс, 2003.
20. *Попов Г.И.* Биомеханика : учебник. М. : Советский спорт, 2008.
21. Словарь основных терминов по теории и методике гимнастики : учебное пособие / под ред. В.Н. Курыся. Ставрополь : Ставрополье, 1995.
22. *Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К.* Спортивная гимнастика. Киев : Олимпийская литература, 1999.
23. Теория и методика гимнастики / под ред. В.И. Филипповича. М. : Просвещение, 1971.
24. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2008.
25. *Янсон Ю.А.* Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. Ростов н/Д : Феникс, 2005.
26. *Янсон Ю.А.* Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: книга для педагога. Ростов н/Д : Феникс, 2005.

Тематическая подборка издательства «КНОРУС»

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник. М. : КНОРУС, 2013.

Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2012.

Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2012.

Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учеб. пособие. М. : КНОРУС, 2011.

Семёнов А.Г. Педагогика физической культуры : учебник. М. : КНОРУС, 2012.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник. М. : КНОРУС, 2012.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подготовка выпускника вуза по предмету «Гимнастика»

Подготовка выпускника в современной системе высшего образования, по нашему мнению, имеет определенный недостаток, связанный с отсутствием опыта практической деятельности. Полученные знания и умения не сразу обеспечивают их практическое применение. В полной мере это относится к предмету профессиональной подготовки «Гимнастика».

В учебном плане бакалавриата предусмотрены лабораторные (практические) занятия. Однако, как нам кажется, часть из них должна выстраиваться в форме учебных практик, связанных с реализацией овладения студентами полученных умений и навыков.

Проведение учебной практики по курсу «Гимнастика» направлено на реализацию студентами приобретенных теоретических, методических и практических умений и навыков, необходимых для формирования личного профессионального уровня в сфере физической культуры и спорта.

В ходе проведения учебных занятий по курсу «Гимнастика» студент должен приобрести такие навыки самостоятельной профессиональной деятельности, как:

— правильно назвать и показать осваиваемые занимающимися упражнения, используя принятую гимнастическую терминологию;
— четко и правильно подавать необходимые команды и распоряжения;
— оказывать своевременную страховку для обеспечения безопасности занимающихся, а также исправлять допущенные ошибки;
— применять разнообразные методические приемы обучения в зависимости от возрастных особенностей и подготовленности занимающихся, а также от постоянно меняющейся педагогической ситуации на занятиях;
— соблюдать логическую последовательность и разумную очередность изучения упражнений;
— осуществлять индивидуальный подход к занимающимся и общее руководство учебной группой.

В общем виде требуемые профессионально-педагогические умения представлены в табл. 1.

Таблица 1

Профессионально-практические умения и признаки их сформированности

Профессионально-педагогические умения	Признаки, определяющие сформированность профессионально-педагогических умений
Назвать и объяснить технику выполнения упражнения	1. Точно в соответствии с принятой терминологией названо упражнение и детали его техники. 2. Детально объяснена техника выполнения упражнения, отдельных его элементов и соединений. 3. Выделены основные и второстепенные звенья в структуре движения. 4. Указаны возможные варианты выполнения упражнения. 5. Указаны возможные характерные ошибки выполнения упражнения
Выбор места показа и показ упражнения	1. Выбрано место показа упражнения с учетом возможности визуального обозрения всеми занимающимися. 2. Использованы различные ракурсы показа (в лицевой, боковой, горизонтальной, вертикальной плоскостях). 3. Технически правильно показано упражнение по частям и в целом. 4. Соблюдено правило «зеркального» показа упражнения. 5. Осуществлен показ упражнения с подсчетом или с музыкальным сопровождением
Подавать команды и распоряжения	1. Четко разделена подача предварительной и исполнительной команды. 2. Выполнен подсчет выполнения команды в унисон с музыкальным сопровождением. 3. Рационально использована сила голоса. 4. Контролируется четкость и скорость выполнения команды всеми занимающимися

Окончание таблицы 1

Оказывать своевременную помощь занимающимся при выполнении упражнения	1. Правильно выбрано место для оказания помощи занимающимся. 2. Выбран наиболее целесообразный прием оказания помощи занимающимся. 3. Действенно использован выбранный прием оказания помощи занимающимся. 4. Получен положительный результат оказания помощи занимающемуся. 5. Обеспечено самостоятельное выполнение упражнения занимающимися
Исправить допущенные занимающимся ошибки выполнения упражнений	1. Определены общие ошибки выполнения упражнения. 2. Отмечены индивидуальные ошибки выполнения упражнения. 3. Указаны причины возникновения ошибок в технике выполнения упражнения. 4. Использованы подготовительные и подводящие упражнения для исправления ошибок. 5. Осуществлен контроль за выполнением упражнения после исправления ошибок
Применять различные методические приемы обучения в соответствии со сложившимися педагогическими ситуациями	1. Выбраны упражнения, соответствующие поставленным педагогическим задачам. 2. Учтены возрастные особенности занимающихся при подборе упражнений. 3. Использован принцип от простого к сложному. 4. Исключен отрицательный перенос двигательных навыков. 5. Соблюдено чередование упражнений по анатомо-физиологическим признакам
Осуществить общее руководство группой занимающихся	1. Поддерживается рабочая дисциплина. 2. Обеспечивается двигательная активность всех занимающихся. 3. Своевременно делаются существенные замечания. 4. Контролируются действия каждого занимающегося. 5. Своевременно даются команды и распоряжения

Оценка сформированности основных профессиональных умений должна проводиться на каждом занятии учебной практики после анализа проведения одним из студентов заранее полученных и подготовленных заданий. Исходя из принятой в отечественной системе пятибалльной шкале, при отсутствии одного из признаков сформированности оценка снижается на один балл («хорошо»), при отсутствии двух признаков производится снижение оценки на два балла («удовлетворительно»), соответственно отсутствие трех признаков сформированности профессионального умения оценивается двумя баллами («неудовлетворительно»). Такая система оценки у студента-практиканта того или иного профессионального умения способствует не только появлению у него готовности к педагогической практике, но и развивает способность методического анализа своей собственной деятельности.

Формируя основные профессиональные умения, очень важно соблюдать логическую последовательность их освоения студентами-практикантами. Последовательность формирования профессионально-педагогических умений определяется целесообразной очередностью освоения основных педагогических приемов и умений обучения тем или иным гимнастическим упражнениям. Проводя учебную практику студентов, необходимо определить:

— во-первых, методическую обоснованность очередности и совокупности освоения студентами приемов и умений отдельных видов гимнастических упражнений (висы, упоры);
— во-вторых, последовательность и очередность овладения студентами основными профессиональными приемами и умениями (подача команд, показ упражнений и др.) при проведении каждого вида упражнений;
— в-третьих, условия, необходимые для использования того или иного профессионального умения обучать упражнениям и обеспечивать безопасность их выполнения занимающимися.

Вместе с тем необходимо помнить, что последовательность и очередность формирования профессионально-педагогических умений и навыков еще определяется:

— объемом и качеством теоретических знаний, полученных студентами в процессе освоения учебного курса «Гимнастика»;
— уровнем технической подготовки студентов в данном виде упражнений (чтобы научить какому-либо упражнению, нужно уметь выполнять его самому);
— доступностью выполнения предлагаемых ведущим занятие заданий группе занимающихся;

— многообразием и трудностью овладения педагогическими приемами обучения упражнениям;
— подбором упражнений, исключающим отрицательный перенос двигательных навыков;
— возможностью использовать комплекс приемов при обучении различным видам гимнастических упражнений.

Перечисленные выше положения лежат в основе организации учебной практики по всем разделам учебной программы курса «Гимнастика». Учебную практику на практических занятиях по учебному курсу «Гимнастика» целесообразно проводить, начиная уже со второго семестра первого курса, после освоения разделов «Строевые упражнения» и «Общеразвивающие упражнения». Для этого учебную группу (25—30 студентов) следует разделить на три-четыре подгруппы (по 8—10 человек), направив одну группу в основной части занятия (урока) на учебную практику, а две-три другие группы — на освоение запланированных видов гимнастических упражнений (висов, упоров, опорных прыжков и др.).

В подгруппе, пришедшей на учебную практику, студент-практикант, назначенный преподавателем, проводит подготовленный им комплекс упражнений, а один из студентов этой учебной группы анализирует и оценивает совместно с преподавателем его профессиональные умения и навыки, контролируя выполнение всех признаков сформированности умений и используя вышеприведенную пятибалльную систему выведения оценки.

Проведение упражнений и ее оценка занимают от 15 до 20 минут учебного времени, после чего группа студентов, занимавшаяся учебной практикой, переходит на освоение одного из видов гимнастических упражнений, а вторая или третья подгруппа студентов идет на учебную практику.

Через 15—20 минут происходит очередная смена подгрупп и, таким образом, на каждом практическом занятии по гимнастике осуществляется проверка и оценка подготовки студентов к проведению обучения гимнастическим упражнениям.

В роли проводящего обучение упражнениям и анализирующего и оценивающего их проведение должны побывать все студенты в процессе проведения учебной практики. График проведения каждым студентом заданий преподавателя на учебной практике разрабатывается и сообщается студентам в начале каждого семестра вместе с конкретным учебным заданием.

Эффективность проведения учебной практики студентов во многом зависит от целесообразного распределения видов гимнастических

упражнений, освоение которых запланировано на конкретном практическом занятии по гимнастике. В связи с большим разнообразием видов гимнастических упражнений, которые необходимо освоить студентам в полном объеме, целесообразно при проведении учебной практики разделить упражнения на несколько групп и осуществлять их использование в учебном процессе по нечетным и четным номерам занятий (1, 2, 3, 4, 5 и т.д.). Примерная очередность освоения видов гимнастических упражнений приведена в табл. 2.

В недельном цикле занятия по акробатике и опорным прыжкам чередуются через неделю. В зависимости от количества занимающихся студентов учебная группа может быть разделена на четыре подгруппы. В таком случае при определении очередности прохождения видов гимнастических упражнений их количество может быть увеличено и в соответствии с этим очередность видов изменена.

Успешное овладение основными профессиональными умениями обучать занимающихся гимнастическими упражнениями позволит студентами подготовиться к педагогической практике в школе и успешно ее завершить.

Таблица 2

Примерная очередность освоения видов гимнастических упражнений в процессе учебной практики

Учебная неделя	Структурная часть занятий (уроков)	Время, отведенное на части занятий (уроков)	Виды упражнений и номера учебных подгрупп		
			1 подгруппа	2 подгруппа	3 подгруппа
Нечетные номера занятий (1, 3 ,5 и т.д.)	Подготовительная часть занятий	20 мин	Строевые упражнения		
			Общеразвивающие упражнения		
	Основная часть занятий	60 мин	Акробатика	Висы	Упоры
			Висы	Упоры	Учебная практика
			Упоры	Учебная практика	Акробатика
			Учебная практика	Акробатика	Висы
	Заключительная часть занятий	10 мин	Подвижные игры		
			Упражнения на расслабление		
Четные номера занятий (2, 4, 6 и т.д.)	Подготовительная часть занятий	20 мин	Строевые упражнения		
			Общеразвивающие упражнения		
	Основная часть занятий	60 мин	Опорный прыжок	Висы	Упоры
			Висы	Упоры	Учебная практика
			Упоры	Учебная практика	Опорный прыжок
			Учебная практика	Опорный прыжок	Висы
	Заключительная часть занятий	10 мин	Подвижные игры		
			Упражнения на расслабление		

В.М. БАРШАЙ
В.Н. КУРЫСЬ
И.Б. ПАВЛОВ

ГИМНАСТИКА

Рассмотрены основы теории и методики преподавания гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины предметной подготовки студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». Освещены вопросы организации и проведения обучения гимнастическим упражнениям и предупреждения травматизма на уроках физической культуры в школе, показаны основные средства гимнастики, внеклассные формы проведения занятий и др.

Специальные главы посвящены краткой истории развития гимнастики, организации, содержанию и проведению занятий и соревнований по спортивной гимнастике, биомеханике гимнастических упражнений и профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования третьего поколения.

Для студентов вузов физической культуры. Может быть полезен преподавателям курса «Гимнастика» в вузах, учителям физической культуры средних учебных заведений, тренерам.

ISBN 978-5-406-02356-3

БАКАЛАВРИАТ

В.М. БАРШАЙ
В.Н. КУРЫСЬ
И.Б. ПАВЛОВ
ГИМНАСТИКА

КНОРУС

БАКАЛАВРИАТ

В.М. БАРШАЙ, В.Н. КУРЫСЬ, И.Б. ПАВЛОВ

ГИМНАСТИКА

УЧЕБНИК

- ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ
- ГИМНАСТИКА В ШКОЛЕ
- СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА
- ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

КНОРУС