

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра теории и методики физической культуры
и спортивной медицины

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2022*

УДК
ББК
Г

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № от .2022.

Составители: старшие преподаватели кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова» **М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шнак*

Гимнастика и методика преподавания : курс лекций / сост.:
Г М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – 76 с.
ISBN 978-985-517-

Курс лекций «Гимнастика и методика преподавания»: составлен с учетом требований учебной программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания». Важное место в курсе лекций отводится: гимнастике в системе физического воспитания, предупреждению травматизма, гимнастической терминологии, методике проведения ОРУ, методике подготовки и проведения уроков по основной гимнастике в школе, организации учебного процесса, организации и проведению спортивно массовых мероприятий по гимнастике. Предназначен для учителей общеобразовательных школ, преподавателей средних специальных учреждений образования, студентов факультета физической культуры и спорта дневной и заочной форм обучения.

УДК
ББК

ISBN 978-985-517-

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА	5
Лекция 1. Гимнастика в системе физического воспитания и ее краткий исторический обзор	5
Лекция 2. Предупреждение травматизма	11
Лекция 3. Гимнастическая терминология	16
Лекция № 4. Общеразвивающие упражнения	22
ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА	27
Лекция 1. Основы техники гимнастических упражнений	27
Лекция 2. Основы обучения гимнастическим упражнениям	31
Лекция 3. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	39
ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА	44
Лекция 1. Планирование и учет работы по гимнастике	44
Лекция 2. Массовые гимнастические выступления	49
ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА	56
Лекция 1. Основы спортивной тренировки в гимнастике	56
Лекция 2. Организация и проведение соревнований по гимнастике	68
ЛИТЕРАТУРА	75

ВВЕДЕНИЕ

Курс лекций предназначен для студентов факультета физической культуры и спорта по специальности 1 03 02 01 Физическая культура (со специализациями), учителей общеобразовательных школ, преподавателей средних специальных учреждений образования. Гимнастика и методика преподавания - одна из основных учебных дисциплин учебного плана факультета физической культуры и спорта входящий в государственный компонент, спортивно-педагогический модуль 1. Важное место в этом курсе отводится гимнастике в системе физического воспитания, предупреждению травматизма, гимнастической терминологии, методике подготовки и проведения уроков по основной гимнастике в школе, организации учебного процесса, организации и проведению спортивно массовых мероприятий по гимнастике. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы и государственного стандарта.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании детей подростков, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств.

Занятия гимнастикой предъявляют к занимающимся свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

В Республике Беларусь физическое воспитание подрастающего поколения, забота о здоровье и физическом развитии всего населения является делом государственной важности. Для дальнейшего роста физкультурного движения от специалистов в области физической культуры требуется постоянное повышение теоретических и методических знаний, совершенствование педагогических умений и навыков. Его содержание (знания, двигательные-профессиональные задания, упражнения, профессионально-педагогические умения) должно помочь выпускнику осуществлять профессиональную деятельность по преподаванию гимнастики в любых учебных заведениях образовательно-оздоровительного направления. Курс лекций предполагает формирование теоретических знаний, на основе которых должна быть реализована возможность применения в реальных условиях по тому или иному профилю специалиста с высшим образованием – учитель-преподаватель, тренер, инструктор-организатор видов гимнастики и т.д.

Современный специалист физической культуры должен уметь в постоянно меняющейся обстановке находить оптимальные решения, действовать с учетом складывающейся ситуации, организовывать и качественно проводить занятия физической культурой, в частности гимнастикой.

Цель преподавания дисциплины: формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Задачи дисциплины:

- 1) формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;
- 2) развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;
- 3) формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Освоение учебной дисциплины должно обеспечить формирование следующих компетенций: БПК–10, БПК–11, БПК–13 – Владеть техникой выполнения базовых упражнений и методикой обучения в гимнастике, оказывать помощь и страховку при выполнении гимнастических упражнений, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий.

ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Лекция 1

Гимнастика в системе физического воспитания и ее краткий исторический обзор

1. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Основные задачи гимнастики.
3. Средства гимнастики.
4. Методические особенности гимнастики.
5. Виды гимнастики.
6. Краткий исторический обзор развития гимнастики.

1. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания

Гимнастика занимает важное место в системе физического воспитания, так как, обеспечивая гармоническое развитие человека, готовит его к труду и защите Родины. В то же время гимнастика является важным средством физической подготовки почти каждого спортсмена и спортсменки. Спортивные виды гимнастики весьма популярны. Они занимают почетное место среди всех видов спорта, культивируемых в Республике Беларусь.

Лица, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, выправкой, красивой осанкой. Особенно важно то, что гимнастические упражнения обеспечивают развитие мускулатуры плечевого пояса, грудной клетки, рук. Как известно, хорошее развитие этой мускулатуры позволяет не только выполнять работу большой мощности, но и поддерживать слаженную деятельность органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и иных систем человеческого организма.

Гимнастика помогает формировать многие прикладные навыки, так как учит правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, влезать по канату, шесту, лестницам. Среди средств гимнастики имеется много общеразвивающих упражнений, благодаря которым занимающимся нетрудно овладеть перечисленными прикладными навыками.

Особая польза гимнастики заключается в том, что она помогает совершенствованию координационных способностей, т.е. способностей согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата. Конечно, не только гимнастические, но и многие другие упражнения улучшают координацию движений человека, однако благодаря гимнастике эти задачи решаются наиболее четко и последовательно. Постепенное увеличение трудности различных двигательных задач, связанных с координацией движений, несомненно, содействует воспитанию способностей, необходимых для координации сложных движений, с которыми человек повседневно встречается в труде, в быту, на военной службе и, наконец, в спорте.

Гимнастика – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, вращений, спадов, подъемов организм гимнастов все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании. С помощью характерных для гимнастики средств, методов и форм организации занятий она изучает закономерности физического развития и совершенствование человека. Она имеет свою теорию, историю, методiku преподавания, типичные средства и соответствующие методы и формы организации занятий. Теория гимнастики

разрабатывает вопросы, которые связаны с сущностью и содержанием предмета гимнастики: ее целями и задачами в системе физического воспитания.

История гимнастики раскрывает процесс ее развития и становления, освещает вопросы совершенствования средств и методов гимнастики.

Методика преподавания гимнастики рассматривает общие основы обучения и преподавания гимнастики, методы и приемы организации занятий с различными контингентами занимающихся. Здесь изучаются и совершенствуются такие частные разделы, как методика урока и других форм занятий гимнастикой, методический разбор отдельных групп упражнений, методы и приемы обучения, вопросы программирования обучения и другие.

2. Основные задачи гимнастики

На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи:

1. Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.
2. Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики и лечения профессиональных и других заболеваний.
3. Приобретения жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.
4. Воспитания нравственных, волевых и эстетических качеств личности.
5. Освоения спортивных программ различной сложности выполнения.

3. Основные средства гимнастики

1. **Строевые упражнения** или относительно несложные двигательные действия, используемые для целесообразной организации занимающихся, их рационального размещения во время выполнения упражнений. Строевые упражнения способствуют приобретению навыков ритмичных согласованных действий, правильной осанки, организации.

2. **Обще развивающие упражнения (ОРУ)** применяются с целью ОФП, развития различных групп мышц совершенствования физических качеств, приобретения двигательных навыков, роста спортивного мастерства. Существует множество ОРУ, выполняемых без предметов и с различными предметами (мячами, скакалками, палками, гантелями), с использованием гимнастического оборудования (скамеек, стенок, тренажеров). ОРУ могут выполняться и на гимнастических снарядах, например простейшие висы, упоры, соскоки с перекладины, брусьев и других снарядов.

3. **Вольные упражнения** (акробатические и хореографические) – сочетание всевозможных движений различными частями тела. Основной целью их применения является совершенствование координации движений, воспитание чувства ритма, красоты, школы движений. Комплексы (комбинации) вольных упражнений при многократном повторении значительно повышают функциональные возможности организма человека, его работоспособность и тренированность.

4. **Прикладные упражнения** – ходьба, бег, прыжки, метания лазанье, перелазание, переползание. равновесие, преодоление полос препятствий – то есть все то, что приходится преодолевать различной жизненной обстановке.

5. **Прыжки** (опорные и неопорные) – применяются для развития прыгучести, силы, координации движений, деятельности действий. Прыжки оказывают общее воздействие на организм занимающихся и способствует улучшению функционального состояния организма. 6. Упражнения на гимнастических снарядах (6 видов) гимнастического многоборья для мужчин и 4 вида для женщин). Эти средства относятся к спортивной

гимнастике. Непременным условием овладения упражнениями на гимнастических снарядах является всесторонняя ОФП, высокий уровень ОФП, готовность вестибулярного аппарата и волевых качеств занимающихся.

7. **Акробатические упражнения** – тоже относятся к средствам спортивной тренировки. Многообразие акробатических упражнений широкий спортивный диапазон позволяет применять их в занятиях с различными контингентами занимающихся. Акробатические упражнения развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, укрепляют органы дыхания и кровообращения, тренируют вестибулярный аппарат.

8. **Упражнения художественной гимнастики**, представляющие собой слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами (скакалки, обручами, шарфами, мячами, булавами и др.) и без предметов. Характеризуются композиционной целостностью и динамичностью слитностью с музыкой, танцевальностью. С помощью упражнений художественной гимнастики решаются задачи ОФП и СФП, воспитываются пластичность, непринужденность и выразительность движений, углубляется эстетическое воспитание занимающихся, их музыкальная культура.

9. **Подвижные игры** – большое место в гимнастике занимают подвижные игры. Они не являются гимнастическими упражнениями, но широко применяются на уроках гимнастики, так как повышают эмоциональное состояние занимающихся. Физическая нагрузка при проведении игр может быть самой различной. Игры – особенно ценное средство для занятий с детьми и подростками.

4. Методические особенности гимнастики

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать так, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в его сначала по частям, а затем в целом.

2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений.

4. Можно определять пульсовую стоимость каждого упражнения включённого в урок.

5. Возможность усложнять упражнения за счёт изменения исходных положений, соединений в связки, комбинации.

6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение.

7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса.

8. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

5. Виды гимнастики

Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности объединяется в самостоятельные виды гимнастики. На Всесоюзной конференции 1984 г. утверждена следующая классификация: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

1. **Оздоровительные виды** гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в трудовой и общественной деятельности.

Гигиеническая гимнастика – используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического,

умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми из детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях. Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня.

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение, занимающихся, в предстоящую учебную или трудовую деятельность. По форме организации это «гимнастика до занятий» в школе и «гимнастика до работы» на производстве. Здесь применяются упражнения по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению близкие к профессиональным двигательным действиям. В ходе выполнения упражнений достигается физиологический и психологический настрой на активную и высокопроизводительную учебную или производственную деятельность. Продолжительность выполнения упражнений от 5 до 10 мин.

Физкультурная минутка, или физкультурная пауза. Комплекс может состоять из 5–10 упражнений и выполняться в течение 2–5 мин.

Лечебная гимнастика - основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 мин.

Ритмическая гимнастика считается разновидностью оздоровительной гимнастики. Комплекс упражнений составляется из обще-развивающих упражнений, элементов художественной гимнастики и хореографии, стилизованных форм ходьбы, бега, прыжков и других, несложных по технике исполнения упражнений.

2. Образовательно-развивающие виды гимнастики. К этим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная.

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.

Женская гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. С помощью этих упражнений развиваются координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность.

Гимнастика с профессиональной направленностью объединяет упражнения и методические приемы, с помощью которых можно своевременно, до начала профессионального обучения, повышать функциональные возможности организма, изучать (оценивать) и развивать двигательные и психические способности, воспитывать личностные свойства, необходимые занимающимся в избранном виде профессиональной деятельности.

Развитию профессиональных способностей и формированию прикладных двигательных навыков большое внимание уделяется при занятиях гимнастикой в средних и высших специальных учебных заведениях. Здесь фактически вся физическая подготовка носит прикладной характер, т.е. она ориентирована на развитие способностей, необходимых занимающимся для успешного овладения избранным видом трудовой деятельности и достижения в ней профессионального мастерства.

Атлетическая гимнастика – прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма; общения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями;

формирования здорового образа жизни; отвлечения от курения, употребления наркотиков и других вредных для здоровья и становления личности привычек; подготовки юношей к труду, а девушек к детородной функции и материнству. Атлетическая гимнастика, являясь продолжением гигиенической, может стать началом спортивной гимнастики.

3. Спортивные виды гимнастики. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика и спортивная аэробика.

Спортивная гимнастика – это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относят и упражнения на батуте.

Спортивная аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.

В 1995 г. «Международным олимпийским комитетом (МОК)» аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в «Международную федерацию гимнастики (FIG)».

6. Краткий исторический обзор

Гимнастика развивалась в течение многих столетий, являясь на протяжении длительного времени средством физического воспитания, она изменялась в соответствии с изменениями экономического строя и культуры общества. Ее становление как теории, так и практики всегда было связано с изменением общественного строя, развитием науки о человеке, совершенствованием способов ведения войны. Уже в странах древнего востока были известны гимнастические упражнения. Еще за 4 тысячи лет до н.э. в древнем Китае и Индии были известны гимнастические упражнения, которые применялись для лечения болезней (Китай) и развития дыхания (Индия). В средние века, когда господствующие классы отвергли античную культуру продолжалось развитие упражнений военно-прикладного характера на деревянном коне, лестницах, акробатических упражнениях на канате, в равновесиях. Многие из этих упражнений исполнялись на городских праздниках странствующими артистами. В эпоху Возрождения большое значение придавалось всестороннему воспитанию молодежи. Гуманисты эпохи Возрождения идеальной системой физического воспитания считали греческую гимнастику и применяли ее в своей педагогической практике.

Направление, из которого постепенно выросла военно-прикладная гимнастика, дала немецкая система гимнастики, которая вырабатывалась во время оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был Фридрих Людвиг Ян (1778–1852). Несколько позднее, в период наполеоновских войн, начала складываться «шведская гимнастика», которая под таким названием известна и сейчас. Автором ее является профессор одного из шведских университетов Пер Генрих Линг (1776–1839), который с 1803 изучал гимнастику в Дании. Примерно в то же время создавалась и французская

система гимнастики. Ее родоначальником является полковник Франции Франциск Аморос (11770–1848) приверженец Наполеона. Гимнастика Аморова была, по существу, армейской или прикладной, направленной на подготовку физически развитого, закаленного воина.

Большой вклад в развитие гимнастики внес профессор эстетики Пражского университета Мирослав Тырш (1832–1884) – основатель сокольской системы гимнастики. В созданном и руководимом им обществе Тырш видел скрепленный полувоенным уставом союз борцов против немецко-австрийского ига и мощное средство воспитания, ведущее к духовному и физическому воспитанию чехов и всех славян вообще. В России, также как и в быту других народов, элементы гимнастики существовали с древнейших времен. Основы физподготовки войск были заложены еще при Петре I (в конце 17 века). В Семеновском и Преображенском полках, а затем и в Гвардейских полках, применялись различные физические упражнения с целью обучения солдат военным навыкам. По указу Петра I гимнастика была введена в военно-морских учебных заведениях. Много внимания совершенствованию системы физподготовки русской армии уделяли выдающиеся русские полководцы: Суворов, Румянцев, адмирал Ф. Ушаков. Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный анатом и педагог Петр Францевич Лесгафт 1837–1909, который с 1872 года работал над созданием научно-обоснованной теории и системы физического образования. Развитие национальных систем гимнастики содействовало формированию международной федерации. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) образовалась в 1881 г. Она взяла на себя организацию и проведение соревнований. В 1896 г. гимнастика была включена в программу I Олимпийских игр. Начиная с 1893 г. ФИЖ способствует проведению крупных международных соревнований, в том числе первенств мира среди мужчин и женщин. Женщины впервые начали выступать в Олимпийских играх с 1928 г. а в первенствах мира с 1934 г. Развитие гимнастики в СССР связано с тем, что с первых дней Великой Октябрьской социалистической революции она стала использоваться как одно из основных средств физической подготовки и физического развития народа и служила делу становления советской власти. В 1918 г. был организован Всеобуч, который возглавлял видный государственный и общественный деятель Н.И. Подвойский.

В 1933 г. в Москве состоялась первая Международная конференция по гимнастике. К концу 1947 года массовое развитие гимнастики в БССР превзошло довоенный уровень. В 1951 году отдельными видами спорта стали художественная гимнастика и спортивная акробатика. В 1952 году гимнастикой занималось свыше 97 тысяч человек. В 1955–56 гг. свыше 30 тренеров БССР участвовали в работе различных всесоюзных конференций, сборов, семинаров. 95 человек участвовали в аналогичных мероприятиях внутри республики. Результаты целенаправленной комплексной работы по развитию гимнастики в республике не замедлили сказаться. Имена белорусских гимнастов и их тренеров стали появляться в протоколах всесоюзных и международных соревнований. Первым белорусским гимнастом высокого класса, проложившим путь в Олимпийскую команду страны, стал Николай Милигуло. В 1960 году он стал чемпионом СССР в упражнениях на брусьях, а затем в составе сборной команды выступал на XVII Олимпийских играх в Риме, откуда вернулся серебряным призером в командном первенстве. В 1962 году чемпионкой СССР в опорном прыжке стала гимнастка из Гродно Елена Волчецкая (тренер – Кныш Р.И.). Успешно выступили белорусские гимнасты в 1963 году на 3 Спартакиаде народов СССР, заняв 4 место. Успехи белорусской гимнастики основываются на осознанном добросовестном труде тренеров других гимнастических центров различных городов республики.

Лекция 2

Предупреждение травматизма

1. Травмы на занятиях гимнастикой.
2. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
3. Страховка и помощь как мера предупреждения травм.
4. Требования к местам проведения занятий.
5. Особенности травматизма в отдельных видах многоборья и его профилактика.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.

1. Травмы на занятиях гимнастикой

Травма – это повреждение организма или отдельных органов и частей тела. Различают: локальные и общие травмы. А также по степени тяжести: легкие (удары, ушибы, срывы кожных покровов, ссадины и т.д.) средние – растяжения, ушибы суставов), тяжелые (переломы, разрывы). Факторы влияния на травматизм: а) большое количество разнообразных двигательных действий в гимнастике; б) большое количество упражнений вращательного характера (по времени, скорости, степени мышечного напряжения, обкрутки); в) умение точно соизмерять и координировать движения при приземлении (свыше 20% травм).

2. Причины травматизма на занятиях гимнастикой

1. Несоблюдение принципов обучения и нарушение методики;
2. Несоблюдение правил организации занятий (включая плохую разминку);
3. Не своевременная проверка снарядов и инвентаря;
4. Не соблюдение санитарно-гигиенических условий;
5. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися;
6. Отсутствие или нарушение должной дисциплины;
7. Отсутствие медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся;
8. Плохая организация страховки;
9. Недостаточный профессиональный уровень тренера-преподавателя.

3. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

Под **страховкой** понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. При исполнении сложного упражнения хват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая занимающемуся его выполнение.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия.

Наличие разнообразных страховочных средств в большинстве случаев позволяет применять индивидуальную страховку. Групповая страховка применяется реже.

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К **специальным** относятся: ладонные накладки - полоски из натуральной (лосевой) кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье; лямочные петли и перчатки – используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от уда-

ров о перекладину и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи); различные возвышения для удобства и надежности страховки; поролоновая яма или система «трамплин – поролоновая яма – батут» – помогает осваивать упражнения со сложными вращениями в безопорной фазе, снижает чувство страха, уменьшает риск получить травму. К *техническим* средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, кругов на коне и других упражнений; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи:

проводка – действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе;

фиксация – задержка гимнаста педагогом в определенной точке движения;

подталкивание – кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх;

поддержка – кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз;

подкрутка – кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов;

комбинированные приемы – использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно;

серийные приемы – используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание – поддержка, поддержка – подталкивание, подкрутка – подталкивание и т.д.

При осуществлении страховки необходимо: знать технику исполняемого упражнения; уметь быстро и правильно выбирать место для страховки; применять правильные способы и приемы страховки и помощи; учитывать индивидуальные особенности учеников (физическую, техническую и психологическую подготовленность, способности). Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и степени технической подготовленности обучаемого. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка* – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения, и самостоятельно выходить из опасных положений. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

4. Требования к местам проведения занятий

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебных занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5 – 1:6, искусственное освещение – не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении - не менее 15– 16⁰С. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его

детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными (особенно в школе), что приводит к более раннему износу и порче снарядов и другого оборудования. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

При *установке коня с ручками* необходимо соблюдать следующие правила: он должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня – без порезов и различных неровностей.

При *установке перекладины* обеспечиваются: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и Удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

При *установке брусьев* необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой - отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

При *установке брусьев разной высоты* соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины.

При *подвеске колец* высоту устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку. Если установка колец состоит из специальной рамы, прикрепленной тросами к полу, то обеспечение прочности ее крепления аналогично требованиям к установке перекладины.

При *установке бревна* необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При *установке прыжковых снарядов* обеспечивается: исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя. Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек.

Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жерди брусьев, ручки на коне, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. В гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магнезия и канифоль, а также весь необходимый для учебно-тренировочного процесса подсобный инвентарь и оборудование. Установка и уборка снарядов осуществляются организованно.

5. Особенности травматизма в отдельных видах многоборья и его профилактика

ОРУ. При плохой организации коллективного выполнения упражнений (недостаточная дистанция и интервал) наблюдаются случаи ушибов в результате столкновения соседей. Ряд повреждений связан с выполнением упражнений на гибкость (шпагат и др.) что объясняется недостаточной подготовленностью к этим элементам.

Причиной травматизма может быть и неудовлетворительное состояние мест занятий (например, скользкий пол, наличие посторонних предметов и т.п.). Предупредить подобный травматизм не представляет трудности, если преподаватель тщательно продумал содержание занятий.

Акробатические (занятия) упражнения

Основной причиной большинства повреждений является недостаточная техническая и физическая подготовленность занимающихся. Рекомендуется достаточное внимание уделять подготовительным занятиям, упражнениям направленного характера. Неумелая страховка равносильна ее отсутствию, что еще хуже, может привести к травме. Широко применяются для страховки ручные пояса (лонжи). Двое страхующих держатся за концы веревки. Задачи страхующих – действовать согласованно. Гораздо совершеннее так называемый подвесной пояс. При страховке веревки надо держать свободно и в случае опасного падения быстро их натянуть.

Очень часто причиной повреждения являются различные недостатки в подготовке мест занятий. Здесь особое внимание надо уделить укладке матов с точной их стыковкой, без щелей между ними.

Упражнения на бревне

Чаще всего наблюдаются повреждения при приземлениях или падениях с бревна, при которых возможны ушибы, растяжения. Травмы можно избежать. Для этого необходимо:

1. Уверенное выполнение упражнений на полу;
2. На гимнастической скамейке;
3. Закрепить технику на низком бревне;
4. На большом бревне со страховкой.

Для акробатических элементов можно перекинуть через бревно мат.

Упражнения на кольцах

С целью профилактики травматизма надо исключить бесконтрольные занятия на кольцах. Травматизм в области плечевого сустава – этому способствуют элементы с выкрутами. Так же как и на перекладине срыв кожи ладоней. Одна из причин повреждений – неудовлетворительное состояние снаряда.

Основное положение страхующего у снаряда – на линии колец сбоку. При выполнении упражнений махом вперед после пересечения гимнастом вертикальной линии внизу страхующий подставляет руку под спину, на махе назад – под грудь. Перед занятиями проверить готовность снаряда.

Упражнение на коне

На этом снаряде повреждения носят характер ушибов, растяжений, ссадин. Локализация повреждений: лучезапястный сустав, локтевой сустав, пальцы рук. Ушибы и ссадины коленного сустава и голени происходят в результате ударов о коня. Профилактические мероприятия необходимо начинать с правильной организации и методики обучения начинающих (обратить внимание на осанку специфическую для коня, на подготовку лучезапястного сустава). При необходимости использовать бинты на запястья. Правильно установить снаряд: устойчивость его, исправность покрытия, расстояние между ручками индивидуально и т.д.

Опорный прыжок

Неуверенный разбег, неправильная его разметка, неточное расположение мостика, помехи в месте или приземления, недостатки технической подготовки – вот причины травм, при опорных прыжках. Так приводят к травмам и неисправности снаряда. Надежная страховка – весьма существенный фактор в профилактике травм при опорных прыжках. Перед началом занятий необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков:

- 1) устойчивость коня;
- 2) условия для отталкивания рук,
- 3) надежность крепления ножек;
- 4) упругость и устойчивость мостика, после каждого прыжка проверять расстановку его;
- 5) а так же состояние матов для приземления. Площадка приземления должна быть не менее 5 м в длину.

Маты лучше укладывать в два слоя.

Имеет огромное значение в профилактике травматизма. Не менее раза в год спортсмены должны проходить углубленное медицинское обследование и кроме этого текущий мед. осмотр перед соревнованиями. Помимо этого, гимнаст должен вести записи в дневнике: данные о самочувствии, настроение, о степени утомления, об изменениях веса, пульса, аппетита и др. Анализ дневника самоконтроля позволяет внести соответствующие коррективы в последующие занятия. В случае отклонения от нормального состояния здоровья необходимо сразу же направлять спортсмена к врачу. Одна из причин травматизма – это переутомление. Оно обнаруживается при постоянном медосмотре и самоконтроле.

Приемы страховки на бревне: 1. При выполнении вскоков страховать у места отталкивания ногами (у мостика), а затем быстро переместиться к месту приземления на бревне. 2. При соскоках, выполняемых толчком ног, страховать с боку и поддерживать гимнастку в области спины, при соскоках из упора присев и на коленях, держать за руку и в области живота, при переворотах в сторону стоять со стороны спины и держать за руку и талию. Вокруг бревна и под ним выстилают маты.

Перекладина и брусья разной высоты

Неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приводит либо к удару о снаряд, либо чаще, к срыву со снаряда и падению. Возможны при выполнении соскоков и неудачные приземления. Возможны срывы кожи ладоней, чему способствует неудовлетворительное состояние самих снарядов, излишнее наслоение магнезии, шатание стоек, и т.д.

Страхающий должен внимательно следить за точностью выполнения упражнения, за правильностью прохождения каждой фазы движения, одновременно следить за хватом за гриф или жердь. А так же необходимо быть максимально бдительному страхующему, для того чтобы предугадать возможность падения в его сторону. Обратить внимание на установку снаряда.

Упражнения на брусках

Большая часть травм на брусках – повреждение кисти, особенно пальцев, в момент перехватов, поворотов. Нередко при этом повреждается большой палец.

Нижние конечности повреждаются преимущественно в момент соскока при ударе о брусок. Многие упражнения выполняются в упоре на руках и поэтому встречаются случаи травмирования плечевых и грудино-ключевых суставов, грудных мышц (слабость мышц). Наблюдаются потертости и ссадины с внутренней стороны плеча. Причиной повреждений часто являются разная степень амортизации жердей, плохая их эластичность, трещины в них, неисправность зажимов и т.п. Перед занятиями необходимо проверить и осмотреть брусок. Уложить маты с обеих сторон брусьев.

6. Врачебный контроль и самоконтроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля, врачебные кабинеты в поликлиниках, школах, средних специальных и высших учебных заведениях) и проходят углубленное медицинское обследование не менее 1-2-х раз в год. Кроме этого, на учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и сборах должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и педагогу определить текущее состояние здоровья занимающихся и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием преподаватели должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться. Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку; не разучивать сложно-координированные, требующие риска движения; использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а занимающегося направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение на допуск к учебно-тренировочным занятиям.

Особое значение для предотвращения травматизма имеет самоконтроль. В специальном дневнике регистрируются самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит, сон, болевые ощущения; учитывается соблюдение правильного режима работы, отдыха, питания.

Значительную роль в профилактике травматизма играет агитационно-пропагандистская работа по врачебному контролю и самоконтролю. Все это позволяет педагогу методически правильно строить учебный процесс.

Лекция 3

Гимнастическая терминология

1. Гимнастическая терминология, ее значение и краткая история развития.
2. Требования, предъявляемые к терминологии.
3. Способы образования терминов.
4. Правила применения терминов.
5. Правила сокращения описания упражнений.
6. Правила и формы записи упражнений.
7. Правила записи и термины общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах.

1. Гимнастическая терминология, ее значение и краткая история развития

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий. Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые совсем не характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология, свой язык.

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

До 1938 г. в отечественной гимнастике частично использовались термины шведской, немецкой, сокольской (чешской) гимнастических систем, переведенные на русский язык, а также цирковые, балетные и анатомические термины. Русское происхождение имели термины прикладных и строевых упражнений, а также некоторые жаргонные наименования элементов. В 1938 г. в СССР была введена советская гимнастическая терминология, построенная на основе литературного русского языка с частичным использованием терминологии вольных и общеразвивающих упражнений П.Ф. Лесгафта, приняла современный вид.

Система специальных, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений при издании литературы по гимнастике. Владение терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям. Словесные указания преподавателя должны быть краткими и понятными. По мере овладения навыками выполнения изучаемых упражнений значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом каждый термин должен одинаково пониматься любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

2. Требования, предъявляемые к терминологии

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1) краткость – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

2) точность – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) доступность – достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Доступность достигается введением общеизвестных слов и выражений, применяемых, например, в радиопередачах гигиенической и производственной гимнастики. Более сложные упражнения уже невозможно описать бытовыми выражениями. Запись гимнастического упражнения должна содержать минимум слов, понятных без дополнительной расшифровки. В гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов.

Гимнастическая терминология руководствуется правилами не только русского языка, но и своими собственными. С изучения этих правил и начинается знакомство с содержанием современной гимнастической терминологии.

3. Способы образования терминов

Существует несколько способов образования новых терминов: а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя.

Использование корней слов русского языка положено в основу создания отечественной гимнастической терминологии. Корнями слов являются такие термины, как: мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват.

Переосмысление, или придание нового значения уже существующим словам, - наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, вход, выход, переход.

Заимствование терминов и выражений из смежных областей деятельности, а также из прежних терминологических систем позволяет сохранить ставшие популярными в гимнастике, например, цирковые термины: рондат, курбет, твист.

Словосложение – способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин, например: разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), руки вверх-наружу.

Присвоение имени первого исполнителя используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения, если его полное терминологическое наименование слишком длинное, а сокращенное не позволяет точно понять смысл упражнения. Этот способ обеспечивает только краткость названия упражнения, например: «диомидовский» – махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку на руках.

Закономерности образования терминов для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и соскоков.

Термины, обозначающие **статические положения**, образуются путем указания на: условия опоры, например: стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках; положение тела и взаимное расположение его звеньев, например: упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.

Термины **маховых упражнений** образуются с учетом структуры и особенностей двигательных действий, например: подъемы разгибом, махом вперед, переворотом, одной; спады вперед, назад.

Термины **прыжков и соскоков** зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, прыжок боком, соскок углом назад.

4. Правила применения терминов

Гимнастические термины применяют с учетом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед» — «положение сидя». На занятиях с начинающими используется также в основном разговорный язык.

Все гимнастические термины делятся на две основные группы: **общие и конкретные термины**.

Общие термины используют для обозначения:

- а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация;
- б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на **основные и дополнительные**:

а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

направление движения, например: вперед, влево, налево, наружу, боком;

способ выполнения, например: разгибом, махом, переворотом;

условия опоры, например: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);

характер исполнения, например: медленный (переворот), расслабленно, упруго;

некоторые количественные характеристики, например: двойное (сальто), с поворотом на 270°.

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов.

Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например: упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот, например: мах – махом, стойка – стоя, присед – присев, круг – круговой, переворот – переворотом.

5. Правила сокращения описания упражнений

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

– **ноги вместе и прямые** – в исходных положениях; в ходе упражнения это указывать необходимо, например: соединить ноги; прыжком стойка ноги вместе;

– **руки вниз (вдоль туловища) и прямые** – не указывается в исходных положениях, а прямые руки – в процессе выполнения упражнения;

– **носки оттянуты** – когда ноги в безопорном положении;

– **пальцы рук вытянуты и прижаты** – если нет опоры или хвата;

– **положение ладоней** – если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

2. Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

– **спереди** – для упоров и висов, например: упор, упор лежа, вис стоя;

– **вперед и в одноименную сторону** – при выпадах и перемахах, например: выпад правой, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед), – перемах правой назад (а не вправо и назад);

– **дугами вперед** – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;

– **поперек** – для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;

– **продольно** – для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусках;

– **конечные положения** – если они являются обычными для описываемых элементов.

3. Некоторые звенья тела:

– **туловище** – при наклонах, но указывается при его поворотах, например: наклон вправо, но: поворот туловища налево;

– **нога** – при махах, выставлениях, стойках, например: мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

– в группировке – для акробатических упражнений, например: кувырок вперед, сальто назад, сальто боком;

– прогнувшись, например: соскок махом назад, наклон вперед, переворот вперед.

5. Некоторые основные термины:

– **поднять, опустить, выставить** – при движениях рук или ног относительно туловища, например: руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз;

– **соскок или прыжок** – если по названию снаряда это очевидно, например: переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 360° (соскок с перекладины).

6. Правила и формы записи упражнений

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет существенное значение для понимания. В зависимости от цели применяют обобщенную, конкретную, сокращенную, графическую форму записи гимнастических упражнений или их сочетания. Первые три формы записи текстовые, четвертая – графическая.

1. **Обобщенная** запись применяется в тех случаях, когда необходимо перечислить содержание гимнастических упражнений в учебных программах, где не требуется точности каждого движения. Например: размахивания в висе на перекладине, кольцах или одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади на коне.

2. **Конкретная** по терминологии запись предусматривает точного обозначения каждого элемента в соответствии с правилами терминологии. Например: из виса глубоким хватом подъем в упор углом, опускание в вис согнувшись, соскок выкрутом назад.

3. **Сокращенная** запись применяется при составлении конспектов. При этом термины записываются сокращенно. Иногда применяются условные сокращения. Например: дв.-движение, эл.-элемент, соед.-соединение, об.-обозначить, в/к – верхняя жердь, н/ж – нижняя жердь, брв – брусья разной высоты, гимн. – гимнастика, акроб.-акробатика, худ. гимн.-художественная гимнастика и др.

4. **Графическая запись** (изображение) применяется самостоятельно и может иметь вспомогательное назначение. Различают линейную, полуконтурную и контурную графическую запись. Наиболее доступна, наглядна, экономна, быстра для записи линейная запись. Она чаще других применяется в учебно-тренировочной практической работе по гимнастике.

5. **Сочетание текстовой и графической записи** также широко используется в учебной практике. При этом запись упражнений следующая (табл. 1).

Таблица 1

с	И.П.	Счет	Описание (терминологическое)	Графическая запись
1	О.С	1	Наклон вперед, руки на поясе	
3		2–3	Два пружинящих наклона вперед, касаясь пола	
4		4	И.П.	

К правилам записи гимнастических упражнений относится: порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдения грамматического строя и знаков, применяемых при записи.

7. Правила записи и термины общеразвивающих и вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах

Правила записи общеразвивающих упражнений следующие. Поочередно указывается:

1. Исходное положение (И.П.) из которого начинается движение – основная стойка, стойка ноги врозь, упор лежа и др.).

2. Название движения (наклон, поворот, сед, присед и др.).

3. Направление (вправо, влево, назад, вперед).

4. Конечное положение (если это необходимо). Например:

И.П. – о.с.

1. Наклон назад, руки за голову.

2. И.П.

3. Наклон вперед, коснуться ладонями пола.

4. И.П. При этом цифры перед описанием очередного упражнения обозначают счет.

При записи нескольких движений, которые выполняются одновременно, сначала указывается основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами, а затем остальные движения.

Например: и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. – Сгибая правую, наклон влево, руки вверх.

2–3 – два пружинящих наклона влево,

4. – и.п.

Несколько движений, выполняемых неодновременно хотя бы и на один записываются в той последовательности, в которой они протекают.

Например:

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1. С поворотом налево, правая сзади на носке, дугами книзу руки вперед.

2. Стать на правое колено, ладони вперед, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движение сочетается с другими движениями (не на всем протяжении), оно выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и». Например: И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны и поворот налево.

Вольные упражнения записываются в определенной последовательности:

1. Название упражнения (для кого предназначается).

2. Музыкальное произведение (размер).

3. Исходное положение.

4. Содержание упражнения, которое записывается, например: по восьмеркам в соответствии со структурой музыкального произведения.

При записи обязательной программы (для соревнований) справа от текста указывается относительная трудность элементов и соединений (баллы или группы трудности). Например: программа 3 юношеского разряда. Мальчики. Музыка Шаинского «Учат в школе»

И.П. – о.с.

1. Шаг левой вперед, руки в стороны – 0,5

2–3, Равновесие на ней – держать – 4,5

4 – приставляя правую, «старт пловца» – 0,5

5–7 – два вперед в упор присев – 3,5

8 – прыжком прогнувшись встать – 1,0

Правила записи и основные термины упражнений на гимнастических снарядах.

При записи упражнений на гимнастических снарядах, кроме названия снаряда указывают:

1. И.п. (из вися, пара, с прыжка, с разбега, наскока) или движение предшествующее первому элементу (размахивание в вися, упоре, упоре на руках).

2. Название движения переворот, подъем, спад, оборот, выкрут и др.).

3. Способ выполнения (махом, силой, дугой, переворотом).
4. Направление (влево, вправо, назад, вперед).
5. Конечное положение (в упор, упор сзади, в вис).

При записи движений отдельными частями тела одно от другого отделять запятой. Например: из упора на низкой перекладине перемах правой, перемах левой, перехват левой в хват снизу, поворот налево кругом в упор. При записи в строчку комбинаций на снарядах основные элементы (соединения) отделяются знаком тире. Например, на перекладине: размахивание – подъем разгибом – оборот назад – мах дугой – соскок махом назад.

При записи обязательной программы для соревнований каждый элемент или соединение записывается с абзаца, а справа от них пишется относительная трудность упражнений. Например: на кольцах – размахивание в висе махом вперед подъем в упор 2,5 баллов; мах назад махом вперед упор углом – держать 2,5; опускание вперед в вис согнувшись – 2,5; соскок выкрутом назад – 2,5 балла.

Для краткого обозначения перемахов касаясь применяется предлог «по», а не касаясь – «над». Например: на брусьях махом назад перемах правой, правой по левой жерди, махом вперед перемах правой над правой жердью и угол – держать. Сложность двух и более элементов обозначается союзом «и» а совмещение двух движений в одно – предлогом «с». Например, на перекладине: подъем двумя в упор сзади и поворот кругом или же подъем двумя с поворотом кругом.

В практической учебной работе в интересах краткости и удобного произношения отдельные определения можно опускать, а также отклоняться от указанной выше последовательности, если этим улучшается понимание. Например тренер говорит учащемуся: «Миша, выполни подъем разгибом, оборот назад, дугу, соскок вместо из вися согнувшись подъем разгибом в упор и мах назад, махом вперед оборот назад, соскок дугой».

Правила записи акробатических упражнений

При их записи применяются указанные для ОРУ упражнения на гимнастических снарядах правила, но с учетом некоторых особенностей.

1. При выполнении упражнений не с полным переворачиванием (например, кувырок) следует указывать конечное положение. Например: из «старта пловца» кувырок вперед в сед, руки вверх, ладони вперед и два пружинящих наклона.

2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина. Например: из стойки на голове стойка на руках или тоже, но в обратном порядке.

3. Учитывается, что положение гимнаста после предыдущего элемента предопределяет форму последующего. Например: из седа, руки вверх ладони вперед перекатом назад стойка на лопатках.

4. Конечное положение записывается при необходимости лишь тогда, когда по движению это не ясно. Например, из основной стойки, руки вверх, ладони вперед наклон и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись.

Лекция 4

Общеразвивающие упражнения

1. Понятия общеразвивающих упражнений (ОРУ).
2. Классификация ОРУ.
3. Правила записи общеразвивающих упражнений.
4. Способы проведения ОРУ.
5. Правила подбора упражнений.
6. Обучение ОРУ.
7. Дозировка ОРУ.

1. Характеристика упражнений

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются, доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями применяются в различных сочетаниях, разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений, применение различных предметов, отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенно их усложнять делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Овладение ОРУ является школой двигательной подготовки. Начиная с элементарных, односуставных движений, занимающиеся последовательно переходят к более сложным упражнениям. Этап начальной подготовки в спорте также характерен применением большого объема ОРУ. Данные упражнения легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение придается ОРУ в формировании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

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

2. Классификация ОРУ

1. ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» – упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

2. По признаку преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме:

- на силу; на гибкость; на выносливость и т.д.

3. По признаку методологической значимости упражнений:

на координацию; на осанку; дыхательные упражнения

4. По признаку использования упражнений:

без предмета, с предметами; на гимнастических снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка и скамейка); на тренажерах.

5. По признаку организации группы:

выполняемые одним, вдвоем; в кругу; в движении и т.д.

6. По признаку исходных положений, из которых выполняются упражнения:

из стойки; из приседов; из положения сидя и лежа, висов и др.

3. Правила записи общеразвивающих упражнений

При составлении комплекса ОРУ необходимо уточнить:

1) Для каких целей составляется комплекс;

2) Для кого составляется комплекс.

При подборе упражнений необходимо учитывать следующие правила:

1) Разностороннее воздействие на организм;

2) Локальное влияние;

3) Правила прогрессирования;

4) Гимнастический стиль упражнений с четкой регламентацией (дозировка, темп, амплитуда, отдых).

Дозировка ОРУ контролируется:

1) Количеством упражнений;

2) Содержанием упражнений;

3) Темпом упражнений;

4) Интервалом отдыха;

5) Исходным положением.

При записи комплекса ОРУ каждое упражнение нумеруется римской цифрой в этой же строчке записывается И.п., а с каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия.

Например:

И.п. – о.с., руки в стороны.

1. Поворот вправо, руки вверх

2. И.п.

3. Поворот влево, руки вверх

4. И.п.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем один счет, например: 1–2 – встать на носки, руки вверх.

4. Способы проведения ОРУ

1. **Раздельный способ** проведения характеризуется тем, что между упражнениями есть время для информации о последующем упражнении.

2. **Поточный способ** проведения ОРУ – без остановок, без пауз.

3. **Круговой тренировки** – характеризуется тем, что занимающиеся делятся на группы, и проведение проходит по подстанциям.

4. **Игровой и соревновательный способ** – характеризуются присутствием стимула к победе, определению сильнейшего. В игровом, плюс присутствие сюжета игры.

5. **Проходной способ** – характеризуется тем, что ОРУ проводятся в движении (команда для остановки не «стой», а «закончили»).

6. **Поточно-проходной** – ОРУ проводятся в движении без остановок, без пауз.

5. Правила подбора упражнений

При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов ОРУ для утренней гимнастики, спортивной разминки, основной гимнастики. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела. Рекомендуется чередовать упражнения, придерживаясь определенной схемы, к примеру «руки — ноги—туловище». При такой схеме после упражнений для рук следуют упражнения для ног, а затем для туловища. Эти три упражнения составят одну серию. В комплексе гигиенической гимнастики может быть 3–5 серий. В каждой следующей серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление.

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Благодаря строгой регламентации (по направлению, амплитуде, характеру нервно-мышечной работы) это возможно. Комплексы ОРУ, составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой.

3. Правило «прогрессирования», реализуется также и при составлении комплекса ОРУ в форме нарастания эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений, возможности изменения комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, что достигается четким указанием на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, их характер. Это определяет точность воздействия упражнений и их дозировку. При подборе упражнений надо соблюдать правила гимнастической регламентации упражнений. К примеру: при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ноги вместе или врозь, носками наружу, внутрь или при параллельных стопах эффект будет различным. Положение туловища при наклонах также может быть разным (с округленной или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. В связи со сказанным ясно, что при составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого упражнения, характер движений.

6. Обучение ОРУ

Как правило, ОРУ не являются для занимающихся сложной двигательной задачей при однократном выполнении, и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Тем не менее при овладении ОРУ необходимо особое внимание обратить на устранение ошибок в исходных и конечных положениях, исключение напряжения мышц, не участвующих в движениях.

Наиболее действенными методами обучения ОРУ являются: метод обучения в целом и по разделениям. При этом можно применять способы обучения по показу, по рассказу и комбинированный.

1. **Способ обучения в целом по показу.** Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду «Исходное положение (указывается способ выполнения, если это необходимо, – «шагом», «выпадом», «прыжком» и т.д.) принять!». Делается пауза для исправления возможных ошибок. Если необходимо прервать выполнение, подается команда «Отставить!». В исходном положении подается команда «Упражнение начи-НАЙ!» Проводящий выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копирование упражнения. ОРУ

рекомендуется проводить под счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет использовать музыкальное сопровождение.

Обучая ОРУ «по показу», одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счет. После 2–3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчет и подсказ. Заканчивают упражнения по команде «Стоять!». Она подается вместо последнего счета.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».

2. Способ обучения в целом по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и кратко объясняет, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т.д. Команды аналогичны тем, какие подаются при обучении способом «по показу».

Рекомендуется по ходу подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например, вместо подсчета «раз–два–три–четыре» сказать: «Наклон – выпрямиться – присесть–встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, преподаватель сочетает показ упражнения с объяснением.

3. Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет, делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды «Исходное положение Принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую ногу назад на носок, руки вверх делай раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – делай два!», «Сменить положение ног – делай три!», «Исходное положение – делай четыре!». При таком способе обучения поддерживается высокая моторная плотность занятий.

7. Дозировка ОРУ

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

– количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики – 8–12, в комплексе ритмической гимнастики – 50–70);

– содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку,

чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощениями и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость, интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

– количества повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счет «1–4» или «1–8», под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

– темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

– исходных положений (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания рук в упоре лежа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусках).

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет перечисленных выше факторов и количества дней занятий в неделю.

ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

Лекция 1

Основы техники гимнастических упражнений

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
2. Силовые упражнения.
3. Статические упражнения.
4. Маховые упражнения.
5. Вращательные движения.
6. Структура гимнастических упражнений. Фазы двигательных действий.
7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.

1. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе

Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру как по содержанию, так и по форме, а следовательно, и по технике исполнения.

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

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

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

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

Техника гимнастического упражнения – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения.

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

Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

а) образцовая – обеспечивающая безукоризненное, близкое к технике выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы;

б) рациональная, или индивидуальная, – отражает (учитывает) конституциональные, двигательные, функциональные, психологические особенности гимнаста и его опыт.

Исполнение упражнений в гимнастике должно отвечать требованиям присущего ей стиля. Оно имеет объективный и субъективный характер. **Объективный** характер исполнения зависит от модели, образца, эталона структуры техники упражнения, а **субъективный** – от индивидуального способа исполнения упражнения, от того, насколько точно гимнаст воспроизведет технику гимнастического упражнения и выразит себя в движениях. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и качеством исполнения упражнения.

В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомо-физиологические и психологические свойства личности гимнаста.

2. Силовые упражнения

Силовые упражнения подразделяются на динамические и статические. Они требуют от гимнастов хорошо развитой мышечной силы.

Динамические силовые упражнения в соответствии с правилами соревнований выполняются медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом.

В зависимости от характера выполняемого упражнения мышцы осуществляют преодолевающую или уступающую работу.

В **преодолевающем** режиме работы движение происходит из более низкого в более высокое положение и сопровождается преодолением веса тела гимнаста или его отдельных звеньев. В этом случае вращательный момент силы превосходит противоположно направленный момент, вызванный тяжестью тела или поднимаемого звена тела.

Медленное выполнение силовых упражнений в соответствии с гимнастическим стилем требует большей затраты энергии по сравнению с выполнением их в оптимальном темпе.

В **уступающем** режиме работы мышц движение тела или его отдельных звеньев происходит из более высокого в более низкое положение. Сила тяжести перемещаемой части тела облегчает движение. В этом случае вращательный момент мышечной тяги меньше вращательного момента перемещаемой части тела. Улучшаются и механические условия работы мышц, возрастают их силовые возможности, так как они постепенно удлиняются. В этом режиме работы мышцы способны развивать усилия на 50–70% большие, чем при в преодолевающем. По мере уменьшения напряжения мышц улучшаются условия кровоснабжения и энергетического обеспечения их работы.

Статические силовые упражнения характеризуются удержанием статической позы в течение 2–4 с. Выполнение многих упражнений из этой группы требует большой статической мышечной силы.

По мере подъема ОЦМ тела над площадью опоры ухудшаются условия для сохранения равновесия, и, чтобы не потерять его, приходится прилагать дополнительные мышечные усилия.

Статические упражнения сопровождаются увеличением давления в легких (натуживание), в брюшной полости, затруднением притока крови к сердцу и работающим мышцам, а следовательно, вызывают нарушение обменных процессов, снижение регуляторной деятельности центральной нервной системы. В дозировании этих упражнений необходима осторожность. В то же время надо иметь в виду, что при развитии мышечной силы они оказываются значительно более эффективными по сравнению с динамическими упражнениями.

3. Статические упражнения

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений на соревнованиях от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение 2–3 с, с тем чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев. Невыполнение этого условия влечет за собой снижение оценки в соответствии с правилами соревнований.

Способы выполнения статических упражнений основываются на законах статики, которая изучает условия равновесия твердых тел. В гимнастике близкими, но не тождественными статическим упражнениям являются висы, стойки, различные позы, равновесия. При этом встречаются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста

может находиться в состоянии устойчивого, неустойчивого, ограниченно устойчивого и близкого к безразличному равновесия.

При **устойчивом** равновесии общий центр массы (ОЦМ) тела располагается под опорой (висы, упоры на руках). Многие из этих Упражнений не требуют больших усилий для сохранения равновесия, но нуждаются в огромном напряжении мышц для уравнивания силы тяжести или массы собственного тела (упор руки в стороны, горизонтальные висы и др.).

При **неустойчивом** равновесии ОЦМ тела располагается над опорой. Если вывести тело из равновесия, то ОЦМ под действием силы тяжести будет понижаться, выйдет за пределы площади опоры и без дополнительных усилий самого гимнаста или посторонней помощи не вернется в исходное положение. Трудность выполнения таких упражнений определяется главным образом сложностью сохранения равновесия.

При **ограниченно устойчивом (динамическом) равновесии** ОЦМ тела может колебаться в пределах площади опоры, располагаться на ее границе. Она может даже незначительно или кратковременно выходить за ее пределы, с тем чтобы гимнаст мог за счет собственных усилий, технических приемов вернуть проекцию ОЦМ тела в эти пределы.

Безразличное равновесие. Им обладает шар. Гимнасту в ряде случаев приходится принимать положение, близкое к безразличному равновесию, например при выполнении кувырков.

4. Маховые упражнения

Маховые упражнения на снарядах – самая характерная группа гимнастических движений. От статических и силовых они отличаются разнообразием форм движений, динамичностью, сложностью техники. Эти движения очень эмоциональны. Они совершенствуют координационные способности, умения ориентироваться в пространстве. А также, многие маховые упражнения развивают смелость, волевую собранность, приучают спортсменов к самодисциплине.

Маховые гимнастические упражнения – это как правило, сложные двигательные акты. Так же это вращательные движения по кругу или его частям.

5. Вращательные движения

Вращательное движение – это такое движение твердого тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными. В гимнастике к таким движениям относятся сальто, повороты и их сочетания. Основными характеристиками этого вида движений являются угловая скорость и угловое ускорение.

Вращательные движения связаны с понятием «ось». Оси, вокруг которых, вращается спортсмен, могут быть действительными (гриф перекладины или жердь брусьев разной высоты) и воображаемыми (линия, соединяющая точки хвата на кольцах или параллельных брусках) при поперечном положении плечевой оси гимнаста по отношению к оси жерди. По отношению к телу гимнаста они называются: **фронтальная** (обороты, сальто), **сагиттальная** (перевороты боком), **продольная** (повороты). Все эти оси являются воображаемыми. Они перпендикулярны друг другу и пересекаются в одной точке – **ц.т.т.** спортсмена. Это главные центральные оси инерции. Знание закономерностей вращения вокруг этих осей особенно важно для спортивной гимнастики, прыжковой акробатики, прыжков на батуте и т.д.

6. Структура гимнастических упражнений. Фазы двигательных действий

Упражнения подразделяются на три фазы 1 Фаза подготовительных действий; 2. Фаза основных действий; 3 Фаза завершающих действий.

1. Фаза подготовительных действий – принятие наиболее рационального исходного положения и выполнения стартовых движений, облегчающих последующие действия на снаряде. Из этого следует, что в ходе исполнения упражнения гимнаст в 1-ой фазе принимает наиболее рациональное положение тела на снаряде, набирает если это необходимо, нужный мах, а также предпринимает ряд специальных действий, нужных для подготовки к следующей, основной, стадии упражнения. Подготовительные действия упражнений – важная стадия, от которой в значительной мере зависит качество исполнения того или иного элемента. Это необходимо учитывать в ходе учебно-тренировочного процесса.

2. Фаза основных действий – момент приложения максимальных усилий.

Эта фаза самая важная, решающая в упражнении стадия, от которой зависит не только точность, рациональность движения, но и возможность его исполнения. Если эти действия недостаточно четки или вообще не удались гимнасту, то не получается и упражнение в целом. Поэтому действия основной стадии называются технической основой.

3. Фаза завершающих действий – это заключительная стадия элемента, благодаря которой он приобретает вполне определенный, законченный вид. В ходе завершающей стадии тело гимнаста (взятое как целое) движется по инерции, используя для этого кинетическую энергию, накопленную в результате основных действий. В элементарных, простых упражнениях действия завершающей стадии ограничиваются инерционным перемещением, по ходу которого, тело спортсмена выходит в нужное конечное положение (простые подъемы в упор, не усложненные обороты, соскоки махом вперед, назад и т.д.). Однако структура завершающей стадии упражнений бывает и одновременно сложной, когда используется перемещение тела по инерции гимнаст одновременно производит действия, частично видоизменяющие и усложняющие элемент (дополнительные сгибания и разгибания тела, повороты, перемахи ногами, перелеты через снаряд, дополнительные вращения и др. Таким образом, завершающие действия в упражнениях, с одной стороны используют и закрепляют результаты исполнения действий, приводят тело гимнаста в требуемое конечное положение, а с другой – своеобразно оформляют завершающую стадию, усложняют данное упражнение и придают ему специфический вид.

Рассмотрим фазы на примере наиболее распространенных упражнений спортивной гимнастики: подъема разгибом на перекладине и подъема махом вперед на брусках.

Подъем разгибом на перекладине

1 фаза состоит из небольшого сгибания на мхе назад в тазобедренных суставах, полного прогибания под нижней вертикалью и последующего сгибания в тазобедренных и плечевых суставах до положения вис согнувшись (при махе вперед).

2 фаза включает в себя разгибание тазобедренных суставов и приведению прямых рук к туловищу.

3 фаза состоит из выхода в упор, т.е. окончания упражнения, придания ему завершенной формы.

Подъем махом вперед из упора на руках на брусках

1 фаза начинается в крайнем положении маха назад и заканчивается в слегка согнутом положении на махе вперед (стопы на уровне плоскости жердей).

2 фаза начинается с резкого разгибания в тазобедренных суставах и заканчивается небольшим сгибанием в тазобедренных суставах с одновременным разгибанием рук в плечевых (активным надавливанием руками на жерди, приводимым к отрыву плеч от опоры).

3 фаза заключается в принятии конечного положения, которое зависит от того, какое упражнение следует после подъема.

7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах

Научно-теоретическая разработка техники гимнастических упражнений, специальные работы Н.С. Гончарова, Л.П. Орлова, М.Л. Украна и др., посвященные вопросу систематизации упражнений на снарядах, а также обобщение практического опыта позволили классифицировать эти упражнения в зависимости от их технической основы и разделить их на группы в соответствии с последовательностью и формой движений, из которых они состоят.

Такая классификация в настоящее время общепризнана. Она непосредственно связана с методикой обучения, так как ее основа помогает точнее определить относительную трудность упражнений и установить практически наиболее целесообразную последовательность их изучения.

Все упражнения на снарядах делятся на две основные группы:

1) силовые, упражнения и статические положения, 2) маховые упражнения.

Силовые упражнения и статические положения, в свою очередь, делятся на висы, упоры и переходы из виса в упор и обратно, исполняемые силой.

В маховых упражнениях на снарядах целесообразно выделить семь групп (в соответствии с решениями межкафедрального совещания институтов физической культуры по гимнастике в марте – апреле 1957 года): размахивания и раскачивания, движения разгибом, движения махом назад, движения махом вперед, махи ногами, обороты с дополнительной опорой и обороты назад из упора.

Каждая из этих основных групп состоит из ряда более мелких подгрупп. Признаком для такого деления являются уже не главные элементы техники этих упражнений, а второстепенные. Так, например, перевороты в упор и кувырки назад прогнувшись (из упора на руках на брусьях), благодаря сходству основных элементов техники (сгибание тела в тазобедренных суставах с последующим его разгибанием) относятся к группе движений махом вперед; внутри же группы они находятся в разных подгруппах, так как отличаются друг от друга исходным положением, своевременностью и интенсивностью мышечных усилий, различными конечными положениями и другими уже совсем мелкими деталями.

В этой классификации использованы уже установившиеся понятия об основных формах перемещения тела гимнаста при упражнениях на снарядах, совпадающие с основными общепринятыми терминами – обороты, подъемы, выкруты, кувырки, соскоки и др. Каждый из них, относительно точно определяя внешнюю форму этих упражнений, все же не раскрывает их технической основы и объединяет различные по технике элементы (подъемы разгибом, махом назад и переворотом и т. п.). Поэтому эти термины встречаются в настоящей классификации, преимущественно в более мелких градациях, что следует учитывать.

Лекция 2

Основы обучения гимнастическим упражнениям

1. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Знания, двигательные умения, навыки, способности гимнастов.
3. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений.
4. Реализация дидактических принципов обучения.
5. Методы, приемы, условия успешного обучения.

1. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям

В Движении люди познают окружающий мир, развивают и формируют себя как личность. При этом личность – ученик является субъектом познания и деятельности. С точки зрения теории познания в ходе обучения педагог активизирует у ученика чувственную, рациональную и практическую формы познания, опираясь на законы высшей нервной деятельности, принципы дидактики, воспитание, спортивной тренировки, на теорию информации.

Такой подход к процессу обучения оправдан как в теоретическом (совершенствовании методики, средства и методов оздоровительном, образовательном, воспитательном и др.) плане, так и в практическом совершенствовании программ, нормативных требований, форм организации занятий и методики и т.д.

Обучение – это педагогический процесс, направленный на обучающихся с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, трудовым). В процессе обучения учащиеся познают сами себя, свои способности их развитие. Грамотное в научном и методическом отношении обучение носит воспитывающий характер.

В процессе обучения активно или пассивно взаимодействуют педагог и ученик.

Ведущая роль в обучении у учителя, но в овладении знаниями, умениями навыками заинтересован должен быть прежде всего ученик. Задача педагога преподнести грамотно учебный материал, возбудить у учеников интерес к изученным упражнениям.

Практическая готовность к выполнению изучаемого упражнения

Необходимость заниматься гимнастическими упражнениями с детьми объясняется:

1. Потребностью общества. Гимнастика способствует разностороннему физическому и духовному развитию личности.

2. Закономерностями возрастного развития человека. Дети быстрее и с меньшими затратами овладевают двигательным опытом, у них важно не упустить сенситивный (наиболее благоприятный) возрастной период, успеть сформировать необходимые знания, двигательные умения, навыки, развивать физические качества;

3. Подготовкой высококвалифицированных гимнастов, способных достойно защищать спортивную честь страны.

2. Знания, двигательные умения, навыки, способности гимнастов

С помощью гимнастических упражнений можно решать широкий спектр задач. Много структурность гимнастических упражнений по форме и содержанию определяется количеством и содержанием входящих в него движений, сенсорным, энергетическим, психологическим обеспечением. Многофункциональность гимнастических упражнений определяется способом его выполнения, кол-во повторений. Задача педагога в том, чтобы выбрать из множества различных по структуре упражнений и способов их выполнения такие, с помощью которых можно было бы решить конкретные задачи.

Знания о гимнастическом упражнении – это субъективный образ, представление о нем, о структуре его движений, о степени сложности исполнения, его оздоровительных, образовательных, воспитательных возможностях. Знания основа для практического исполнения. Поэтому учитель должен дать их, а обучаемый воспроизвести в идеальной форме (словами и по терминологии правильно). Содержательное знание об упражнении – это знания о структуре движений, их сенсорном, энергетическом и психологическом обеспечении, о технике исполнения, о требованиях, предъявляемых к занимающимся, об оздоровительном, образовательном и прикладном значении. Операционное знание – это знание последовательности выполнения упражнений, начиная с исходного до конечного положения (например: выполнение стойки на руках силой

согнувшись). Здесь содержательными знаниями являются: 1) обобщенное знание о структуре и обеспечении; 2) требования к силе мышц силы спины, подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, способности сохранять равновесие; 3. это упражнение можно использовать для развития силы, ориентировки в пространстве; 4. упражнение выполняется за счет мышечной силы. Содержательное и оперативное знание в совокупности дают полную характеристику изучаемому упражнению и является основой сознательного и активного отношения к занятиям гимнастикой и овладению упражнениями.

Усвоение знаний – это процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние и богатство занимающихся. Для педагога чтобы сознательно овладеть системой знаний и научиться практически использовать их необходимо освоить все звенья этой системы: 1. Гимнастика как предмет познания, ее место в системе физического, эстетического и нравственного воспитания человека. 2. История гимнастики. 3. Гимнастическая терминология. 4. Основы техники гимнастических упражнений. 5. Методика обучения гимнастическим упражнениям. 6. Формы занятий. 7. Меры предупреждения травматизма. 8. Соревнования по гимнастике. 9. Гигиенические правила труда, занятий физическими упражнениями отдыха. 10. Возможности средств и методов гимнастики в укреплении здоровья, физического развития и физической подготовки. 11. НИР в области гимнастики. 12. Спортивная тренировка гимнастов. Изучение этих и других разделов во взаимосвязи с другими спортивными и смежными теоретическими дисциплинами: анатомией, физиологией, психологией, педагогикой, ТМФК и других дисциплин подводит к практическому использованию их с целью формирования двигательных умений и навыков.

Умение – это воплощение знания в действии. Овладение умениями определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью, такая способность приобретает на основе имеющихся знаний о технике ДД, двигательного опыта, физической и психологической подготовленности. Ведущая роль в овладении умениями в ДД. играет целеустремленное, сознательное и активное отношение занимающихся к процессу обучения. Умения формируются в процессе обучения и включают в себя длинный ряд условных рефлексов первой и второй преимущественно сигнальных систем и определяются деятельностью мозга.

Двигательный навык – это совершенный и рациональный по технике и стилю способ управления движением (упражнением), это субъективный фактор производительности труда гимнаста. Навыки формируются многократными стереотипными повторениями, за счет чего техника исполнения упр. приближается к образцу, эталону. Главной чертой двигательного навыка является его автоматизация.

Автоматизация навыка – характеризуется высокой стабильностью исполнения и помехоустойчивостью (изменением условий, обстановки, температуры, освещения, утомление, недомогание, возбуждение, угнетенное состояние, длительный перерыв в занятиях и др.)

Знания, двигательные умения и навыки – это ступени единого процесса достижения спортивного результата и мастерства. В виде схемы этот процесс можно представить так: 1 ступень – потребности в знаниях – цели и мотивы – задатки, способности – овладение знаниями, умениями, навыками. 2 ступень – достижение спортивного результата - потребности более высокого порядка – цели, мотивы более высокие – способности более высокоразвиты; 3 ступень овладение более совершенными знаниями, умениями, навыками – достижение более высоких спортивных результатов – более высокие и многообразные потребности.

Специфические особенности формирования двигательных навыков

В гимнастике характеризуются: 1. Необычностью и незнакомством многих гимнастических упражнений, отсутствием предшествующего двигательного опыта. 2. Обучение гимнастическим упражнениям связано с требованием гимнастического стиля, что непривычно и сложно. 3. Двигательный навык в гимнастике должен быть устойчивым, стабильным и одновременно пластичным. 4. Много структурность и многофункциональность гимнастических упражнений предполагает положительный и отрицательный перенос двигательного навыка, явления последствия (временного ухудшения точности движений) после больших мышечных усилий). Для избежание этого необходимо: а) умело планировать изучение новых упражнений; б) избегать одновременного изучения сходных по структуре движений (подъем разгибом на брусьях, кольцах, перекладине); в) изучать упражнения в обе стороны «колесо» ; г) более точные по координации движения изучаются до выполнения упражнений, требующих больших мышечных усилий.

5. Выполнение многих гимнастических упражнений связано с проявлением воли, решительности, эмоциональной устойчивости, риска, что вызывает трудности в овладении упражнениями, формировании навыка. Применяя методические приемы: а/ создание более четкого и осмысленного представления об упражнении , причинах помех; б/ организация своевременной помощи и страховки; в воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости и т.д. 6. Различная трудность одних и тех же упражнений для лиц разного возраста и пола. 7. В процессе выполнения многих гимнастических упражнений, акробатики и худ. гимнастики создаются адекватные раздражения рецепторов вестибулярного анализатора, что предполагает совершенствование его функции (быстрые движения головой во всех плоскостях пространства, наклоны, круги головой, кувырки, перевороты).

В учебном процессе взаимодействуют две личности – учитель и ученик. От способностей гимнаста и методического мастерства педагога зависит успешность овладения знаниями, умениями, навыками.

Специальными способностями гимнаста являются координация движений, мышечная сила, быстрота, гибкость, ориентировка в пространстве, эмоциональная устойчивость, решительность, смелость. Структура способностей у каждого гимнаста индивидуальна. При прочих равных условий одних и тех же результатов добиваются гимнасты, имеющие различную структуру способностей. К достижению спортивного результата каждый гимнаст идет своим путем. Компенсируя недостатки одних способностей, например координации движений за счет повышенного внимания, памяти, кол-ва повторений. Многое зависит и от педагогического мастерства учителя.

3. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений

Участниками учебного процесса являются учитель и ученик. Они взаимодействуют как личности. Учитель выступает как субъект учебного процесса. Он со знанием дела создает, изменяет, совершенствует личность ученика. Ученик – личность, субъект познания и активной деятельности. В учебном процессе ученик разносторонне познает себя, свои физические и духовные возможности и способности, правильно, осознанно, разумно развивает у себя способности, воспитывает себя. Взаимоотношения между учителем и учеником могут быть непосредственными с учетом индивидуальных особенностей друг друга) и опосредствованными (строится через учебный материал, группу, класс, учителей, родителей и прочих лиц имеющих к нему отношение).

В обучении принято различать три этапа: а) ознакомление; б) разучивание, в) совершенствование.

Ознакомление – основа сознательного овладения упражнением, которая образуется в результате взаимодействия чувственной и рациональной (осознанной форм познания). Представление об упражнении формируется на основе информации в ЦНС от сенсорных систем: (ощущение, восприятие, память, мыслительная деятельность, личностные свойства гимнаста). Все это формирует отношение гимнаста к изучаемому упражнению, осознанность, четкость представления.

Методические приемы для создания предварительного представления

Название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, опробование (если это доступно). Название – терминологически правильно, внятно, с хорошей громкостью и дикцией, при хорошо организованном внимании учеников. В таком случае название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся. От качества и полноты введенной в ЦНС информации и возможности гимнаста переработать ее зависит эффективность обучения. Часть информации по вине педагога а) недостаточно четкое название, не убедительный смысл; б) недостаточная организация внимания учащихся; слабый авторитет учителя и др. и учеников: а) недостаточность двигательного опыта; б) невнимательное, несерьезное отношение к занятию в целом и к изучаемому упражнению, неуважительное отношение к педагогу может теряться.

Показ упражнения – основное правило реализации дидактического принципа наглядности. Эффективность показа упр. определяется следующими условиями: 1. Техническое совершенство. 2. Учитывать индивидуальные особенности восприятия учащихся, связанные с типом ВНД) точнее показ воспринимают ученики художественного типа ВНД, чем мыслительные типы (у которых преобладают функции левого полушария КГМ). 3. Показывать упр. с учетом двигательного опыта обучающихся. Беден опыт и не развита форма чувственного познания учащихся приводит к неотчетливым расплывчатым «копиям» показа. 4. Способность к сосредоточенности внимания. «Внимание – это та дверь, через которую проникает все, чем богат человек». К.Д. Ушинский.

Показ может дополняться применением наглядных пособий: схем, фигурок гимнаста, циклограмм и др. показ наглядных пособий должен быть в меру. К потере информации при показе ведут упущения педагога: а) нечеткий показ, погрешности в исполнении; б) отсутствие наглядных пособий (схем, рисунков, моделей (фигурок гимнастов) кино-кольцовок; в) неумение педагога сфокусировать внимание учеников на главном в технике исполнения упр.

Объяснение техники исполнения упражнения – методический прием создания представления об упражнении. Это переход от чувственной формы познания упр. (ощущение, восприятие, представление) к рациональной, разумной, осмысленной его форме, основанной на законах механики, анатомии, физиологии, психологии. При объяснении техники гимнастических упражнений указывают, к какой группе оно относится, сообщают содержательные и оперативные знания о нем, делают подробный анализ по частям и фазам упражнения. Объяснение должно быть кратким, образным, ярким, основанным на знакомых занимающимся ощущениям, представлениях. Педагог должен стремиться к тому, чтобы ученики хорошо поняли его объяснение и быть уверенным в этом. Чем сложнее упражнение, тем более подробным и доходчивым должно быть объяснение. При объяснении техники движений необходимо в начале сообщить учащимся наиболее важную часть информации, раскрывающую основы закономерностей данного движения. Часть информации может быть утеряна по вине педагога: недостаточно полно и доходчиво раскрыты закономерности техники движений и способов их выполнения, неправильная, искаженная информация; слабая организация внимания, памяти, мыслительных процессов занимающихся при объяснении; отсутствие схем, рис. и т.д.

По вине учащихся: отсутствие необходимого инвентаря; непонимание закономерности движения и способов его выполнения. По причине неполноты информации об изучаемом упражнении затрудняется изучение упр., могут быть срывы и падения, что приводит к потере интереса к занятиям.

Опробование упражнения – это методический прием двигательного воспроизведения представления об упражнении. При опробовании упр. у обучаемых могут возникнуть трудности: трудно представить технику движений («все понимаю, но сделать не могу») трудно ориентироваться в пространстве и во времени, ритме движений: трудно подавить защитную реакцию, проявить решительность, смелость). Для преодоления этих трудностей педагог может прибегать к таким методическим приемам: уточнить представление об упражнении (дополнительные показ, объяснение б) заставить учеников «проговорить» последовательность и технику движений, посмотреть исполнение этих движений другими учениками, послушать их объяснения; в) применять аудио и видео сигналы для лучшей ориентировки в пространстве, «проводку» помощь, тренажеры; г) помочь подавить защитную реакцию (выполнение упр. по частям, подбор подводящих упр. надежная страховка и помощь, стимулирование воли, личный пример или лучших исполнителей, игровые и соревновательные методы. Схема взаимодействия учителя и ученика выглядит так

Действия методические приемы учителя: назвать упражнение; показать упражнение; объяснить технику исполнения упр. дать обучаемым опробовать упражнение; повторно показать и объяснить технику. Действия ученика рассказать о сложившемся (личном) представлении, нарисовать его схему, показать на модели, уточнить сложившееся представление (словесный отчет, изобразить на схеме, с помощью «ассистента», высказать свое суждение; Рассказ о технике в сочетании с показом на рисунке, с «ассистентом».

Дополнить представление об упражнении собственными ощущениями; уточнить технику наиболее главных частей, физических упражнений, рассказ об этом, зарисовать, показать с помощью «ассистента».

При создании представления об упражнении у старших дошкольников и младших школьников ведущим методическим приемом считается показ потому, что у них чувственная форма восприятия развита значительно лучше рациональной, осмысленной и они умеют хорошо копировать движения взрослых и сверстников.

Разучивания упражнений осуществляется в основном методами целостного выполнения упр. с избирательным совершенствованием деталей. Уточнение представлений об упражнении – сложный и трудоемкий процесс. Здесь применяются следующие приемы: а) отчет обучаемых об изучаемых упр. удачных и неудачных попытках, о трудностях, внесении необходимых поправок; б) обсуждение техники упр. хорошо и слабо усвоившими ее учениками; в) ознакомление учеников с двигательными представлениями самого педагога; г) применение подводящих упражнений; д) оказание физической помощи, поддержки, психологической настрой учеников. е) проводка с фиксацией трудно-усвояемых положений и последующим объяснением техники. Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. Точность представлений зависит от качества и количества информации, получаемой от сенсорных систем. Для активизации их работы могут применяться следующие методические приемы: а) установка ориентиров для уточнения пространственных характеристик движений; б) уточнение ритма движений; в) подсказка момента наибольших усилий; г) активизация мыслительной деятельности (анализ, обобщение);

ОШИБКА – это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ошибку оценивают: а) по степени выраженности грубости и стойкости. б) по связи с другими

ошибочными действиями; в) по причине, обусловившей ошибочное действие. Причины ошибок: непонимания техники исполнения упражнения слаборазвитые способности; недисциплинированность, робость, отсутствие целеустремленности, недостаточная воспитанность.

Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений, продолжается при достаточно уверенном и точном их выполнении. Применяются следующие методические приемы: а) изменение высоты и места расположения снаряда; б) выполнение изученного элемента в соединениях с другими, или в непривычных условиях; в) приглашение на тренировку опытных судей, зрителей; г) выполнение упр. на фоне утомления, эмоционального возбуждения, угнетения; д) искусственного удлинения комбинации на 2-3 дополнительных элементов.

4. Реализация дидактических принципов обучения

Реализация дидактических принципов. Принцип сознательности и активности: а) четкая постановка конкретных задач перед занятием, упражнений, развитием физических и специальных качеств, воспитанием; б) систематический контроль за качеством исполнения, активностью, сознательностью, дисциплиной, страховкой, помощью; в) анализ качества исполнения упражнения, своевременное обнаружение ошибок, их причин, поиск способов устранения ошибок; г) поощрение успехов, активности, инициативы занимающихся, порицание пассивности, нерадивости.

Принцип наглядности реализуется путем: а) профессиональным показом; б) демонстрацией наглядных пособий; в) применением аудио и видео ориентиров; г) образным словесным объяснением с применением фигурки гимнаста и др.

Принцип систематичности и последовательности реализуется постепенным усложнением упражнений, увеличением физической и психологической нагрузки на занимающихся в системе уроков и тренировочных занятий.

Принцип доступности реализуется: а) правильным выбором упражнений в соответствии со способностями учеников; б) применением подготовительных и подводящих упражнений; в) своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения упр. г) надежной страховкой, помощью.

Принцип воспитывающего обучения выражается: а) в научности обучения, в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику; б) в требовательности педагога; в) в самостоятельности при выполнении упр. в действиях в коллективе и подчинении своих интересов коллективному; г) в воспитании уважительного отношения к окружающим, товариществу, в достижении общих целей; д) воспитании целеустремленности, упорства, решительности, смелости, самообладания, е) в требованиях бережного отношения к оборудованию, инвентарю; в приобщении учеников к сильным работам в зале, ремонте инвентаря и др.

«Как можно больше требований к человеку, как можно больше уважения к нему» – этот известный принцип А.С. Макаренко актуален и сейчас в учебно-тренировочном процессе с гимнастами. Разностороннее развитие способностей гимнастов предусматривает диалектическое взаимодействие указанных принципов с такими: обучение на высоком уровне трудности; продвижение вперед быстрыми темпами; ведущая роль теоретических знаний, осознание процесса обучения.

5. Методы, приемы, условия успешного обучения

Метод, как указывал К.Д. Ушинский можно изучить из книги или со слов преподавателя, а навык в употреблении этого метода можно только деятельностью и долговременной практикой.

«Метод – это Я», – говорил П.Ф. Лесгафт. Каждый педагог в работе отбирает при-
сущие индивидуальным особенностям и складу характера свои эффективные методы и
методические приемы. Общие методы при обучении гимнастическим упражнениям:

Словесный метод (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, коман-
да, распоряжение, просьба) который оказывает преимущественное воздействие на вто-
рую сигнальную систему, мыслительную деятельность.

Метод наглядной демонстрации (в показе упражнения, демонстрации нагляд-
ных пособий, использовании внешних ориентиров, ограничителей движений, с целью
воздействия на зрительный анализатор, создание слепка упражнения (чем точнее, тем
лучше). Метод упражнения – воздействие на двигательную сферу с целью постепенного
формирования двигательного навыка. Здесь чувственная форма познания соединяет-
ся с рациональной (осмысливание, практика), что в итоге обеспечивает правильное ис-
полнение упр. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчленённого вы-
полнения упражнения.

Целостный метод – выполнение упражнения сразу после названия, показа, объ-
яснения техники движений без применения подготовительных, подводящих упражне-
ний. Он является более продуктивным при изучении относительно несложных упраж-
нений, при эффективной страховке и помощи. Более сложные упражнения изучаются
на тренажерах: а) самостоятельное выполнение упр. б) выполнение с направляющей
помощью; в) замедленная или быстрая прокрутка; г) выполнение упр. на тренажере,
над поролоновой ямой.

Расчлененный метод – применяется при изучении технически сложных упраж-
нений, которые делятся на части и изучаются отдельно по частям (соскок ноги врозь с
концов брусьев). Разновидности этого метода: а) собственно расчлененный метод;
б) метод решения узких двигательных задач (представление об осанке, исправление
ошибок). При этом методе используются методические приемы: а) временная фиксация
тела; б) проводка в изучаемой фазе, части упражнения; в) имитация движения; г) изме-
нение исходных и конечных условий движений. д) освоение главного в технике испол-
нения упр. Целостное и расчлененное выполнение упр. дополняется методическими
приемами: а) подводящими упражнениями; б) дополнительными аудио и видео ориен-
тирами: в) физической помощью; г) изменением условий обучения.

Подводящие упражнения – применяются для создания или уточнения представ-
ления об упражнении чтобы лучше понять, почувствовать движения в каждой фазе (пе-
рекаты перед кувыркком вперед, назад).

Правила подбора подводящих упражнений: а) сходство по структуре движений с
изучаемым упр. или его основными частями; б) в рабочем плане п. упражнения следует
располагать по возрастающей трудности) по координации движений и величине мыш-
ечных усилий); в) переходить к следующему упражнению только после усвоения
предыдущего упражнения г) чем меньше подготовлены занимающиеся к овладению
изучаемого упр., тем больше подводящих упражнений они должны выполнить. Уметь
подбирать упражнения особенно важно при занятиях с детьми, женщинами, лицами
пожилого возраста.

Подготовительные упражнения – применяются для развития необходимых дви-
гательных и психических способностей, функции сенсорных систем и система энерго-
сбережения до начала обучения сложным упражнениям. Подбор подготовительных и
подводящих упражнений, методика их выполнения зависит от особенностей техники
изучаемого упр. индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их общей и
специальной подготовленности.

Зрительные и слуховые ориентиры (различные предметы, метки на стенах, по-
толке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений,

повешенные мячи, начерченные на полу, матах линии, различные звуковые сигналы) все что облегчает формирование правильного представления об упр. и помогает ориентироваться в пространстве, оценивать собственные действия и более правильно выполнять упражнения.

Помощь и страховка - необходимы при плохой ориентировке в пространстве, недостаточной подготовленности, нерешительности. Методические приемы при оказании помощи: а) проводка по всему движению, фазе; то же с фиксацией тела или его звена в определенной точке движения; б) подталкивание, поддержка, подкрутка. Чтобы помощь и страховка не стали привычными надо своевременно предоставлять возможность самостоятельно справиться с возникающими трудностями, исключать помощь и страховку.

Специальные приспособления, тренажеры – применяются с целью облегчить занимающимся овладения сложными упр. и более эффективного и производительного учебно-тренировочного процесса. К ним относятся: а) экипировка гимнаста (накладки, бинты, голеностопники и др.) б) вспомогательные средства и снаряды (лямки на кисти, лонжа стоялки, поролоновые валики и ямы, столики «грибки»); в) наглядные пособия; г) обучающие устройства, тренажеры; д) изменения условий обучения.

Таким образом, успех обучения гимнастическим упражнениям зависит:

- 1) От отношения занимающихся к учебному процессу;
- 2) высокой профессиональной подготовленности педагога;
- 3) условий в который проходят занятия;
- 4) умелого управления вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью занимающихся со стороны педагога.

Лекция 3

Организация и содержание занятий по гимнастике в школе

1. Место гимнастики в программах по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ.
2. Урок гимнастики в школе.
3. Основные задачи урока.
4. Общие требования к уроку.
5. Части урока по гимнастике в школе.
6. Организация учебного труда на уроке.
7. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.

1. Место гимнастики в программах по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ

Место гимнастики в программах по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ. Уроки гимнастики в школе, их разновидности и структура. Задачи, средства и методика проведения отдельных частей урока. Требования к их организации и проведению. Плотность урока. Методы и приемы регулирования нагрузки занимающихся. Подготовка учителя к уроку. План-конспект урока. Оценка и учет успеваемости учащихся. Педагогический контроль и анализ урока. Организация и содержание внеклассных и самостоятельных форм занятий гимнастикой в школе. Методика организации и проведения контроля знаний, умений, навыков учащихся.

2. Урок гимнастики в школе

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутри-школьные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Основой для проведения каждой из перечисленных форм занятий являются требования, предъявляемые к уроку гимнастики.

3. Основные задачи урока

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные, воспитательные и прикладные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

3. Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

4. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств, прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма.

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность занимающихся в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся ко всем ее подструктурам (биологически обусловленной, психике, опыту, направленности личности).

4. Общие требования к уроку

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям: а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи; б) на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств; г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений; д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями: на школьный урок по другим спортивным дисциплинам; на занятия групп общей физической подготовки; на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на: вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

С *вводных уроков* начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала.

На *уроках изучения нового материала* задачи ставятся более развернуто и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос. Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий, видеофильмов и т.п. Моторная плотность на таких уроках невысокая.

Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Они могут предшествовать контрольным урокам. На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга. Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью.

Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся. На таких уроках оценивается техника выполнения гимнастических упражнений, комбинаций, осуществляется контроль за выполнением учебных нормативов и степенью развития двигательных, психических способностей. Контрольный урок, проводимый в конце изучения раздела гимнастики, можно организовать в виде соревнований.

5. Части урока по гимнастике в школе

С целью постепенной подготовки учеников к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Их решение достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной, б) основной и в) заключительной.

Такое деление урока вызвано необходимостью определенного периода *вработывания*, или вхождения в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроя их на активное и осознанное отношение к уроку. Это дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую, а в ряде случаев и психологическую нагрузку, для того чтобы получить от урока наибольший положительный эффект. После такой нагрузки нужен определенный период времени для постепенного ее снижения до исходного или близкого к нему уровня. Интенсивность нагрузки определяют по пульсу.

Подготовительная часть урока. В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач его основной части. Начинается она с организации группы и психологического настроя занимающихся на активное и сознательное отношение к уроку. Оно создается прежде всего за счет воздействия педагога на чувства и эмоции занимающихся, возбуждения у них интереса к уроку. Это достигается искусством педагога оказывать влияние на занимающихся своим внешним видом, поведением, приветливостью и в то же время необходимой строгостью, требовательностью. Главным же в формировании отношения занимающихся к уроку является убеждение их в пользе занятий гимнастикой для здоровья, для повышения физической и умственной работоспособности, для обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, морально-нравственным опытом, для развития психических и личностных свойств. Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной

части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические (оздоровительные), образовательные и воспитательные.

В группу *физиологических задач* входят: а) подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем занимающихся к интенсивной работе; б) разогревание мышц, связок, суставов и их подготовка к выполнению предстоящих упражнений; в) подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости.

Основная часть урока. В основной части урока решаются следующие задачи:

1. Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

2. Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, строевым и общеобразовательным упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно-прикладными двигательными действиями.

3. Воспитание у обучаемых активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др.

Заключительная часть урока. В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

1. Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.

2. Подведение итогов урока. Здесь педагог должен предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на уроках.

3. Задание для самостоятельной работы.

Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений:

1. Успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху.

2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся: игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней. Эти упражнения создают бодрое, жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока определяется содержанием его основной части. Поэтому при написании конспекта урока сначала составляется основная часть, затем – подготовительная и, наконец, заключительная.

6. Организация учебного труда на уроке

Учебный труд занимающихся на уроке может быть организован фронтальным, групповым, индивидуальным и круговым способами.

Фронтальный способ применяется, как правило, в подготовительной и заключительной частях урока. В ряде случаев его используют и в основной части, например, при разучивании вольных упражнений для массовых выступлений на спортивных праздниках, при развитии двигательных способностей с использованием гимнастической стенки, скамеек, скакалок, гантелей и др. При этом способе применяются несложные по технике исполнения или ранее хорошо разученные упражнения, не требующие помощи и страховки. Его вариантами являются: а) одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися; б) попеременное выполнение упражнений, при котором одни

выполняют упражнение, а другие смотрят, оценивают, устраняют ошибки, оказывают помощь, соревнуются на лучшее исполнение.

Групповой способ применяется, как правило, в основной части урока. Суть его состоит в том, что занимающиеся делятся на группы по полу, уровню физической или гимнастической подготовленности. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем по команде педагога меняется местами. В группе занимающиеся выполняют упражнение поочередно или один выполняет упражнение, а другие оказывают помощь, страхуют, исправляют ошибки. Каждая группа имеет своего старосту, который следит за порядком, оказывает помощь занимающимся.

При *индивидуальном способе* каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением педагога на отведенном ему рабочем месте. Задание дается с учетом функциональных возможностей организма, развития двигательных, психических способностей и личностных свойств.

Круговой способ предусматривает последовательное выполнение упражнений с различной целевой направленностью в составе небольшой группы. На одном рабочем месте могут выполняться упражнения для развития координации движений, на другом – для развития равновесия на уменьшающейся площади опоры, на третьем – гибкости, на четвертом – мышечной силы, на пятом – быстроты двигательных действий, на шестом – выносливости к мышечной работе и др.

Организация урока и способы управления занимающимися. Организация урока складывается из подготовки к нему учителя и учеников, инвентаря и оборудования; своевременного начала и окончания урока.

Подготовка учителя предусматривает: тщательное планирование урока с учетом условий, в которых он будет проходить; составление конспекта занятия; соответствующий внешний вид учителя, его настрой на урок.

Подготовка учеников к уроку заключается в сообщении им темы очередного занятия; в подготовке ими своего спортивного костюма в зависимости от условий, в которых будет проходить занятие; в организации места и порядка переодевания.

Построение учащихся в начале, в конце или в ходе урока время от времени целесообразно менять. Построение возможно не только в одну шеренгу, как это принято, но и в две шеренги лицом одна к другой. Такое построение удобно при обучении строевым приемам на месте, несложным общеразвивающим, акробатическим и другим видам упражнений. Часто бывает целесообразным построение буквой «Г» или «П», полукругом, по кругу, по специальной разметке спортивного зала. Важно выбрать такой способ построения, чтобы ученики хорошо видели и слышали учителя, могли оказать помощь друг другу в выполнении изучаемых упражнений. Его рекомендуется периодически менять, особенно при занятиях с младшими школьниками. При любом способе построения, когда надо сообщить занимающимся спортивные новости, уточнить технику исполнения изучаемого упражнения и другие сведения, по распоряжению учителя ученики могут находиться в положении сидя или даже лежа. Периодически целесообразно менять и место построения. Перемена способов и места построения вызывает у учеников удивление своей необычностью, интерес не только к построению, но и к занятию, эмоциональную приподнятость, требует быстроты и точности двигательных действий, хорошей дисциплины и организованности, обогащает учеников знаниями и опытом, развивает многие способности. В каждый из способов построения педагог может внести свои новинки, с тем чтобы полнее решить задачи урока.

Подготовка инвентаря и оборудования состоит в том, что учитель проверяет их наличие, исправность, удобно располагает инвентарь в зале или заранее готовит его; правильно размещает учеников в зале, обеспечивая безопасность упражнений.

Распределение и сбор мелкого инвентаря (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели и др.) могут осуществляться: а) самим учителем; б) специально назначенным раздатчиком и сборщиком; в) каждым учащимся самостоятельно.

7. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп

На основании медицинского заключения все школьники распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К *основной медицинской группе* относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. Им разрешаются занятия в полном объеме по программе физического воспитания, а также тренировочные занятия и участие в соревнованиях по гимнастике и другим видам спорта.

К *подготовительной медицинской группе* относятся школьники, не имеющие существенных отклонений в состоянии здоровья, но слабо физически подготовленные. Они занимаются по школьной программе при условии исключения некоторых видов физических упражнений (в зависимости от характера и степени отклонений) и дифференцированного дозирования нагрузки. Программный материал они осваивают постепенно; нормативы, по которым определяется их успеваемость, разрабатываются учителем индивидуально, с учетом имеющихся у каждого из них отклонений в состоянии здоровья. Занятия в каких-либо секциях им не разрешаются, но настойчиво рекомендуются дополнительные занятия в группах специальной физической подготовки или самостоятельно. Для них составляются индивидуальные комплексы упражнений, направленные на расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на развитие силы, координации движений и быстроты, гибкости, выносливости, внимания, памяти на движения, воли и др. Наибольшее внимание уделяется учащимся со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии. Эти отклонения обычно не мешают выполнению учебной работы по другим предметам, но являются противопоказанием к занятиям физической культурой по школьной программе. Такие дети определяются в *специальную медицинскую группу*. С большей частью этих школьников (спецгруппа А) занятия физической культурой должны строиться по особым программам с учетом характера и степени отклонений в состоянии здоровья. Меньшая часть детей (спецгруппа Б) направляется на специальные занятия лечебной гимнастикой в лечебно-профилактические учреждения.

ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

Лекция 1

Планирование и учет работы по гимнастике

1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
2. Учет. Виды учета.
3. Характеристика документов планирования.

1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике

Планирование помогает выделить основные и второстепенные задачи обучения, а также своевременно обнаружить и устранить имеющиеся недостатки. Оно предполагает определенную систему мероприятий, предусматривающих систематичность и последовательность в работе, хорошую организацию и необходимое содержание занятий. В плане должны быть определены перспективы процесса обучения и воспитания, а также сроки выполнения намеченных мероприятий. При планировании работы по гимнастике необходимо учитывать контингент занимающихся, а также задачи и условия занятий.

В зависимости от задач и специфики коллектива планирование учебной работы осуществляется на длительный период (перспективное планирование), на один год (годовое) и на короткие отрезки времени (полугодие, семестр, четверть). Работа по гимнастике в школах планируется по четвертям, в ПТУ и вузах – по полугодиям, в спортивных школах и в секциях коллективов физической культуры – по периодам подготовки. Планирование охватывает все вопросы учебно-воспитательной работы с занимающимися и последовательно направляет их усилия на решения стоящих перед ними задач. Важно, чтобы намеченные планом мероприятия были доступны занимающимся. Планы необходимо систематически проверять и контролировать. Только при соблюдении этих условий планирование будет способствовать улучшению работы и решать задачи всестороннего физического воспитания. Контроль легче осуществить, если ведется систематический учет выполнения показателей плана.

Планом учебной работы по гимнастике для данного состава занимающихся в заданных условиях должны быть определены:

1. Конкретные задачи (уровень развития двигательных качеств, объем и качество овладения двигательными навыками, объем и глубина знаний и умений) на различные отрезки времени. Следует отметить, что определить уровень развития физических, а тем более волевых качеств, которого может достигнуть занимающийся за одно занятие гимнастикой, довольно трудно. Поэтому лучше такие задачи планировать на более продолжительные отрезки времени. Что касается объема и качества овладения двигательными навыками, то постановка конкретных задач, даже для одного занятия, вполне допустима.

2. Содержание учебного материала на различные отрезки времени.

3. Последовательность прохождения учебного материала. Причем определяется как последовательность изучения упражнений в пределах одного вида, так и последовательность или параллельность прохождения различных упражнений.

4. Наиболее рациональные интервалы между занятиями в целом и повторениями упражнений на различных этапах формирования двигательных навыков и совершенствования физических качеств.

5. Оптимальные режимы занятий, обеспечивающие сохранение высокой работоспособности занимающихся в процессе каждого занятия и наивысшую спортивную форму в нужное время.

2. Учет. Виды учета

Однако, как бы хорошо ни была спланирована работа, без учета результаты ее будут малоэффективны. Учет определяет.

1. Отношение занимающихся к занятиям.

2. Динамику физического развития и состояния здоровья занимающихся.

3. Степень спортивно-технической подготовки.

4. Объем и глубину знаний, полученных занимающимися в результате занятий и самостоятельной работы.

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

Предварительный учет предусматривает получение необходимых данных, которые помогут сформировать представление о контингенте занимающихся.

К ним относятся: возраст, результаты медицинского осмотра, результаты проверочных испытаний, определяющих уровень развития ведущих для гимнастики двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений и прыгучести), показатели антропометрических измерений. Все данные фиксируются в журнале или личной карточке спортсмена. По результатам предварительного учета формируются учебные

группы. В дальнейшем при составлении данных предварительного учета и последующих испытаний можно проследить динамику спортивно-технического роста занимающихся.

Текущий учет предназначен для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса, состоянием здоровья, ростом спортивно-технической и физической подготовленности, развитием способностей гимнаста и его воспитанности. Данные текущего учета позволяют своевременно вносить нужные коррективы в планирование и методику проведения занятий, применять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход в учебно-тренировочном процессе.

Итоговый учет проводится по завершении определенного этапа тренировочной работы. Он дает возможность объективно судить о достигнутых результатах совместной работы тренер – ученик, оценить правильность планирования, наметить перспективу дальнейшей работы.

Таким образом, учет объективно отражает правильность выбора средств, форм и методов ведения занятий, стимулирует творческую мысль педагога-тренера. Анализ документов учета – весьма действенная форма проверки работы каждого преподавателя, выявления лучших из них. Основным документом учета результатов учебного процесса является *журнал учебной группы* (отделения). Ответственность за ведение журнала возлагается на преподавателя физического воспитания (тренера).

На страницах журнала ведется учет: посещаемости занятий, выполнения учебного плана; сдачи контрольных нормативов; сдачи нормативов; участия в соревнованиях и контрольных занятиях (уроках); активности занимающихся; заболеваний и травм.

Гимнастам старших разрядов рекомендуется самостоятельно вести *индивидуальный дневник*, который поможет тренеру и самому гимнасту следить за ходом учебно-тренировочного процесса.

На страницах дневника записываются: 1. Результаты врачебно-контрольных обследований и физического развития, данные по срокам обследования, замечания. 2. Режим и самочувствие (сон, режим питания, самочувствие, пульс). 3. Результаты выполнения заданий по физической и технической подготовке (наименование заданий, сроки выполнения, дата выполнения, результаты в баллах, замечания тренера). 4. Результаты соревнований, прикидок (наименование соревнований, дата, виды многоборья, баллы). 5. Регистрация заболеваний и травм (вид травмы, заболевания, причина, сколько пропущено тренировок).

Годовой отчет

Итог всей работы подводится в годовом отчете, где анализируется состояние всех разделов работы. В итоговом отчете используются данные всех видов учета, дается полная характеристика всей проделанной работы: 1. Общая характеристика состава занимающихся. 2. Выполнение учебного плана. 3. Выполнение методической работы. 4. Воспитательная работа. 5. Посещение занятий и отношение к ним. 6. Условия занятий (материальная база, инвентарь, оборудование, санитарное состояние). 7. Влияние занятий на здоровье и физическое развитие занимающихся. 8. Спортивный рост занимающихся. 9. Результаты сдачи нормативов. 10. Участие в показательных, агитационно-массовых выступлениях и других общественно-политических мероприятиях. 11. Выводы и предложения.

Итоговый отчет должен быть обсужден со всеми преподавателями (тренерами, сотрудниками) на совместном совещании, что позволит критически оценить работу коллектива и улучшить ее планирование в новом учебном году.

Приведенные в главе рекомендации по планированию и учету могут быть использованы и в физкультурно-массовой, самодеятельной работе по гимнастике.

3. Характеристика документов планирования

Документами планирования являются: учебный план, учебная программа, рабочий план, рабочая программа, план-конспект занятия.

План работы – основной документ планирования, охватывающий все разделы работы. В средних школах и вузах его составляет старший преподаватель физического воспитания, в ПТУ – руководитель физического воспитания, в спортивных секциях, в спортивных школах – старший тренер. План обсуждается теми лицами, которые будут участвовать в его выполнении, и утверждается руководителем учреждения (директором школы, ПТУ, председателем коллектива физкультуры и т. п.). Учебный план, составляется на весь период учебно-тренировочного процесса, определяет: количество дисциплин (видов упражнений), подлежащих изучению, и время их прохождения; тематику теоретического курса; количество часов, отводимых на каждую дисциплину; вид занятий на весь срок обучения; примерные сроки зачетов, экзаменов, прикидок, соревнований; расписание занятий.

План работы включает следующие разделы:

1. **Организационная работа.** Этот раздел включает вопросы комплектования учебных групп, подбора преподавателей и распределения обязанностей между ними, подготовки актива (инструкторов-общественников, судей), собрания, организационные совещания, проверки исполнения намеченных мероприятий, отчетов.

2. **Учебно-методическая работа.** Здесь предусматривается составление всех документов планирования и учета работы, расписания, намечаются мероприятия, направленные на повышение квалификации преподавателей, тренеров (открытые уроки, взаимопосещения).

3. **Учебно-тренировочная работа.** В этом разделе указываются сроки занятий секций, дни и часы их работы по группам (отделениям), вопросы составления календаря и положений о спортивных мероприятиях, плана сдачи нормативов, выделяются ответственные по видам мероприятий.

4. **Воспитательная работа.** В этом разделе планируются мероприятия, направленные на повышение идейно-политического уровня учащихся и учителей: доклады, беседы и лекции, имеющие отношение к гимнастике и воспитанию занимающихся, встречи с мастерами гимнастики, призерами различных первенств. План данного раздела должен быть согласован с планом всей идейно-политической работы, которая проводится партийной, комсомольской, профсоюзной организациями данного коллектива.

5. **Врачебно-контрольная работа.** Указываются сроки медицинских осмотров занимающихся, преподавателей, консультации врача, специальные наблюдения и исследования, посещение врачом гимнастических залов, площадок для контроля за их санитарным состоянием, присутствие врача на соревнованиях.

6. **Агитационно-массовая работа.** Предусматриваются лекции и беседы, показательные выступления, выпуск специальных стенгазет, массовые соревнования, посвященные торжественным датам, и другие мероприятия, способствующие пропагандированию гимнастики среди населения.

7. **Финансово-хозяйственная работа.** Этот раздел охватывает обеспечение занятий по гимнастике оборудованием и инвентарем, аренду и ремонт гимнастических залов и площадок, приобретение спортивных костюмов, эмблем, наглядных пособий и др.

В зависимости от задач и особенностей коллектива разделы плана и их содержание могут изменяться.

Учебная программа, составляемая на те же сроки, что и учебный план, определяет: содержание учебного материала; зачетные нормативы.

Программа составляется по следующему плану:

1. Название программы. Например: «Учебная программа по гимнастике для спортивной секции школы № ...».

2. Пояснительная записка. В ней определяются цели и задачи занятий, даются организационно-методические указания к прохождению материала программы.

3. Содержание программы. Оно излагается в такой же последовательности, как и в учебном плане: а) теоретические темы, б) практический материал, в) зачетные требования, г) рекомендуемая литература. В отличие от учебного плана во всех разделах перечисляются подробно упражнения, которые следует изучать.

Программу составляют после того, как будут определены задачи учебно-тренировочного процесса, контингент занимающихся, учебный план. При планировании содержания занятий целесообразно начинать с упражнений на основных гимнастических снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, указывая их объем. Далее указываются прикладные упражнения, ОРУ без предметов, с предметами, строевые упражнения и наконец, зачетные требования для подведения итогов занятий в конце четверти, полугодия или года. Это могут быть отдельные элементы или целые комбинации, нормативы или определенного спортивного разряда. После того как будет выполнена вся подготовительная работа по отдельным разделам, можно перейти к написанию программы в целом по указанному выше плану.

Учебная программа и учебный план являются руководящими документами и, как правило, утверждаются руководителями организаций. Существуют государственные программы по гимнастике для ДСШ, программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования, программа физического воспитания учащихся средней школы и др. Преподавателю (тренеру) необходимо лишь составлять график учебного плана, рабочий план и конспект урока, руководствуясь государственными документами.

График учебного плана конкретизирует учебный план и программу, организацию и порядок проведения занятий (как правило, в данном учебном году). График учебного плана составляется на основании учебного плана и программы и определяет: 1) содержание учебного материала, подлежащего изучению; 2) последовательность изучения видов упражнений; 3) систему контрольных упражнений и примерные сроки проверки их выполнения. Контрольные упражнения должны распределяться равномерно по периодам обучения, без перегрузки ими занимающихся в конце года. График учебного плана в школе составляется для параллельных классов, в ПТУ и вузе – для каждого курса (года обучения).

Рабочий план, составляемый на сравнительно короткие отрезки времени (четверть, семестр, тренировочный период, цикл), определяет: количество видов упражнений, подлежащих изучению на планируемом отрезке времени; количество часов или занятий, отводимых на каждый вид упражнений (тему); последовательность прохождения учебного материала; точные сроки зачетов, экзаменов, прикидок, соревнований; расписание чередования видов упражнений на занятиях.

Рабочий план представляет собой систематизированное изложение учебного материала программы, детально разработанного и расположенного в порядке возрастающей трудности. Рабочий план – это более детальное планирование хода и результатов учебного процесса. Составляется он на небольшие периоды времени на основании графика учебного плана для каждого класса в школе и для каждого курса (года обучения) в ПТУ и вузе. В нем определяются: 1) количество упражнений, тематика теоретического, методического и практического курсов, подлежащих изучению на планируемый отрезок времени; 2) количество повторений каждого вида упражнений; 3) последова-

тельность прохождения учебного материала; 4) точные сроки зачетов, экзаменов, прикидок, контрольных занятий, соревнований.

Учитывая общее количество занятий и особенности занимающихся, содержание каждого раздела программы необходимо разделить на отдельные темы и указать количество повторений каждой из них. Форма рабочего плана может быть различной. В связи с этим в практике работы этот документ называют по-разному: тематический план, календарный план, поурочный план и пр. Не следует принимать их за разные документы, все это формы рабочих планов.

Рабочая программа, составляемая на такое же время, как и рабочий план, определяет: содержание учебного материала по темам, согласно рабочему плану; последовательность изучения упражнений в каждом их виде.

План-конспект, составляемый на одно, два занятия вперед, определяет: конкретные задачи данного занятия; подробное содержание всех упражнений данного занятия; последовательность проведения упражнений; количество времени (в минутах), отводимого на каждый вид упражнений.

План-конспект урока наиболее полно раскрывает содержание, методику и организацию каждого занятия. Он составляется на основании графика учебного плана и рабочего плана и представляет собой звено в последовательной системе уроков физического воспитания занимающихся. В конспекте прежде всего определяются задачи урока, продолжительность его частей, чередование видов упражнений, их содержание, дозировка, основные построения и перестроения. Так как главные задачи решаются в основной части, то вначале определяется содержание и порядок проведения этой части. Затем подбираются нужные упражнения для подготовительной части, подводящие упражнения. Заключительная часть урока составляется исходя из содержания учебного материала урока, нагрузки и характера последующей деятельности занимающихся.

При составлении очередного конспекта урока необходимо учитывать результаты предыдущего занятия и вносить соответствующие коррективы.

Основными исходными документами планирования учебно-тренировочного процесса являются учебный план и учебная программа. На основе этих документов составляются: рабочий план, рабочая программа и план-конспект занятия. Таким образом, учебный план и учебная программа являются руководящими документами и, как правило, утверждаются вышестоящими органами управления. На долю преподавателя гимнастики выпадает составление остальных трех документов: рабочего плана, рабочей программы и плана-конспекта занятия.

Лекция 2

Массовые гимнастические выступления

1. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям.
2. Характеристика программ.
3. Музыкальное сопровождение.
4. Художественное оформление.
5. Организация и методика подготовки.
6. Содержание и порядок выполнения работы в репетиционный период подготовки.

1. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям

Успех массовых гимнастических выступлений складывается из многих компонентов, среди которых зрелищность, спортивная сложность программы и соответствие содержания выступления контингенту у участников могут быть возведены в ранг общих требований к выступлениям любого масштаба.

Зрелищность выступлений обеспечивается: интересным замыслом всего сценария, оригинальным, неожиданным решением отдельных фрагментов выступления, тщательно подобранным музыкальным сопровождением и хорошо сбалансированным художественным оформлением, отличным выполнением всех упражнений и перестроений, оптимальной продолжительностью каждого эпизода выступления.

Спортивная сложность программы сама по себе вызывает у зрителя уважительное восхищение, а кроме того, является убедительной наглядной агитацией полезности занятий физической культурой и спортом. Соответствие содержания выступления контингенту у участников.

Все средства реализации темы выступления (упражнения, построения и перестроения, музыка, реквизит, дикторский и приветственный тексты) должны соответствовать возрастным и половым особенностям участников. Несоответствие действий с возможностями исполнителей может вызвать у зрителей чувство недоумения, а при грубом нарушении этого требования – потерю интереса к выступлению.

2. Характеристика программ

Как бы ни были разнообразны выступления по своим масштабам, тематике и другим условиям проведения, все же можно перечислить их основные составляющие элементы. К ним относятся: выходы, массовые вольные упражнения, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и специальных конструкциях, сольные упражнения, массовые построения и пирамиды, фоновые действия, уходы, выходы. От того, насколько хорошо будет задуман и выполнен выход, во многом зависит успех всего выступления. Элемент новизны и неожиданности в начале выступления вызывает у зрителя эмоциональный подъем и благожелательное отношение к последующим событиям даже в тех случаях, когда основные действия (упражнения) выполняются на среднем уровне. И наоборот, слабое начало вызывает у зрителя чувство недоверия к возможностям участников даже при хорошем выполнении последующих эпизодов выступления.

При круговом обозрении площадки выступления первостепенное значение будет иметь сохранение строгих линий передвижения участников на выходе. С этой целью можно рекомендовать поочередный выход у участников через каждые четыре шага. В этом случае расстояния между метками должны быть от 240 до 280 см, в зависимости от состава участников. Еще проще добиться того же результата, если воспользоваться способом выхода линейных на военных парадах, только направляющие в колоннах занимают свои места не последними, а первыми.

Иллюзия непогрешимости равнения создается тогда, когда участники выступления из плотной колонны поочередно периметр за периметром бегом занимают свои места в разомкнутой колонне.

Вольные упражнения. В программе любого гимнастического выступления вольным упражнениям по праву отводится ведущее место. Беспредельное разнообразие движений, потенциально заложенных в этом виде, позволяет участникам выступления продемонстрировать ловкость, силу, гибкость, красоту движений, т.е. все то, к чему зритель относится с уважительным восхищением.

Разнообразие ритмов и огромный темповый диапазон (до 150 различных движений в минуту) вольных упражнений открывают широкие возможности к использованию в выступлениях практически любого музыкального материала.

К достоинствам вольных упражнений следует так же отнести их неограниченный диапазон доступности (от простейших комплексов утренней зарядки до композиций, с которыми выступают ведущие мастера на соревнованиях по художественной и спортивной гимнастике).

Композиции вольных упражнений могут быть как этюдного, так и тематического плана (спорт, игра, сказка, народные обряды, трудовые процессы и т.д.). Раскрытию темы может способствовать реквизит (мелкий спортивный инвентарь, шесты, флажки, полотнища и т.д.).

Упражнения с различными предметами не только облегчают восприятие темы выступления, но и увеличивают контрастность и динамику упражнений. Особенно желательное использование реквизита в тех случаях, когда участники выступления не имеют достаточной спортивной подготовки.

Акробатика. Интерес зрителя к выступлениям акробатов (прыгуны, силовые и смешанные пары, участники групповых упражнений) объясняется и необычностью упражнений акробатов, и динамичностью действий, и непостижимой (на первый взгляд) ловкостью и смелостью, с которой выполняют свои упражнения акробаты. Для достижения синхронного выполнения требуется значительно больше того репетиционного времени, чем могут располагать руководители выступлений. Поэтому для подготовки массового акробатического номера постановщик вынужден или упрощать программу, или отказаться от его синхронного выполнения.

Упражнения на снарядах и специальных конструкциях. При равном уровне спортивной подготовленности всех участников выступления упражнения на гимнастических снарядах вызывают у зрителя наибольший интерес. Однако на пути широкого внедрения в программу массовых гимнастических выступлений упражнений на снарядах (как они этого заслуживают) стоят серьезные препятствия. Во-первых, дорогостоящий и пока не транспортабельный инвентарь. Были попытки замены стандартных гимнастических снарядов специальными конструкциями (1967 год, IV Спартакиада народов СССР, сводная колонна студентов физкультурных вузов; по проекту В.М. Абалакова были изготовлены в место брусьев и бревен портативные конструкции снарядов и шестов). Этот путь, безусловно, перспективен, в особенности там, где не предполагается демонстрации сложных упражнений. Во-вторых, на гимнастических снарядах затруднено синхронное выполнение сложных маховых упражнений.

Сольные упражнения. Если в программе гимнастических выступлений включаются сольные выступления, то, как правило, солисты бывают уже готовы к ним. На репетициях определяется только их место в программе выступления, иногда проводится небольшая редакция, а главное уточняется роль основного состава участников во время сольного выступления. Сольное выступление можно усилить за счет ограничения площадки (одного солиста на футбольном поле не каждый зритель может хорошо увидеть) и фонирующих упражнений основной группы у участников. Если движения фонирующей группы по содержанию, темпу будут соответствовать движениям солиста, то его выступление будет более ярким и богатым.

Массовые построения и пирамиды. Построения фигурами участников выступления плоскостных изображений, на пример лозунгов и приветствий. Подобные массовые построения, которые несут большую идейную нагрузку и которые зритель обычно глубоко и эмоционально воспринимает, не требуют значительных затрат репетиционного времени. Например, в Северной Корее проводятся фестивали с использованием массовых построений в честь руководства страны (рис. 1).



Рис. 1

Фоновые действия. Фоновые действия сопровождают и усиливают зрелищный эффект массовых гимнастических выступлений. Для этого на трибуне, противоположной главной, размещается специальная группа участников выступления со специальными флажками. По ходу выступления фонирующая группа меняет цвет фона, показывает (мозаично) цифры, слова, эмблемы, символы и т.д. по сценарию выступления.

Уходы. Разрабатывая графики движения участников выступления на уходе, следует помнить, что выступление, и, в частности, его апофеоз, уже состоялось. По этому в поиске лучшего варианта нужно выбирать такой, в котором уход участников выступления с площадки был бы четким, коротким по времени и мажорным по настроению.

3. Музыкальное сопровождение

Трудно представить себе гимнастическое выступление без музыкального сопровождения. Музыка усиливает и делает более доходчивой смысловую сторону гимнастического выступления и вместе с этим берет на себя значительную долю эмоциональной нагрузки. В связи с этим подбирать музыкальный материал нужно так же тщательно и вдумчиво, как и все содержание гимнастического выступления.

При подборе музыкального материала следует учитывать:

а) соответствие музыкального материала теме праздника, которому посвящено выступление;

б) качество музыки как произведения искусства. Музыкальные произведения, не получившие признания у зрителей, или вульгарные, избитые мелодии могут вызвать отрицательные эмоции;

в) соответствие музыкального содержания действиям участников выступления;

г) темп исполнения. При выборе музыкального произведения следует согласовывать темп упражнения с нормальным темпом выбранного музыкального произведения;

д) четкость и равномерность метрического отсчета. Музыкальные произведения, в которых отдельные части исполняются с изменением метрического отсчета (лига, фермата, синкопа), вряд ли могут быть использованы для массовых гимнастических выступлений, так как создают условия для нарушения синхронности в действиях участников;

е) контрастность музыкальной программы по жанру и настроению. Это особенно важно учесть для тех случаев, когда выступление состоит из нескольких эпизодов и продолжается более 8–10 мин.

4. Художественное оформление

Художественное оформление помогает восприятию идеи гимнастического выступления, создает зрительную иллюзию абсолютной синхронности совместных действий участников, усиливает контрастность, выделяет и подчеркивает главное в программе выступления.

Основными компонентами художественного оформления являются: покррой, фактура и расцветка костюмов участников, архитектура, материал и расцветка реквизита и инвентаря, оформление площадки и примыкающего к ней пространства.

При разработке эскизов художественного оформления выступлений необходимо учитывать:

а) зрительное восприятие участников. Если главной задачей массовых гимнастических выступлений является агитация за физическую культуру и спорт, то это и должно лечь в основу поиска наиболее подходящей модели костюма участника. Систематические занятия физическими упражнениями делают человека стройным, гармонично-развитым, его тело становится прекрасным. Нужно предоставить возможность зрителю в этом наглядно убедиться;

б) праздничность гимнастического выступления. В расцветке костюмов участников желательно избегать серовато-темных тонов. Если это невозможно, тогда попытаться сделать костюм более праздничным за счет отдельных элементов (вставки, орнаменты, блестки и т. п.);

в) сочетание расцветки костюмов, реквизита, инвентаря, площадки и фона. Площадка выступления (травяная, земляная, асфальтовая), дальний фон (трибуна, здание, задник сцены, забор, лес и т.п.) факторы постоянные. Что бы выделить главное участников выступления, необходимо подобрать расцветку костюмов участников, окраску реквизита и инвентаря, гармонирующую с фактурой постоянных факторов.

5. Организация и методика подготовки

Работа по подготовке гимнастических выступлений осуществляется в различных направлениях. Причем ее объем и порядок выполнения не зависят от масштабов выступления (на школьном дворе, на сцене, в спортзале, на стадионе). По своему характеру и срокам выполнения эту работу можно разделить на два периода: пред репетиционный и репетиционный.

Содержание и порядок выполнения работы в предрепетиционный период подготовки

Выяснение исходных данных. Прежде чем приступить к разработке программы выступления, необходимо точно знать: цель выступления, состав участников (количество, пол, возраст, спортивную подготовленность), место выступления, материальную базу, сроки выступления и условия подготовки.

Составление сценарного плана. Это наиболее ответственная и трудоемкая часть подготовительной работы, в результате которой намечается общий контур и характер отдельных номеров выступления (выход, построения, упражнения и т.д.) и одновременно с этим определяется потребный материал, реквизит, а также продумываются приветственный и дикторский тексты.

Разработка (в эскизах) необходимого инвентаря, реквизита. Первоочередность выполнения этой работы объясняется последовательностью творческой работы. Только после выполнения этого этапа работы можно приступить к следующему, поскольку от него зависит количественный расчет и в какой-то мере предопределяется строй участников выступления (рисунок, интервал, дистанция).

Изготовление эскизов костюмов участников. В результате этой работы должны быть изготовлены эскизы костюмов, по которым можно было бы судить об их покрое,

фактуре и расцветке. Составление схем построений и перестроений. Результатом этой творческой и довольно трудоемкой работы должны стать зафиксированные фигуры построений и график и передвижений участников с момента их выхода на площадку и до конца выступления. На этом этапе работы уточняется количественный состав участников, а иногда и порядок номеров программы.

Продумывая фигуру следует иметь в виду:

а) содержание и характер упражнений. Расстояния между участниками, выполняющими сложные упражнения, должны быть такими, чтобы зритель мог видеть как отдельных участников, так и всех вместе (6–12 м). Если выполняются простые композиции упражнений, то дистанции и интервалы можно сократить до 1–3 м;

б) возможности участников и трудоемкость подготовки. В тех случаях, когда возможности участников (возраст, спортивная подготовка) и сроки подготовки ограничены, не следует включать в программу выступлений сложные фигуры построений и способы перестроений;

в) зрелищность фигур построений, способов и рисунков перестроений. Придумывая фигуру построения или способы перестроения, не всегда нужно следовать принципам рациональности. Нужно учитывать зрелищность каждого эпизода выступления с позиции зрителя.

Подбор музыкального материала для отдельных номеров и составление музыкальной программы всего выступления. Независимо от средств музыкального сопровождения руководитель выступления подбирает музыкальный материал еще за долго до встречи с музыкальным оформителем. Часто выбор музыки осуществляется параллельно с обдумыванием общего плана выступления. Во всяком случае, руководитель выступления должен быть подготовлен к совместной работе с музыкальным оформителем так, чтобы дать заказ на конкретное музыкальное произведение или перечислить требования к искомому музыкальному материалу (характер, размер, темп), передать расчет продолжительности каждого эпизода выступления в тактах или, в крайнем случае, повремени.

Составление вольных упражнений. Не зависимо от сложности задуманного упражнения работа по его составлению выполняется всегда в определенной последовательности, а именно:

а) изучение выбранного музыкального произведения, его структуры и ритмических характеристик;

б) определение фигур расположения участников в процессе выполнения упражнения, способов и моментов их перемен по музыке;

в) отбор сложных элементов или тематических поз и движений, а затем определение их последовательности и места по музыке: составление упражнения следует проводить с помощью экспериментальной группы.

Составление плана репетиций. План должен отвечать на вопросы: кто репетирует? что репетируется? где и когда проводится репетиция?

Составляя план репетиции, нужно: изыскивать возможности для разнохарактерной деятельности участников в пределах одного репетиционного дня, выбирать такие сочетания «группа участников – время – место», которые исключали бы даже кратковременные простои; предусмотреть завершение подготовки всего выступления за несколько дней до генеральной репетиции.

6. Содержание и порядок выполнения работы в репетиционный период подготовки

Построение участников. Во всех случаях программы участники выступления должны быть построены по росту. При чем, чем меньше интервалы и дистанции между участниками, тем выше должна быть точность ранжировки. Строгая ранжировка

участников выступления необходима для достижения синхронности в их действиях. Участники выступления, стоящие в колонне по одному не по росту, но выполняющие все действия одновременно и с одинаковой амплитудой, воспринимаются зрителем как действующие не синхронно, потому что линии, соединяющие положения стоп, коленей на выпаде или кистей в положении руки в стороны, будут ломаными.

Проведение групповых репетиций. Содержание и объем работы для репетиции определяются репетиционным планом подготовки. В результате групповых репетиций участники должны: хорошо запомнить и уметь точно и в нужном темпе выполнять упражнения, овладеть парадным шагом, научиться ходить по разметкам (4шаганаразметку) или сохранять при ходьбе равнение в шеренгах, выполнять строевые приемы, входящие в программу выступления.

При проведении и групповых репетиций рекомендуется:

а) каждую репетицию начинать с выполнения парадного шага» и строевых приемов, что обеспечивает хорошую осанку, большую свободу и выразительность последующих программных упражнений участников;

б) перед разучиванием всей композиции упражнений в целом предварительно отработать отдельные позы и наиболее сложные соединения;

в) количество повторений каждого фрагмента композиции должно соответствовать его трудоемкости и степени усвояемости;

г) при разучивании даже не большей части композиции (4-8единиц счета) возможно быстрее переходить на нужный темп исполнения, чтобы избежать переучивания;

д) для достижения большей точности и согласованности упражнений при разучивании отдельных фрагментов целесообразно сокращать дистанции между участниками группы до возможного минимума;

е) всеми мерами добиваться полной самостоятельности выполнения упражнений каждым участником выступления.

Проведение сводных репетиций. Задачей сводных репетиций является достижение согласованности, точности выполнения отдельных номеров и всей программы выступления в целом в соответствии с музыкальным сопровождением.

Первую сводную репетицию по каждому эпизоду программы выступления следует начинать с прослушивания музыки. Показать, как нужно вести счет под эту музыку. Затем дать возможность участникам под музыку самим вести счет. При повторении упражнения не обязательно начинать с самого начала.

Наоборот, лучше репетировать отдельными кусками, распределяя репетиционное время в соответствии с трудоемкостью тех или иных фрагментов программы. Перед каждым повторением фрагмента объяснять участникам выступления, с какой целью он повторяется. Время от времени полезно дать возможность участникам посмотреть, как выполняются упражнения их товарищами.

Генеральная репетиция. На генеральной репетиции участникам предоставляется возможность выполнить программу в условиях, приближенных ко дню выступления. Чтобы убедиться в полной готовности участников к выступлению, следует оказывать им на генеральной репетиции минимальную помощь, такую же, как и на самом выступлении.

ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

Лекция 1

Основы спортивной тренировки в гимнастике

1. Планирование тренировки.
2. Физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Волевая подготовка.
5. Тактическая подготовка.

1. Планирование тренировки

Планирование тренировки – одно из важнейших условий успешного решения задач тренировочного процесса. В основе планирования лежат закономерности развития спортивной формы гимнастов. С учетом этих закономерностей составляется календарь соревнований, в соответствии с которым и планируется тренировочная работа.

Если календарь составляется без учета закономерностей становления спортивной формы, то гимнасты не могут показывать хорошие, стабильные результаты, даже выступая по освоенной программе. Особенно отрицательно сказывается необдуманно составленный календарь состязаний в тех случаях, когда гимнаст переходит из разряда в разряд, т. е. когда осваивает новую программу. В других видах спорта состояние спортивной формы определяется уровнем достижений спортсмена. В гимнастике ориентироваться только на этот показатель нельзя, так как гимнаст может великолепно выступать по старой программе и быть совершенно беспомощным в состязаниях по новой программе. Поэтому состояние спортивной формы гимнаста обычно определяется не только по результатам состязаний, но также по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Под объемом принято понимать общую сумму элементов, выполненных в течение занятия, недели, месяца и т.д., а под интенсивностью – плотность, т. е. процентное отношение времени, затраченного на двигательную деятельность, к общей продолжительности занятий. Как показали исследования Е. А. Земскова, интенсивность зависит от количества элементов, выполняемых в течение определенного отрезка времени (часа, минуты) на одном занятии и от трудности элементов. Работоспособность гимнастов волнообразно изменяется. В течение года у квалифицированных спортсменов обычно отмечается несколько подъемов и спадов, т. е. несколько волн изменения работоспособности. Так, у большинства сильнейших советских гимнастов в течение года обычно бывает пять-шесть волн, т. е. пять-шесть подъемов и спадов работоспособности. Закономерности изменения работоспособности и положены в основу составления годичного календаря состязаний. Каждая волна должна представлять собой соревновательный цикл и завершаться участием в соревнованиях. Тренировка гимнастов – многолетний круглогодичный тренировочный процесс. Однако если в течение нескольких лет подряд без необходимых перерывов участвовать в состязаниях, то рано или поздно наступит переутомление (перетренировка). При такой системе тренировки гимнаст не сможет овладеть техникой новых упражнений и добиваться спортивных успехов, не сможет переходить в следующий, более высокий, разряд. Исходя из этих обстоятельств весь многолетний процесс тренировки подразделяют на годичные циклы, выделяя в каждом из них подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде осваивают спортивную технику и совершенствуют двигательные качества, в соревновательном – непосредственно подготавливаются к состязаниям и

участвуют в них, переходный посвящают активному отдыху. Тренировку необходимо планировать на 3–4 года, предусматривая перспективу роста гимнастов.

При составлении планов тренировки даже для начинающих гимнастов необходимо наметать далекие перспективы и целеустремленно двигаться вперед к поставленной цели. Конечно, при этом важно ежегодно ставить конкретные задачи, связанные с последовательным освоением программы каждого разряда. Освоение программы каждого разряда будет стимулировать движение к далекой цели. Период подготовки гимнаста от новичка до I разряда включительно следует планировать сразу, учитывая сроки, необходимые для овладения программой каждого разряда. Несмотря на то что для освоения программы того или иного разряда нужны различные сроки, планировать тренировку следует, как уже было сказано, по годичным циклам. Соревновательный период годичного цикла, в свою очередь, состоит из соревновательных циклов, которые имеют подготовительный, соревновательный и переходный этапы. Каждый этап вкратце как бы повторяет периоды годичного цикла. Когда осваивается новая программа, то подготовительный период может продолжаться 5 месяцев, соревновательный – 6 месяцев, а переходный – 1 месяц. Если же гимнаст будет второй год тренироваться по той же программе, то подготовительный период может сократиться до 3, а соревновательный – увеличиться до 8 месяцев. Продолжительность периодов в различных годичных циклах указана ниже. В связи с тем, что освоение новых упражнений всегда связано с преодолением больших трудностей, не следует в подготовительном периоде (когда изучаются упражнения) проводить какие бы то ни было соревнования за исключением учебных. От правильности составления календаря в значительной мере зависят успехи гимнаста в соревнованиях. Поэтому каждый гимнаст совместно с тренером должен в самом начале учебного года составить личный календарь соревнований с таким расчетом, чтобы до наиболее важных соревнований участвовать в нескольких менее ответственных соревнованиях по данной программе. Необходимо заранее установить, сколько соревновательных циклов будет в соревновательном периоде у каждого гимнаста. Учитывая, что продолжительность соревновательного цикла может колебаться от 1 до 2, а в отдельных случаях до 3 месяцев, следует определить продолжительность этапов каждого из вариантов цикла. Эти данные представлены ниже. Очень важно правильно распределять нагрузки в недельном цикле. Исследованиями Е.А. Земскова установлено, что мастерам спорта в первый день недели целесообразны средние нагрузки, во второй – большие, в третий – средние, в четвертый – малые, в пятый – большие, а в шестой – снова средние. Седьмой день надо отводить на активный отдых. В тренировках подготовительного этапа соревновательного цикла, так же как и в подготовительном периоде годичного цикла, уделяется достаточное внимание средствам общей и специальной физической подготовки.

2. Физическая подготовка

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Все эти качества могут развиваться в процессе освоения техники гимнастических упражнений. Но такой путь слишком долг и чреват отрицательными последствиями. Когда гимнаст пытается освоить технику нового упражнения, не подготовив к этому свой организм, то это, как правило, ведет к серьезным техническим ошибкам. Гимнаст должен постоянно повышать свою физическую подготовленность. В этом случае он сможет успешнее осваивать спортивную технику, ибо его организм будет к этому подготовлен. Без должного физического развития невозможно хорошо владеть техникой упражнений на снарядах, вольных упражнениях, опорных прыжков.

Одни упражнения требуют силы, другие – гибкости, третьи – ловкости, четвертые – и тех и других качеств. Для выполнения целых комбинаций помимо перечисленных трех качеств необходима еще и выносливость.

Гимнастам нужна как общая, так и специальная физическая подготовка, причем общая служит как бы базой для специальной, которая, в свою очередь, создает условия для овладения техникой гимнастических упражнений. Средства общей физической подготовки по структуре обычно не сходны с упражнениями спортивной гимнастики, но характер работы должен быть аналогичным; упражнения специальной физической подготовки, как правило, сходны по структуре с упражнениями на снарядах. Так, для развития общей выносливости целесообразны не столько циклические средства физического воспитания (например, кроссы), в которых характер мышечной работы не такой, как в упражнениях на снарядах, сколько ациклические средства, такие, например, как игра в футбол, баскетбол. Их преимущество состоит еще в том, что они очень эмоциональны. Средства общей физической подготовки могут служить для развития: силы (упражнения со штангой и гантелями), быстроты (бег на короткую дистанцию, прыжки в длину), выносливости (футбол, баскетбол), ловкости (баскетбол, прыжки в воду, на батуте и многие другие упражнения). Их можно широко использовать и для активного отдыха. Средства специальной физической подготовки: для развития силы – упражнения на кольцах, на стоялках, с амортизаторами, общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями; для развития гибкости – общеразвивающие упражнения на ковре, гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости – акробатика; для развития выносливости – прыжки со скакалкой, продолжительные серии упражнений на снарядах. Физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, причем в подготовительном и переходном периодах годового цикла преимущество отдается средствам общей, а в соревновательном периоде – специальной подготовки. Лучше всего задачи физической подготовки решать в конце основной части занятий по технической подготовке, а также посвящать им специальные занятия в недельном цикле. Средства общей и специальной физической подготовки следует включать не только в тренировочные занятия, но и в утреннюю гигиеническую гимнастику. Здесь кроме упражнений на силу, гибкость, ловкость, выносливость и быстроту должны быть и упражнения для совершенствования специфических физических качеств гимнастов. Для совершенствования чувства равновесия гимнастам рекомендуется выполнять в утренней гимнастике стойку на руках, равновесие на полупальцах и другие специальные упражнения. Для воспитания красивой манеры выполнения движений полезны упражнения хореографии и художественной гимнастики. Все эти упражнения должны решать не только чисто гигиенические задачи, но и совершенствовать физическую и техническую подготовленность гимнастов.

3. Техническая подготовка

Одна из наиболее характерных сторон процесса тренировки гимнаста – постоянное, систематическое освоение новых гимнастических упражнений. Обучению гимнастическим упражнениям, освоению элементов, соединений, комбинаций больше внимания уделяется в подготовительном периоде тренировки, а в соревновательном периоде несколько меньше. Главная задача технической подготовки гимнастов – обучение их конкретным упражнениям, формирование конкретных двигательных навыков. Процесс формирования двигательного навыка условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы: 1) создание предварительного представления об упражнениях; 2) разучивание упражнений; 3) закрепление и совершенствование двигательных навыков. Создание предварительного представления об упражнении Двигательные представления лежат в основе сознательного освоения любых спортивно-гимнастических

движений. Создавая у занимающихся четкие двигательные представления, преподаватель способствует осуществлению важнейшего дидактического принципа обучения – принципа сознательности. Для создания предварительного представления о движении тренер применяет ряд приемов: 1) знакомит учеников с названием упражнения в соответствии с принятой терминологией; 2) демонстрирует технику его выполнения; 3) объясняет технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики движений; 4) разрешает пробные попытки; 5) показывает наглядные пособия. С помощью этих приемов у гимнастов создается предварительное представление об изучаемом движении.

1. Словесное терминологически точное наименование упражнения играет в процессе обучения важную роль. Термины обычно значительно короче, чем описания техники, которыми пользуются лица, не знакомые с терминологией; поэтому если гимнасты знают терминологию, то преподаватель может тратить меньше времени на пояснения в процессе обучения. Чем лучше гимнаст знает терминологию, тем быстрее в его сознании формируется представление о движении. Терминологически точное название упражнения, предшествующее его показу, вызывает в памяти гимнаста представления, связанные с прежним двигательным опытом, и подготавливает его к внимательному зрительному восприятию показываемого нового элемента. Знание терминов облегчает запоминание последовательности выполнения упражнений в комбинации.

2. Большое значение при создании представлений имеет показ техники выполнения упражнения. Плохой показ не только не создает правильного представления о движениях, но снижает авторитет преподавателя.

3. Объяснение техники выполнения упражнения играет очень важную роль в процессе обучения: на первых порах делаются лишь краткие замечания, поясняющие показанное. Разъяснения должны касаться в первую очередь тех деталей, которые не видны и могут быть прочувствованы только при правильном выполнении упражнения. Объяснения должны раскрывать содержание элемента. Чем подготовленнее гимнаст, тем содержательнее должны быть объяснения; вслед за объяснением главных деталей постепенно, по мере выполнения пробных попыток, преподаватель дает дополнительные образные, яркие объяснения, основанные на знакомых ощущениях и движениях. Прежде чем приступить к выполнению упражнения, целесообразно предварительно выработать у гимнастов нужные дифференцировки, т. е. научить их точно ориентироваться во времени и пространстве, совершать усилия, точно соответствующие двигательной задаче. Ведь каждое упражнение требует точного распределения действий во времени и пространстве, точных мышечных усилий. Например, даже выполняя простой соскок махом вперед с перекладины, надо ее отпустить в точно заданном секторе окружности. Поэтому, прежде чем допустить гимнаста к выполнению данного соскока, надо научить его точно определять (во время маха вперед) момент (сектор) отпуская снаряда. Сделать это нетрудно: при выполнении серии размахиваний тренер подает гимнасту сигнал (обычно звуковой), в какой момент надо будет отпускать перекладину. Запомнив точку, в которой подавался сигнал, гимнаст сможет довольно быстро освоить, в каком секторе окружности отпускать перекладину. Нетрудно научить гимнаста и точно оценивать время своих действий. Например, зафиксировав секундомером время, затрачиваемое хорошим гимнастом на выполнение фазы основных действий в подъеме разгибом из упора на руках на брусьях, тренер может затем научить своих учеников воспроизводить точно это же время вначале по секундомеру (сидя), затем в подводящем упражнении (например, из стойки на лопатках согнувшись резкое разгибание ног) и, наконец, в самом подъеме разгибом. Формируя точные представления о пространственных и временных характеристиках двигательных действий, обеспечивающих успешное выполнение разучиваемых элементов, тренер должен срочно и точно сообщать гимнастам

о допущенных ошибках. Примерно так же можно формировать представления о силовых характеристиках изучаемых упражнений. После того как гимнаст научился точно оценивать свои двигательные действия во времени и пространстве, определять свои усилия в упражнениях, а точнее в специальных заданиях, подготавливающих к выполнению разучиваемого элемента, тренер подробно объясняет его технику, тщательно показывает упражнение и разрешает пробные попытки. Точнее, показ и объяснение чередуются с пробными попытками.

Пояснить технику упражнения – это не значит подробно и многословно рассказать обо всем, что происходит во время выполнения соответствующего элемента. Преподаватель должен знать, что некоторые действия получатся и в том случае, если на них и не акцентировать внимания гимнаста. 4. Упражнение выполняется после того, как ученик получил предварительное представление о технике его выполнения. Необходимо стараться выполнить первые пробные попытки с наименьшим количеством ошибок; чем меньше ошибок в самом начале разучивания, тем быстрее сформируется новый двигательный навык. Многие гимнастические упражнения связаны с известным риском. Чтобы устранить боязнь учеников, тренеры используют ряд приемов. Первый прием состоит в том, что подбираются подводящие упражнения, направленные на постепенное преодоление чувства страха при выполнении особенно опасной части изучаемого элемента. Например, прежде чем делать соскок дугой с высокой перекладины, гимнаст учит его на средней, где страховать значительно легче. Естественно, что в процессе выполнения соскока на более низкой перекладине постепенно отрицательная защитная реакция тормозится. Второй прием. Гимнасты часто боятся выполнять большой оборот только потому, что опасаются срыва с перекладины. Стоит в этом случае применить подвесной пояс для страховки, как страх исчезнет. Третий прием заключается в том, что методом убеждения или приказа преподаватель уговаривает или заставляет ученика выполнить требуемое, обеспечивая при этом надежную страховку. Чтобы подавить отрицательную защитную реакцию при создании предварительного представления о движении, конечно, одной пробной попытки недостаточно. Обычно после первой пробной попытки, когда удалось подавить страх, у гимнаста появляется большое желание снова и снова повторить удавшийся элемент. В данном случае преподаватель должен разрешить ученику выполнить несколько попыток буквально подряд. Это позволит гимнасту быстро подавить страх и затормозить отрицательную защитную реакцию. Преподаватель обязан следить за тем, чтобы попытки выполнялись не спеша, спокойно и продуманно, так как малейшая оплошность, а, следовательно, и неудача могут снова вызвать проявление отрицательной защитной реакции. Как было сказано, пробные попытки сопровождаются объяснениями и замечаниями преподавателя. Полезно после выполнения таких попыток предлагать ученикам вслух анализировать свои действия, вскрывать имеющиеся ошибки. Внимательное обдумывание всех деталей техники элемента, воображаемое выполнение его играют весьма значительную роль в процессе обучения, так как чем правильнее гимнаст представляет себе технику упражнения, тем меньше уйдет времени на его освоение. Для создания двигательных представлений необходимо применять наглядные пособия.

Тренеры незаслуженно забывают использовать наглядные пособия, в то время как они позволяют подметить ряд быстро протекающих деталей, которые при показе упражнения увидеть почти невозможно. А.М. Дикунов предложил использовать классную доску небольших размеров и круглый диск с прикрепленной к нему фигуркой гимнаста. Небольшая доска устанавливается возле каждого снаряда. Когда преподавателю необходимо показать отдельные фазы элемента, он заранее или в присутствии учеников схематически изображает их на доске мелом. Фигурка гимнаста на круглом диске закреплена на двух параллельных стержнях. Располагая стержни в различных

направлениях, можно получить макет гимнаста на перекладине, брусьях и кольцах. Различные части фигурки, вращающиеся на шарнирах, позволяют придавать ей почти любые позы, которые может принять гимнаст, находясь к зрителям в профиль на перекладине, брусьях и кольцах. Эти простые средства можно также использовать для проверки представлений учеников о технике упражнений. Преподаватель может предлагать гимнастам обозначать на доске или на диске промежуточные позы, которые создаются в процессе выполнения элемента. Конечно, наиболее рациональное наглядное пособие – кино. С помощью кино ученики могут создать наиболее полное предварительное представление об изучаемом элементе, так как смогут увидеть не только все детали упражнения, но и проследить за динамикой действий, например за изменением скорости перемещения различных частей тела в различных фазах элемента. Чем с большей скоростью произведена киносъемка, тем подробнее будет представление о технике изучаемого элемента. Полезно применять кино метод при устранении ошибок в технике: заснять гимнаста, выполняющего упражнение с ошибками, и показать ему заснятое. Все изложенное свидетельствует о том, что создание предварительного представления о движении – весьма важный и сложный этап обучения. Разучивание упражнения. В процессе разучивания упражнений гимнаст решает одновременно несколько задач: 1) уточняет представление об упражнениях; 2) устанавливает самоконтроль за своими действиями; 3) устраняет ошибки в технике. 1. На первом этапе обучения – при создании предварительного представления об упражнении – у гимнаста формируется лишь общее понятие о технике его выполнения. Спортсмен получает лишь понятие о внешней форме элемента, осознает, как он выглядит. Что касается собственных двигательных представлений, то они чаще всего еще неясны. Уверенное и точное выполнение невозможно без правильных двигательных представлений. Гимнаст должен знать, что нужно чувствовать при хорошем выполнении элемента, только тогда он будет делать его уверенно. До тех пор, пока у гимнаста в ходе выполнения упражнения не возникнут собственные двигательные представления, навык не может твердо сформироваться.

Уточнение представлений об упражнениях – весьма трудоемкий и сложный процесс, в котором преподаватель может оказать ученикам помощь, используя различные приемы и средства: а) преподаватель обязан предложить ученикам ряд подводящих упражнений (сходных по структуре с осваиваемым, но менее трудных в смысле проявления координационных способностей, мышечных усилий, а иногда и волевых качеств), прежде чем он приступит к непосредственному выполнению намеченного упражнения. В одних случаях подводящими будут пройденные ранее программные упражнения, сходные по структуре с осваиваемым навыком; в других случаях – специальные подводящие упражнения. Чем удачнее преподаватель подберет подводящие упражнения, тем лучше его ученики освоят изучаемые программные упражнения; б) преподаватель должен сообщить ученикам, каков характер двигательных представлений, возникающих у него в процессе выполнения изучаемого упражнения, чтобы ученики знали не только то, что видно со стороны, когда они наблюдают за правильным выполнением упражнения, но и то, что нужно прочувствовать при его выполнении; в) ученикам следует делать устные отчеты о двигательных представлениях, полученных ими в результате правильных пробных попыток. В ряде случаев преподаватель просит гимнаста рассказать, как он выполнил упражнение, что чувствовал. Анализируя рассказ ученика, преподаватель вскрывает неправильно понятые детали и одновременно акцентирует его внимание на правильных ощущениях, которые помогут лучше выполнить упражнение; г) необходимо обсуждать технику выполнения упражнений учениками, освоившими и не освоившими их. Иногда у квалифицированного преподавателя, несмотря на отличный показ и хорошее объяснение техники, ученик все же плохо выполняет упражнение. В то же время стоит кому-либо из гимнастов, освоивших

упражнение, прибавить к указаниям преподавателя какое-либо замечание, характеризующее субъективные ощущения, как элемент начинает получаться значительно лучше; д) в процессе уточнения двигательных представлений, особенно в начале освоения двигательного навыка, преподаватель должен оказывать занимающимся физическую помощь. Значение помощи заметно возрастает по мере перехода гимнаста к более трудным упражнениям. При оказании помощи экономятся силы занимающихся и устраняется страх, возникающий во время выполнения рискованных элементов. е) фиксация отдельных трудноусваиваемых положений – также полезный прием уточнения двигательных представлений. Этот прием является в известной степени разновидностью предыдущего; он одинаково полезен как при выполнении маховых, так и силовых упражнений; ж) обычно преподаватель оценивает качество выполнения упражнений «на глазок». Обычно он делает такие замечания: «Быстрее», «Медленнее», «Дальше», «Ближе», «Сильнее», «Слабее», «Выше», «Ниже» и т. п. Несложные приставки к снарядам позволяют давать количественные характеристики двигательных действий гимнастов. С помощью миллисекундомера, смонтированного с фотоэлементом, можно точно определять скорость, с которой гимнаст пересекает в маховом элементе ту или иную плоскость снаряда; с помощью серии планок, расположенных в виде веера по окружности, можно точно определять амплитуду маха гимнаста в том или ином элементе. Довольно простая тензометрическая или даже динамографическая установка позволяет определить усилия, прилагаемые гимнастом во время выполнения упражнений на снаряде (Ратов, Мирский). Важную закономерность применения такой срочной объективной информации о характеристиках выполняемых движений вскрыл П.Е. Толмачев. Он выяснил, что даже одна точная количественная оценка выполняемого движения помогает внести существенные поправки в упражнение в целом. В этом ничего удивительного нет: ведь все двигательные действия гимнаста в любом упражнении на снаряде связаны в единую цепь. Толмачев, например, доказал, что достаточно дать точную количественную оценку разбега гимнаста в опорном прыжке, сказать, насколько он ошибается в скорости разбега, чтобы улучшить качество прыжка в целом.

Таким образом, срочная объективная количественная характеристика тех двигательных действий, которые совершает гимнаст, позволяет уточнить двигательные представления об элементе и внести нужные поправки в технику движений; з) один из полезных приемов уточнения двигательных представлений – идеомоторное, т. е. воображаемое выполнение упражнений. Это положение в физическом воспитании обосновал проф. Пуни А.Ц. Исследованиями Белкина А.А. установлено, что если гимнаст накануне тренировки или соревнования будет мысленно выполнять упражнения, то сможет выполнить их на самом деле значительно лучше. Идеомоторная тренировка полезна в ходе занятий, так как помогает экономить время и силы в разминочных подходах. 2. В процессе обучения гимнастическим упражнениям важно систематически контролировать свои действия. Такой самоконтроль содействует уточнению представлений об изучаемом упражнении. Нередко в процессе выполнения упражнения гимнасты не контролируют себя и поэтому не могут точно представить себе, что сделали в данной попытке. Самоконтроль за движениями в процессе их выполнения необходим для освоения и совершенствования двигательных навыков. В связи с этим возникает вопрос: может ли гимнаст выяснить форму и характер совершенных им действий, выслушивая замечания тренера и товарищей? Конечно, может, но далеко не полностью. Как было сказано, целый ряд действий и усилий, совершаемых гимнастом при выполнении упражнения, не проявляется в конкретных, видимых со стороны движениях. Некоторые действия можно только ощущать при выполнении упражнения. Поэтому часто даже опытный тренер при внимательном наблюдении не может понять, в чем причина ошибки, допущенной гимнастом. Эту ошибку нередко может обнаружить лишь сам гимнаст,

если внимательно проанализирует все, что сделал в предыдущей попытке. Чтобы серьезно проанализировать свои действия, нужно при выполнении упражнения тщательно их контролировать. Если гимнаст не может дать себе ясный отчет в том, что он делает, то ему обычно очень трудно осваивать упражнения. При первых пробных попытках он еще не ощущает многих деталей совершаемого движения. Постепенно детали движения становятся хорошо ощутимыми, а эти ощущения, в конце концов, превращаются как бы в контрольные ориентиры, используя которые гимнаст может в дальнейшем правильно выполнять упражнения. Большое значение при контроле за своими действиями имеют внешние ориентиры, используя которые гимнаст может лучше себя контролировать. Овладение сложными формами движений на снарядах нередко затрудняется из-за отсутствия конкретных ориентиров, которые помогали бы ему контролировать свои движения и двигаться по правильному пути. Так, например, при выполнении кругов двумя ногами на коне гимнаст должен, проходя упор сзади, послать стопы в определенном направлении. Если же он не может найти нужного направления для движения ногами, то осуществление кругов затрудняется. Контрольные ориентиры помогают гимнастам находить нужные формы движений, определять их направления и таким образом ускорять процесс овладения упражнениями. Опытные тренеры, например, при обучении своих учениц соскоку дугой с поворотом с верхней жерди брусьев протягивают на известном расстоянии от нее веревочку. Это помогает гимнасткам выполнять соскок по определенной кривой. Чтобы ученики ориентировались в выполнении нового элемента, преподаватель нередко ставит в необходимой точке свою руку или становится сам в соответствующем месте. Чтобы проверить величину взлета тела при опорных прыжках и стимулировать увеличение этого взлета над опорой, преподаватели протягивают веревочку за или перед снарядом или кладут на снаряд набивной мяч. Все приемы дополнительной зрительной ориентировки улучшают самоконтроль гимнаста за своими действиями и облегчают овладение техникой выполнения упражнений.

3. Для устранения ошибок гимнасты уточняют представления об изучаемых элементах, контролируют свои действия, анализируют объяснения преподавателя. Внимательное слушание объяснений преподавателя, правильное понимание сделанных им замечаний, вдумчивый анализ совершаемых попыток, оценка всех удач и неудач – вот важнейшие средства, обеспечивающие формирование навыка, а также устранение и предупреждение ошибок. По мере повторения упражнения ошибки постепенно устраняются. При этом, прежде всего, надо подмечать основные ошибки, влияющие на структуру движения. Затем ликвидируются ошибки стиля, чистоты исполнения.

С самого начала разучиваемые движения следует выполнять с наименьшим количеством ошибок. Необходимо подбирать такие подводящие упражнения, которые бы выполнялись учениками безошибочно. Однако ученики часто допускают много ошибок, как в подводящих упражнениях, так и в основном движении. Поэтому преподаватель должен уметь быстро их устранять. Для успешного устранения ошибок надо, прежде всего, умело находить их причины и не принимать следствия за причину. Нередко тренер, не распознав причин ошибки, останавливает внимание занимающихся на самой ошибке. Так, если гимнаст выполняет подъем махом вперед из упора на руках на брусьях на согнутые руки, то неопытный тренер обратит внимание занимающегося на согнутые руки, в то время как опытный преподаватель в первую очередь потребует своевременного действия туловищем – прогибания. Только распознав причины возникновения ошибки, можно найти и метод для ее устранения. Чаще всего причины ошибок заключаются в неправильном распределении действий гимнаста во времени и пространстве. При этом отделить первое от второго невозможно: если гимнаст делает, например, сальто назад на полу неправильно, предположим, низко, то оно и займет меньше времени. Однако тренер в одних случаях должен акцентировать внимание гимнаста на временных факторах,

а в других – на пространственных. При этом он, конечно, понимает, что с изменением времени действия одновременно изменяется и амплитуда перемещения, и наоборот. Различные методические приемы применяются в зависимости от того, на чем нужно сосредоточить внимание гимнаста. Когда необходимо акцентировать внимание гимнаста на времени действий, тренер применяет дополнительные слуховые раздражители – звуковые сигналы. Выясняя причины ошибок, следует учитывать и уровень развития физических качеств. Очень часто ошибки возникают лишь потому, что у гимнаста недостаточно развиты сила или гибкость. Если ошибка закрепились, то для ее устранения можно применить следующие приемы:

1) на некоторое время прекратить выполнение элемента, чтобы затормозились условно-рефлекторные связи, и лишь только после этого вновь приступить к разучиванию;

2) если позволяют особенности техники, переучить элемент (соскок, поворот, переход с правой на левую сторону) в другую сторону;

3) воспользоваться приемом «от трудного к легкому». Прекратив разучивание данного элемента, выучить более трудные, но сходные с ним по структуре, и затем уже от трудного элемента возвратиться к легкому. Например, выучить подъем переворотом большим махом на перекладине, не поддающийся освоению после того, как гимнаст овладеет большим оборотом назад;

4) усилить страховку ручным или подвесным поясом, чтобы устранить отрицательное действие защитного рефлекса, мешающего овладеть правильной техникой. С этой же целью можно изучить надежные способы самостраховки; 5) применить словесный отчет о проделанном упражнении. Многие гимнасты допускают ошибки в технике лишь потому, что представляют себе ее неправильно. Излагая устно все детали техники, они будут вынуждены подробно ее осмысливать, обдумывать свои действия и при последующих попытках не допустят ошибок. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Когда движение выполняется в основном правильно, гимнаст переходит от разучивания к закреплению и совершенствованию двигательного навыка. Закрепленный двигательный навык характеризуется тем, что выполнение одной детали движения рефлекторно вызывает выполнение следующей. Закрепление двигательного навыка связано с решением и другой задачи – стабилизации движения. Если в начале закрепления движения спортсмен может достаточно точно выполнить его только в определенных условиях (в привычном ему гимнастическом зале, на привычных снарядах и т. п.), то после стабилизации двигательного навыка условия, в которых выполняется движение, не имеют такого значения. Под стабилизацией двигательного навыка понимается умение выполнять движения каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений. Так, например, оборот назад в вис на перекладине надо уметь выполнять каждый раз через стойку на руках или несколько ниже, но не более чем на 15–20° от вертикального положения. Как было сказано, двигательный навык закрепляется многократным повторением освоенного упражнения. Причем это повторение должно протекать вначале в стандартных, стабильных условиях. До тех пор пока упражнение не будет выходить правильно в большинстве попыток, эти условия необходимо сохранять. Затем следует варьировать двигательные задачи: несколько изменять задание, обучать вариантам техники исполнения одного и того же упражнения, чтобы помочь ученикам закрепить технику. Надежное (без срывов) выполнение упражнения чаще всего связано с успешным освоением вариантов изучаемого элемента. После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к его совершенствованию, для чего выполняют его в самых различных условиях. Используются приемы, стимулирующие лучшее выполнение упражнения. К числу таких относятся ориентиры. Правильно использованный ориентир стимулирует наилучшее выполнение элемента. Двигательный навык в зависимости от изменяющихся

условий совершенствуется путем применения ряда методических приемов. Важнейшие из них следующие:

1) изменение высоты снаряда, на котором выполняется данное упражнение; 2) перестановка снарядов на другие места; 3) соединение данного элемента с другими; 4) включение разученного элемента в различные комбинации; 5) выполнение элемента на снарядах различного качества (этот метод можно применять лишь только после того, как элемент хорошо выучен); 6) выполнение упражнения на тренировках, проводимых в непривычных условиях, в непривычной обстановке.

4. Волевая подготовка

Под волевой подготовкой принято понимать систему педагогических мероприятий, направленных на воспитание у гимнастов способности к волевым действиям. Волевые действия всегда преднамеренны, т. е. направлены на достижение заранее поставленных целей. Их выполнение связано с преодолением определенных трудностей или препятствий, что неизбежно активизирует сознательную деятельность человека. Волевые действия глубоко осознаны и отличаются наличием специфических усилий. Проявляя волевые усилия, человек разумно управляет своим поведением в сложных для него ситуациях. В связи с этим процесс воспитания воли должен представлять собой хорошо продуманную систему воспитания волевых усилий, направленных на преодоление трудностей или препятствий. В подготовке гимнастов всегда отчетливо выступают две категории трудностей. Одна из них свойственна всем гимнастам без исключения, другая – только некоторым из них. К первой категории трудностей относятся так называемые объективные трудности, обусловленные спецификой самой гимнастики как вида спорта. Чтобы овладеть спортивным мастерством, каждый гимнаст должен обладать хорошей двигательной координацией, значительной мышечной силой и гибкостью тела, хорошо владеть собой при выполнении упражнений, связанных с риском падения или ушибов, уметь выступать на соревнованиях и т. д. Поэтому волевая подготовка, направленная на преодоление объективных трудностей, идентична для всех спортсменов. Она органически переплетается с технической, физической и тактической подготовкой гимнастов. Объективные трудности, общие для всех занимающихся, можно дифференцировать по степени трудности в зависимости от пола, возраста и уровня спортивного мастерства гимнастов. Эту их особенность необходимо учитывать при составлении классификационных программ по гимнастике и при проведении занятий с различными контингентами занимающихся. Но соблюдение данного требования не только замедляет рост спортивного мастерства гимнастов, но и является одной из причин возникновения следующей категории трудностей. Ко второй категории относятся субъективные трудности, основу которых составляет личное отношение гимнаста к тому или иному упражнению или требованию, сложившееся в процессе индивидуального опыта. Поэтому субъективные трудности у всех спортсменов различны, ибо они вызваны психологическими особенностями личности спортсмена и теми особенностями воспитания, которые к нему применялись. Эти трудности всегда имеют ярко выраженный индивидуальный характер. Неудачное выполнение упражнений на тренировках и, особенно на соревнованиях (падения, травмы, неоднократный проигрыш в соревнованиях одному и тому же спортсмену и др.) у отдельных гимнастов сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. В связи с этим часто возникают астенические эмоции: чувство страха перед выполнением отдельных упражнений, боязнь противника, неуверенность в своих силах и настроенность на заведомо плохое участие в соревнованиях. Субъективные трудности отражают личное отношение спортсмена к тому или иному упражнению или заданию, к условиям их выполнения, поэтому воспитывать волю для преодоления этих трудностей необходимо на основе тщательного учета

индивидуальных особенностей спортсмена, учета его личного опыта. Существует много различных путей и средств воспитания воли. Основные из них следующие: 1. Выяснение причин возникновения трудностей. 2. Воспитание у гимнастов уверенности в своих силах и умения преодолевать возникшие трудности (путем убеждения и ярких примеров). 3. Стимулирование гимнастов на преодоление субъективных трудностей созданием облегченных условий выполнения упражнений или заданий. 4. Воспитание у гимнастов способности к самопобуждению, к «самоприказам» при возникновении трудностей и необходимости их преодоления. Воля по своему содержанию чрезвычайно многообразна. Такие важнейшие волевые качества, как целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость, дисциплинированность и инициатива, охватывают различные виды проявления волевых действий человека. Волевые качества воспитываются только в процессе спортивной тренировки и соревнований, в ходе которых гимнастам приходится проявлять волевые усилия. В методике воспитания волевых качеств необходимо соблюдать следующие условия и требования:

1. Воспитание волевых качеств надо начинать с формирования у гимнастов положительного отношения к трудностям и развивать у них навыки преодоления трудностей.

2. Увеличивать трудности следует постепенно, с учетом индивидуальных особенностей гимнастов, чтобы воспитать у каждого из них уверенность в своих силах и стремление к преодолению трудностей.

3. Для воспитания способности гимнастов проявлять различные волевые усилия необходимо в каждую тренировку включать разнообразные задания, связанные с волевыми усилиями, с преодолением чувства страха, выполнением максимальных мышечных напряжений, направленных на преодоление ощущения утомления, смущения перед посторонними лицами и т. д.

4. Волевая подготовка гимнастов неразрывно связана с воспитанием у них способности произвольно управлять свойствами внимания. В занятиях гимнастикой к свойствам внимания предъявляются чрезвычайно высокие требования. Это обуславливается особенностями их двигательной деятельности. Сложные по координации и по характеру движения, обычно выполняемые всеми частями тела, а также наличие сложных переходов от одних элементов и соединений комбинаций к другим требуют хорошего развития концентрации, переключения, объема, распределения и устойчивости внимания. Для развития указанных свойств внимания необходимо широко применять специальные упражнения. Так, например, для развития устойчивости внимания и правильной его концентрации на отдельных элементах комбинации многие тренеры широко используют в тренировочных занятиях элементы соревнования. Гимнастам дается задание сделать на оценку всю комбинацию, обратив особое внимание на качество выполнения отдельных элементов и соединений, расположенных в середине или даже в конце комбинации. Такой прием заставляет гимнастов концентрировать и переключать внимание с одного соединения на другое, направлять его в ходе всего упражнения.

5. Проявления максимальных волевых усилий следует добиваться путем специальных приемов стимулирования гимнастов: а) развивая у них устойчивый интерес к занятиям гимнастикой; б) разъясняя спортсменам задачи и перспективы их занятий гимнастикой; в) повышая эмоциональное состояние гимнастов путем включения в занятия элементов соревнования и игр; г) повышая чувство ответственности каждого гимнаста перед самим собой и коллективом в целом; д) всемерно акцентируя внимание гимнастов на принципе сознательности; е) предъявляя к спортсменам высокую требовательность; ж) применяя методы поощрения и порицания; з) создавая благожелательное, сочувственное отношение товарищей по тренировке; и) используя «самоприказы», «самоободрение» и «самопорицание» спортсменов для преодоления трудностей.

6. Перед каждым соревнованием необходимо специально «настраивать» гимнастов на участие в данном соревновании, для чего следует воспитывать у каждого гимнаста уверенность в своих силах и мобилизовать волю на достижение победы, т. е. развивать у него стремление к достижению наилучших результатов. Воспитывая уверенность в своих силах, важно научить гимнастов правильно оценивать свои силы и силы своих противников, чтобы они ясно представляли себе те задачи, которые ставятся перед ними в связи с выступлением в предстоящем соревновании. Непосредственно перед соревнованием надо отмечать достижения гимнастов и меньше акцентировать внимание на недостатках и неудачах. Для воспитания уверенности большое значение имеет пример тренера. Уверенность и спокойствие тренера всегда передаются гимнасту, так же как и его нервозность, неопределенность в высказываниях и т. п.

7. За день-два до начала соревнования важно отвлекать внимание гимнастов от предстоящих соревнований. Очень пагубно действуют в это время повышенные требования ответственных лиц (мобилизующие «накачки» или «установки»), напоминания о недостатках в подготовке гимнастов и т. д. Лучшим средством успокоения гимнастов и сохранения их энергии являются произвольные занятия любимым делом: чтение книг, посещение кино, рукоделие, прогулки и т. п.

8. Важную роль в мобилизации и проявлении волевых усилий гимнастов на соревнованиях играют разминка и массаж, соответствующие их темпераменту. При повышенной возбудимости гимнастов разминка и массаж должны быть спокойными, но продолжительными, а при пониженной возбудимости – энергичными и сравнительно кратковременными.

5. Тактическая подготовка

Тактика в спортивной гимнастике, конечно, не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложились тактические правила и приемы, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований. К правилам относятся заранее известные установки, применяемые для достижения победы в состязаниях, к приемам – различные варианты решения задач, возникающих в зависимости от хода соревнований. Необходимо обучать гимнастов применению тактических правил и приемов. Тактические правила:

1. Из произвольных комбинаций рекомендуется исключать те элементы, которые могут привести к срыву, неудаче, падению.

2. В самом начале соревнований команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей – это обеспечит положительное отношение к ней в дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде заранее следует намечать лидеров, на которых можно положиться; их ставят в конце списка очередности выхода участников к снарядам. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного рассчитывать на успех другого.

4. Надо тактически правильно определять очередность вызова гимнастов к снаряду. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался со снаряда и получил хорошую оценку. Это создаст хорошее настроение в команде и обеспечит успешное выступление всех остальных. Каждый последующий должен быть лучше предыдущего. Если в команде имеется гимнаст, недостаточно хорошо подготовленный в данном виде многоборья, то его ставят где-либо в середине.

5. Необходимо стремиться опередить ближайшего противника уже в первый день соревнований, на первом же снаряде. Наличие такого преимущества имеет большое моральное значение для команды, создает в ней спокойную и уверенную обстановку.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. Как известно, в соревнованиях по гимнастике разрешается лишь одна попытка, поэтому гимнаст в любом случае должен продолжить начатую комбинацию. Чтобы подготовиться к этому, следует иметь резервные варианты продолжения упражнения в тех его частях, где возможны срывы и неудачи. В соревновательном периоде нужно тренироваться особенно систематически и упорно, добиваясь стабильных результатов. Однако гимнасту необходимо заранее подготовиться ко всяким неожиданностям, возможным в ходе соревнований. В ходе выполнения упражнения на оценку гимнаст должен иногда молниеносно определить вариант продолжения комбинации и тотчас же перейти к нему, несмотря на то, что был намечен несколько иной вариант. К этому необходимо готовить гимнастов на тренировках.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов и разминке. Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей: во время опробования снарядов, а также в день соревнований, во время разминки, они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда при выполнении упражнения на оценку гимнаст не может выполнить упражнение с тем же блеском, как прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста. Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. При опробовании снарядов и в разминке они стараются стусеваться, не показывать самых сильных элементов своих упражнений, приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку. Трудно сказать, какой из этих двух противоположных вариантов эффективнее. По-видимому, в различных случаях гимнаст должен поступать по-разному.

3. Составление произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть состязание у конкретного гимнаста из другой, а иногда даже из своей команды. В этом случае гимнаст стремится к тому, чтобы его произвольная комбинация на каждом снаряде была выигрышнее, нежели комбинация противника. Гимнастам, готовящимся к состязаниям, полезны специальные занятия по тактической подготовке. Им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи: а) выставлять себе оценки за выполнение упражнений; б) находить варианты продолжения произвольных комбинаций; в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнений на оценку и др. Внимательное отношение гимнастов и тренеров к элементам тактики соревнований положительно сказывается на их спортивных успехах.

Лекция 2

Организация и проведение соревнований по гимнастике

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.
2. Виды и характеристика соревнований.
3. Документы, необходимые для проведения соревнований.
4. Работа и состав судейской коллегии.
5. Подготовка и проведение соревнований.
6. Судейство соревнований.

1. Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике

Педагогическое значение соревнований состоит в том, что они являются составной частью. Учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы в учебных заведениях, в спортивных коллективах. На них подводится итог всей этой сложной и многогранной работы. Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения. Они начинаются, как правило, в низовых коллективах, продолжаются в районах, городах, областях, краях и завершаются всероссийскими. На соревнованиях, наряду со спортивными достижениями, обменом передовым опытом, вскрываются и недочеты в работе. Кроме того, гимнасты лучше познают технику сложных гимнастических упражнений, обогащаются опытом спортивной борьбы, общения, эстетическим, эмоциональным, волевым и нравственным, расширяют общий кругозор, воспитывают в себе чувство ответственности за результаты своих выступлений перед тренером, товарищами по команде и организацией, спортивную честь которой они защищают. У них укрепляется уверенность в своих силах, формируется более активное и осознанное отношение к занятиям гимнастикой, к самовоспитанию как в спортивном, так и в гражданском плане. Они приучаются упорно трудиться над собой, и тем самым готовить себя к учебной, трудовой деятельности и к службе в армии. Агитационное значение соревнований обеспечивается организованным и торжественным проведением, красочным и содержательным оформлением зала и подсобных помещений, яркими афишами, плакатами, программами, фотостендами, различными сувенирами, музыкальным оформлением, интересным ритуалом открытия и закрытия соревнований, процедурой награждения победителей, красочными костюмами, показательными выступлениями. Главным аргументом, привлекающим молодежь к занятиям гимнастикой, является спортивное мастерство гимнастов: элегантность, грациозность, выразительность движений, оригинальность и виртуозность, твердая уверенность и легкость выполнения сложных гимнастических упражнений. Важным агитационным моментом является проведение соревнований на призы и кубки известных спортсменов, показ соревнований по телевидению, информация по радио и в печати, своевременная информация о соревнованиях с приглашением зрителей и т.д.

2. Виды и характеристика соревнований

В организации и проведении соревнований сложились определенные традиции. Соревнования различают по цели, форме зачета, масштабу, представительству и характеру. По направленности (цели) – соревнования бывают учебные – в отдельных учебных группах, по специальным учебным программам того или иного года обучения; отборочные – для выявления сильнейших спортсменов и комплектования сборного коллектива, определение сильнейшей команды для дальнейших выступлений на соревнованиях; прикидки – проводятся на учебно-тренировочных занятиях и сборах; первенства и кубки – проводятся с целью подведения итогов работы за определенный период, выявление сильнейших гимнастов и команд; матчевые встречи – носят официальный и товарищеский характер, как правило бывают традиционными; массовые соревнования – проводятся в низовых спортивных коллективах среди учащихся учебных заведений, в воинских частях и подразделениях, охватывают большое количество занимающихся, проводятся по специальной программе, по упрощенным правилам, с целью отбора лиц, более способных для занятий гимнастикой в секциях школ, коллективах ДЮСШ, ДСО и ведомств; могут проводиться без учета пола и ограничения количества состава участников. По форме зачета соревнования могут быть личными – разыгрывается личное первенство по сумме баллов, набранных участниками в каждом разряде программы отдельно; командными – определяется первенство среди мужских и женских команд раздельно, по сумме баллов зачетных участников в каждом виде многоборья или по сумме

баллов, набранных в многоборье зачетными участниками, может определяться по очковой системе; лично-командными – в каждом разряде определяются личные результаты и командное первенство; коллективными – определяется лучший коллектив по результатам выступлений нескольких команд: детской, юношеской, мужской, женской и т.д. По масштабу бывают: низовые, районные, городские, областные, краевые, всероссийские, международные – предусматривают преимущество поставленных перед ними задач. По представительству соревнования делятся на территориальные – в команде могут быть представители только одного края, города, района; ведомственные – в командах соревнуются представители разных районов, городов, принадлежащих одному ДСО или ведомству. По характеру соревнования могут быть классификационными – на них присваивается спортивный разряд; не классификационные – разряд не присваивается; закрытые – без участия зрителей, имеющие целью специальный просмотр, без допуска представителей других городов, стран, ведомств; открытые – допускаются все желающие выступать гимнасты, независимо от принадлежности к ДСО, ведомству, городу, стране; конкурсы – выполняются отдельные элементы или связки на видах гимнастического многоборья по предварительным заявкам; с листа – по неизвестной заранее программе; по упрощенным правилам – соревнуются не по всем видам многоборья, по специально разработанной программе, по выбору соревнующимися комбинации при наличии двух; по облегченным правилам судейства: без спец. требований, без временного норматива, с двумя попытками и т.д.

3. Документы, необходимые для проведения соревнований

При подготовке и проведении соревнований руководствуются следующими документами: 1. Календарь соревнований. 2. Положение о соревнованиях. 3. Программа соревнований. 4. Правила соревнований. 5. Рабочие документы. Календарь соревнований – определяет место и сроки проведения соревнований, составляется, как правило, на год. Положение о соревнованиях – руководящий документ для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях. Оно составляется организацией, проводящей соревнования, в соответствии с существующими правилами соревнований и рассылается не позднее, чем за месяц до их начала. Изменения в положении о соревнованиях может вносить только организация, его составляющая. В положении о соревнованиях указываются: цели, задачи и характер соревнований; программа соревнований и правила оценки упражнений; место и сроки проведения соревнований; руководство соревнованиями; состав участников соревнований и условия зачета; награждение победителей; организационные вопросы. Программа соревнований. Соревнования по гимнастике проводятся в соответствии с требованиями Единой всесоюзной квалификации. В ней представлены упражнения по существующим разрядам. Увеличение трудности упражнений, а также сохранение преимущества упражнений от разряда к разряду, делает ее документом, направляющим всю работу по спортивной гимнастике. Мастера спорта соревнуются по программе, утвержденной Международной федерацией гимнастики (ФИЖ). Гимнасты, соревнующиеся по всем программам, предусмотренным единой всероссийской классификацией, выполняют обязательную программу, а начиная со второго разряда и произвольную. В связи с целью и характером соревнований программа может быть облегченной, специальной, для отдельных видов гимнастического многоборья, массовых соревнований классификационной программы категории Б. Правила соревнований помогают решению важнейших воспитательных задач. Неизменное требование этих правил – полная объективность в определении результатов и предоставлении всем участникам равных возможностей в борьбе за победу. Хорошее знание правил соревнований занимающимися и тренерами – залог качественной подготовки к соревнованиям. Правила соревнований периодически обновляются. В них включаются

новые требования, стимулирующие развитие гимнастики. В дополнение к правилам часто утверждаются специальные требования к выполнению упражнений. К рабочим документам, на основе которых проводятся соревнования относятся: график соревнований, заявки, личные карточки, список участников и судей, протоколы

4. Работа и состав судейской коллегии

Соревнования возглавляет главная судейская коллегия. В нее входят главный судья соревнований, его заместители (в том числе врач соревнований) и главный секретарь. Они назначаются организацией, проводящей соревнования. Судейские бригады в отдельных видах многоборья возглавляют старшие судьи (арбитры). Количество судей в бригаде зависит от масштаба и уровня соревнований. На соревнованиях международного уровня на одном снаряде назначаются две судейские бригады А и В. Судьи бригады А отвечают за регистрацию и оценивание: 1) трудности; 2) специальных требований; 3) поощрительных баллов. Судьи бригады В оценивают выполнение упражнения обращая внимание на техническое исполнение, эстетику, осанку. На официальных соревнованиях ФИЖ, за исключением опорного прыжка, судьи распределяются по судейским бригадам А (1 координатор и 1 судья) и В (6 судей). Эти бригады работают под управлением председателя жюри на снаряде. На соревнованиях могут работать апелляционное жюри и просмотровая комиссия. В состав апелляционного жюри входят представители организации, проводящей соревнования, главный судья, его заместители (по судейству) и арбитры на видах многоборья. Апелляционное жюри следит за выступлением гимнастов и решает все спорные вопросы, возникающие в процессе соревнований (помимо тех, которые решаются главной судейской коллегией). В просмотровую комиссию входят судьи, контролирующие работу отдельных судейских бригад и каждого судьи. Возглавляют эти комиссии их председатели. Все члены судейской коллегии, наряду с представителями команд, тренерами и участниками соревнований имеют свои права и обязанности. В успешном проведении соревнований одно из ведущих мест принадлежит секретариату. От его работы во многом зависит деятельность всех служб на соревнованиях. Их успешная совместная работа приводит, в конечном счете, к четкой организации и проведению гимнастических соревнований. Секретариат на соревнованиях возглавляет главный секретарь.

5. Подготовка и проведение соревнований

Подготовительная работа к предстоящим соревнованиям независимо от их масштаба должна проводиться задолго до его начала. Всю работу целесообразно разделить на три этапа: На первом этапе определяются сроки, масштаб, место для проведения соревнования и утверждается положение о нем, а также назначается и утверждается в соответствующем спорткомитете главная судейская коллегия (или главный судья), разрабатывается план подготовки и проведения соревнований. В плане предусматриваются: а) вопросы обеспечения (подготовка мест и инвентаря, прием участников и зрителей, обслуживающий персонал и т.д.); б) план проведения соревнований, составляемый главным судьей: календарь соревнований по дням (по предварительным данным о составе участвующих команд или коллективов) и график соревнований. На втором этапе уточняется график соревнований, подбираются и утверждаются коллегии судей, готовится документация и др. Подготовительная работа ведется организацией, проводящей соревнования (педсовет школы, совет физической культуры, кафедра физического воспитания и др.), и главной судейской коллегией. На третьем этапе подготовки проводится совещание с представителями участвующих команд (организаций), проверяется надежность снарядов и инвентаря, проводится опробование снарядов участниками и пробное судейство бригадами судей на видах, проверяется готовность всех должностных лиц, занятых

в проведении соревнований. Четкое управление ходом предстоящего соревнования зависит от первого совещания с представителями команд, на котором главный судья должен представить судейскую коллегию, разобрать отдельные пункты положения, уточняя их, дать разъяснения по технике судейской работы, информировать о графике и порядке проведения соревнования. При этом следует точно определить места построения на параде, выход участников к месту соревнований, состав и их форму, ритуалы открытия и закрытия, порядок награждения и др. В интересах создания равных условий для участников и лучшей их организованности опробование снарядов желательно провести за день до соревнований и при этом сохранить порядок прохождения видов согласно жеребьевке.

Соревнования открываются парадом участников и их представлением. Эту торжественную часть следует проводить празднично, четко. Обычно она предшествует первой смене первого дня соревнований. Подъем флага соревнований чемпионами прошлого года – непременная часть парада. Управление ходом соревнований (выход очередных смен, определение начала и конца разминки на видах, смену видов и др.) осуществляет заместитель главного судьи или судья при участниках. Оценочную работу (судейство) на видах осуществляют бригады, в которые входят старший судья (арбитр) и судьи (в соответствии с правилами соревнований по гимнастике). Старший судья отвечает за качество судейской работы на своем виде, следит за дисциплиной участников, выясняет причины расхождения в оценках судей. До выхода участников судейские бригады должны иметь точное представление о программе, участниках и условиях проведения соревнований. Должны быть проинструктированы судьи на линии, судьи-хронометристы. Это особенно важно тогда, когда выступают участники, еще не имеющие достаточного опыта участия в соревнованиях. Материально-техническим обслуживанием соревнований (установка и смена снарядов, замена запасных частей, снабжение магнием, канифолью и пр.) ведает комендант, подчиняющийся главному судье или его заместителю. Врачебный контроль и оказание необходимой первой медицинской помощи осуществляет врач соревнования (помощник главного судьи по медицинской части). Судья-информатор систематически сообщает о ходе командной борьбы, а также указывает лидеров соревнований после каждого вида. Желательно, чтобы зал был озвучен. Завершаются соревнования также в торжественной обстановке, при соблюдении ритуалов (вызов победителей на пьедестал почета, торжественный марш команды победительницы, круг почета, спуск флага соревнований новыми чемпионами и т.п.). Подведение итогов соревнования. Для быстрого подведения итогов важна четкая работа главного секретаря. В процессе соревнований главный секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого, суммируя его с результатами предыдущего вида, определяет сумму баллов с учетом только что закончившегося соревнования на виде многоборья. Если соревнование длится несколько смен, то следует учитывать лучшие результаты и предыдущих смен. По окончании соревнований по той или иной программе (разряду) проверяются показанные участниками результаты и подсчитываются командные результаты. Награждение победителей должно быть всегда торжественным, интересным как для участников, так и для зрителей. Парад закрытия соревнований можно привлечь всех участников или только участников последней смены. Располагаются команды, начиная с правого фланга, в соответствии с занятыми местами на данном соревновании. Здесь объявляются итоги соревнований, и проводятся награждение команд – победительниц, а также победителей в личном первенстве. Награждение победителей должно быть всегда торжественным, интересным как для участников, так и для зрителей. После спуска флага соревнования все участники парада торжественным маршем за командой победительницей покидают зал. Составление отчета о соревновании.

По окончании соревнования главный судья (с главным секретарем) составляют отчет, в котором должно быть указано следующее: название и программа соревнований, место и время их проведения; результаты командного и личного первенства; состав судейских бригад по видам многоборья; отдельные недочеты прошедшего соревнования и предложения на будущее. Этот общий отчет, подписанный главным судьей соревнований и главным секретарем, должен быть роздан представителям участвующих организаций после окончания соревнований.

6. Судейство соревнований

Судейство современных соревнований представляет большую сложность. Поэтому судьям создают благоприятные условия для успешной работы, проводится предварительная подготовка к судейству. Она заключается в детальном изучении (уточнении) правил и программы соревнований, дополнительных спец. требований и техники наиболее сложных гимнастических упражнений. Каждый судья оценку за выполнение упражнений участником выводит самостоятельно, показывает ее путем поднятия судейских указок или посредством судейских записок передает арбитру, который выводит окончательную оценку. Правила выведения окончательной оценки: при 2 судьях – средняя арифметическая, при 3 судьях – средняя оценка, при 4 и 6 судьях – отбрасываются самая большая и самая маленькая оценки и из оставшихся оценок выводится средняя арифметическая. Упражнение оценивается исходя из 10 баллов с точностью до 0,1 балла. Правила судейства требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно. Содержание обязательной программы должно соответствовать ее описанию. В произвольных упражнениях надо выполнять требования трудности и композиции. Оценка упражнения начинается с момента наскака на снаряд. На брусках с момента хвата за жердь. В опорных прыжках началом выполнения упражнения является момент касания мостика двумя ногами. Окончанием упражнения на снарядах считается момент, когда участник после приземления принимает основную стойку. Вольные упражнения также заканчиваются основной стойкой. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом, а также невыполнение требований к содержанию упражнения ведут к соответствующим сбавкам, в зависимости от величины и характера отклонения. Большие сбавки производятся за то, что является основным в выполнении данного элемента и определяет его трудность, на что судья должен обратить особое внимание. Все упражнения оцениваются с точностью до 0,1 балла. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным. Мелкие ошибки – небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения – сбавка – 0,1 балла. Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения сбавка – 0,3 балла. Грубые ошибки – большое искажение, в том числе и граничащее с невыполнением – сбавка – 0,5 балла, падение на снаряд и со снаряда – сбавка – 0,8 балла. Невыполнение элемента – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение, когда становится невозможным определить, какой элемент получился – в обязательной программе сбавка равна стоимости элемента. В соответствии с классификацией ошибок при выполнении упражнений к общим ошибкам, за которые судья имеет право снизить оценку, относятся: 1. Сгибание рук, ног, тела, разведение ног, неправильное положение кистей, головы, носков. 2. Ошибки в элементах (кроме опорных прыжков) основная трудность которых заключается в выполнении с прямыми руками, ногами, прогнутым или выпрямленным телом, с правильным положением тела. 3. Неполная амплитуда движения – выполнение элементов

недостаточно высоко, широко и т.д. 4. Едва заметные ошибки, снижающие впечатление от исполнения отдельных элементов, частей упражнения и всей комбинации в целом. 5. Потеря равновесия а) при приземлении в соскоках и опорных прыжках; а также в вольных упражнениях в элементах, заканчивающихся приземлением в основную стойку; б) в остальных случаях – поворотах и прыжках, заканчивающихся стойкой на одной ноге, в равновесии на одной ноге, в стойке на руках и т.п. 6. Касание снаряда или пола. 7. Непредусмотренные повороты в элементах, выполняемых без поворотов, недостаточные или чрезмерные повороты в элементах, выполняемых с поворотом. 8. Неоправданные или непредусмотренные остановки в упражнении. 9. Ошибки в силовых элементах, применение силы в маховых элементах. 10. Недостаточная или чрезмерная остановка в статических положениях. 11. Недостаточное или кратковременное разгибание в соскоках. 12. Неправильный подход и отход. 13. Несоответствие костюма. 14. Нарушение дисциплины. Во всех видах многоборья (кроме опорных прыжков) гимнасту предоставляется одна попытка. Если участник упадет или сойдет со снаряда, то он может продолжить упражнение. Перерыв при этом не должен превышать 30 сек. В течение этого времени гимнаст свободен в своих действиях, ему разрешается сменить накладки и натереть руки магнезией. За перерыв в упражнении в результате падения производится сбавка в 0,5 балла. В случае невыполнения элемента и падения производится сбавка за невыполнение элемента и отдельно за падение. Страховка разрешается во всех видах, кроме вольных упражнений и упражнений на коне и может осуществляться одним человеком – тренером или участником. За выход на страховку в вольных упражнениях и в упражнениях на коне сбавка 0,3 балла, независимо от того, сколько раз выйдет страхующий. Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, брусках разной высоты. Пользоваться стулом, скамейкой и т.д. не разрешается. За оказание помощи при выполнении упражнения производится сбавка 0,5 балла, а элемент, в котором оказана помощь, считается невыполненным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура» / Приоритетный нац. проект «Образование»; Южный фед. ун-т. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 315 с.
2. Гимнастика: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100 – Физ. культура / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
3. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 Физическая культура / ред. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
4. Гимнастика в школе: учеб. пособие для студ. спец. «Физ. культура» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. – 201 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов учреждений высш. образования по спец. физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва: Инфра-М, 2013. – 335 с.
6. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 334, [2] с.
7. Куликов, А.И. Гимнастика. Музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений по спец. «Физ. культура и спорт» / УО «Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины». Фак. физической культуры. – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2003. – 87 с.

Учебное издание

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Курс лекций

Составители:

КАРЕЛИН Максим Александрович

ПЕТРУШЕВИЧ Елена Ивановна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

В.Л. Пугач

Подписано в печать .2022. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 4,42. Уч.-изд. л. 6,03. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.