

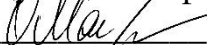
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах

30.05.2024

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 Ю.В. Гапоненок

30.05.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

для специальностей:

6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

Составитель: М.А. Карелин

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 25.06.2024, протокол № 6

УДК 796.41:796.011.3(075.8)
ББК 75.6я73+75.116я73
Г48

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 29.02.2024.

Составитель: старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин**

Рецензенты:
кафедра физической культуры УО «ВГМУ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, доцент *А.В. Железнов*

Гимнастика и методика преподавания для специальностей:
Г48 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры,
6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) :
учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост.
М.А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – 202 с.
ISBN 978-985-30-0145-7.

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» предназначен для студентов дневной формы получения образования факультета физической культуры и спорта для специальностей: 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры, 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта). Обучающиеся могут получить полное представление о структуре и содержании дисциплины, приобрести необходимые знания для самостоятельной педагогической и организационной работы, а также самостоятельно проверить уровень своей подготовленности. Данное издание будет полезно при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».

Может использоваться для практического применения преподавателями, студентами, магистрантами, а также тренерами и учителями физической культуры и здоровья.

УДК 796.41:796.011.3(075.8)
ББК 75.6я73+75.116я73

ISBN 978-985-30-0145-7

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
1.1 Гимнастика в системе физического воспитания и ее краткий исторический обзор	6
1.2 Предупреждение травматизма	12
1.3 Строевые упражнения	17
1.4 Гимнастическая терминология	30
1.5 Общеразвивающие упражнения	36
1.6 Прикладная гимнастика	40
1.7 Основы техники гимнастических упражнений	52
1.8 Основы обучения гимнастическим упражнениям	56
1.9 Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	64
1.10 Планирование и учет работы по гимнастике	69
1.11 Массовые гимнастические выступления	74
1.12 Основы спортивной тренировки в гимнастике	80
1.13 Организация и проведение соревнований по гимнастике ..	92
1.14 Особенности методики проведения занятий по гимнастике с различными контингентами занимающихся	98
II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	115
2.1 Вольные упражнения	115
2.2 Упражнения на коне	119
2.3 Упражнения на кольцах	123
2.4 Опорные прыжки	130
2.5 Упражнения на брусках	138
2.6 Упражнения на перекладине	145
2.7 Упражнения на брусках разной высоты	151
2.8 Упражнения на бревне	153
2.9 Акробатические упражнения	157
2.10 Прикладные упражнения	165
III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	175
Перечень контрольных практических нормативов	175
IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	188
Учебно-методическая карта учебной дисциплины для специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры	188
Учебно-методическая карта учебной дисциплины для специальности 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)	196
Литература	201

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» входит в государственный компонент, спортивно-педагогический модуль 1 и является самостоятельной научной дисциплиной, обеспечивающей успешное решение задач формирования общей и профессиональной культуры современного высококвалифицированного специалиста. Ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности. Обучающийся должен знать структуру и специфику предстоящей педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять их на практике. Использование и поиск активных методов обучения должно стать постоянной обязанностью педагога.

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

Задачи учебной 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:

– для специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры БПК-2: ориентироваться в предметной области теории и методики физического воспитания, анализировать и применять в профессиональной деятельности знания о закономерностях, принципах, средствах и методах, содержании и организации физического воспитания;

– для специальности 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта) БПК-13: владеть техникой выполнения базовых упражнений и методикой обучения в гимнастике, оказывать помощь и страховку при выполнении гимнастических упражнений, обеспечивать соблюдение правил безопасности при проведении занятий.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;
- принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;
- основные этапы развития гимнастики;
- эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики;
- дидактические закономерности в преподавании гимнастики;
- методику подготовки гимнастов;
- о возрастно-половых закономерностях развития двигательных способностей и формировании двигательных навыков при занятиях гимнастикой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;
- методы организации и проведения НИР;

- основы методической деятельности в сфере гимнастики;
- о факторах риска и основных методах профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой.

уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;
- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся;
- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, при подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- применять практические формы, методы и средства гимнастики во взаимодействия с субъектами образовательного процесса;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи;
- формировать физическую активность детей и взрослых, здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься гимнастическими упражнениями;
- пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, владеть навыками общения, воспитательной и консультационной работы, корректно выражать и аргументировано обосновывать выдвинутые положения;
- овладеть новыми по отношению к полученному в УВО образованию видами гимнастики в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать средства нетрадиционных видов гимнастики на учебных и внеклассных занятиях;
- применять навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений и развития двигательных способностей и находить методику их устранения.

владеть:

- приемами мобилизации учащихся на преодоление трудностей в процессе овладения изучаемыми упражнениями;
- умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения урока, массовых соревнований по гимнастике.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 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 овладевать 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, методику 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. **Общеразвивающие 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 активности. 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 общеразвивающих 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; приобщения 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 сложно-координационных 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 упражнений 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 (1770–1848) приверженец Наполеона. Гимнастика Амороса 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 1 (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 1 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 1881г. Она взяла на себя организацию и проведение соревнований. В 1896г. гимнастика была включена в программу 1 Олимпийских игр. Начиная с 1893г. ФИЖ способствует проведению крупных международных соревнований, в том числе первенств мира среди мужчин и женщин. Женщины впервые начали выступать в Олимпийских играх с 1928г. а в первенствах мира с 1934г. 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 1918г. был организован Всеобуч, который возглавлял видный государственный и общественный деятель Н.И. Подвойский.

В 1933г. 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 г.г. 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 ХУП 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.

1.2 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 кол-во 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 само страховка 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 захват 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; ляпочные петли и перчатки – используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов 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 15–16 °С. 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 вращения 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 магнетики, шатание стоек, и т.д.

Страховщик 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 бдительным страховщику, для того чтобы предугадать возможность падения в его сторону. Обратить внимание на установку снаряда.

Упражнения на брусьях.

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

Нижние конечности повреждаются преимущественно в момент соскока при ударе о брусья. 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 брусья. 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 1–2х 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.

1.3 Строевые упражнения

1. Общие положения.
2. Управление строем.
3. Строевые приемы.
4. Передвижения.
5. Размыкания и смыкания.
6. Построения и перестроения.
7. Методика обучения.

1. Общие положения.

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа. Строевые

упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил РФ. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

Строй – установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии с интервалом, равным ширине ладони между локтями. (рис. 1)

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются. (рис. 1)

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом. (рис. 1)

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

Интервалом – расстояние по фронту между занимающимися. (рис. 1)

Двухшереножный строй – занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанцию одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя название шеренг не изменяется.

Ряд – занимающиеся, стоящие в шеренге в двухшереноговом (и более) строю.

Ширина строя – расстояние между флангами. (рис. 1)

Глубина строя – это расстояние от первой шеренги (впереди стоящего занимающегося) до последней шеренги (позади стоящего занимающегося).

Колонной – называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу на дистанцию одного шага (вытянутой руки до плеча впереди стоящего). (рис. 1)

Походный строй – группа занимающихся построена в колонну на дистанциях, установленных уставом или преподавателем.

Направляющий – занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне (рис. 1).

Замыкающий – занимающийся,двигающийся последним в колонне. (рис. 1)

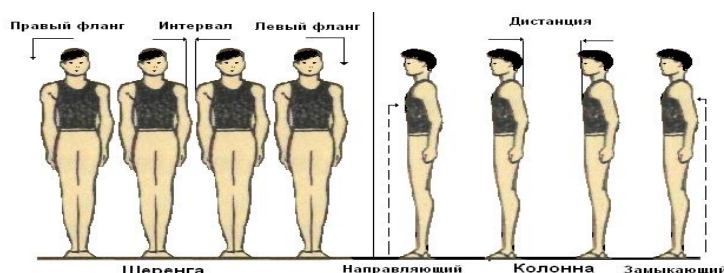


Рисунок 1

При построении, движении и в других случаях, связанных с перемещением занимающихся, либо инвентаря в определённое место, преподаватель даёт команды или распоряжения с указанием условных ориентиров.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками:

Центр, верхняя (нижняя) середина, правая (левая) середина и углы: верхний правый (левый) угол, нижний правый (левый) угол.

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.



Рисунок 2. Условные точки зал (площадки)

2. Управление строем.

На учебных занятиях управление строем осуществляется командами и распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком, жестом и др.).

Каждая команда подразделяется на *предварительную* и *исполнительную* части. Например, для поворота налево подаётся команда «Нале-ВО!». В этой команде предварительной частью является «Нале», исполнительной – «ВО!». В команде «Шагом (бегом) – МАРШ!», предварительной частью команды является «Шагом (бегом)», исполнительной частью – «МАРШ!».

Предварительная часть команды подаётся отчётливо, громко и протяжно, чтобы привлечь внимание занимающихся и дать им некоторое время для подготовки к выполнению исполнительной команды.

Исполнительная часть команды подаётся после паузы, громко, отрывисто и энергично, и следует немедленное чёткое её исполнение занимающимися.

Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяженностью строя. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача исполнительной команды.

Необходимо заметить, что есть команды, которые не имеют предварительной части, например, команды «Смирно!», «Вольно!», «Прямо!» и некоторые другие. Поэтому, в зависимости от ситуации, преподаватель может привлечь внимание занимающихся, предварив команды словами «класс», «группа», «отделение» и т.д.

К распоряжениям (указаниям) прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Например, для поворота налево можно дать команду «Нале-ВО!» и её занимающиеся должны выполнить одновременно и четко. Но если в этом нет необходимости, можно дать указание или распоряжение – «Повернитесь налево».

3. Строевые приемы.

«**Становись**» – команда, по которой занимающиеся становятся в указанный руководителем строй и принимают строевую (основную) стойку. В основной стойке в строю, и вне строя, стоять прямо, без напряжения пятки вместе, носки разведены на ширину ступни; ноги в коленях выпрямлены, но не напрягать, грудь приподнять, а все тело подать несколько вперед, живот подобрать, плечи развернуть, руки опустить так, чтобы кисти обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра, голову держать высоко прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой, быть готовым к немедленному действию.

«**Равняйся!**», «**Налево Равняйся!**», «**На середину Равняйся!**» По этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

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

«**Отставить!**» по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«**Вольно!**» По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене.

«**Правой (левой) – вольно!**» применяется в разомкнутом строю. По этой команде занимающийся отставляет правую (левую) ногу в стойку ноги врозь, руки за спину.

«**Заправиться!**» – не оставляя своего места в строю, поправить свою форму. Перед этой командой подается команда «Вольно!»

«**Разойдись!**» По этой команде занимающиеся действуют произвольно.

«**По порядку – Рассчитайся!**», «**На первый и второй – Рассчитайся!**», «**По три (четыре, пять и т.д.) – Рассчитайся!**» Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, четко поворачивает голову к стоящему слева (справа) и затем принимает исходное положение.

Повороты на месте. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», «Пол-оборота напра-во!», «Пол-оборота нале-во!». Повороты кругом (на 1/2 круга), налево – направо (1/4 круга), пол-оборота налево (1/8 круга) проводятся при повороте налево в сторону левой руки на левой пятке и правом носке; направо и пол-оборота направо – в сторону правой руки на правой пятке и левом носке. Повороты по исполнительной команде выполняются на два счета: *по первому счету* повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, *по второму счету* кратчайшим путем приставить ногу. Команды могут заменяться распоряжениями: например: группе сидящей на полу учащихся, вместо команды «Нале-во!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево!».

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

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

При выполнении команды «Кругом – Марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под правую ногу, далее занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед и несколько влево и, резко поворачивается в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжает движение с левой ноги в противоположном направлении.

4. Передвижения.

Все передвижения по залу или на открытой площадке производятся по трём основным направлениям: а) прямому (основное движение «в обход»), параллельно основным границам зала или площадки; (рис. 3, а); б) косому (основное движение «диагональ») под углом к основным границам; (рис. 3 б); в) круговому (основное движение «круг») по дуге к основным границам. (рис. 3 в).

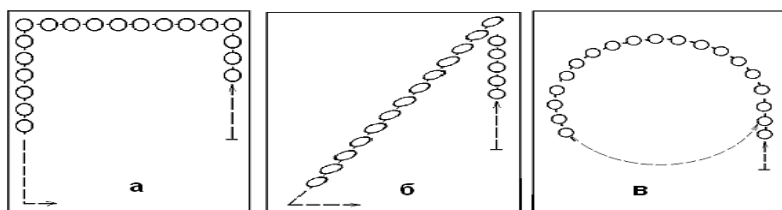


Рисунок 3. Основные направления при передвижениях по залу:

а) в обход; б) по диагонали; в) по кругу

Шаг бывает **СТРОЕВОЙ ШАГ** И **ПОХОДНЫЙ** (обычный) ШАГ.

СТРОЕВОЙ шаг применяется при прохождении торжественным маршем; при отдавании чести в движении; при подходе студента к преподавателю (на практических занятиях) и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также при проведении строевых упражнений.

При строевом шаге ногу с оттянутым вперёд носком поднимают на 15–20 см и ставят ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время другую ногу.

Руки при движении вперёд сгибаются в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; движение назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. Туловище и голову держать прямо, смотреть перед собой. Подается команда «Строевым шагом – Марш!».

ПОХОДНЫЙ (обычный) шаг применяется во всех остальных случаях.

При движении походным шагом ногу выносить свободно и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

Движение походным шагом по команде «Шагом – МАРШ!».

При движении походным шагом, если подается команда «СМИРНО!», перейти на строевой шаг. Со строевого шага, по команде «ВОЛЬНО!», переходят на походный шаг.

При необходимости идти не в ногу подается команда «ИДТИ НЕ В НОГУ!», а для движения в ногу – «ВЗЯТЬ НОГУ!». Нога «берётся» по направляющему или по подсчёту преподавателя.

Для изменения скорости движения (длины шага) подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛ-ШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».

Для движения занимающихся бегом, подается команда «Бегом – МАРШ!». По предварительной части команды «бегом», занимающиеся сгибают руки в локтях. Для перехода с шага на бег, исполнительная часть команды «МАРШ!» подается одновременно с постановкой левой ноги. По этой команде, правой ногой делается ещё один шаг и с левой ноги начинается движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подается команда: «Шагом – МАРШ!». Исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой правой ноги, – делается ещё два шага бегом и с левой ноги начинается движение шагом. При таком переходе, вначале темп ходьбы занимающихся (и подсчёт преподавателя) должен быть несколько ускоренным, и лишь затем плавно перейти на обычный темп ходьбы.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «На месте шагом (бегом) – МАРШ!». Если необходимо с движения перейти на шаг (бег) на месте, подаётся команда «НА МЕСТЕ!». Эта команда адресована, в первую очередь направляющему, который, выполняя команду, обозначает движение на месте. Остальные занимающиеся сначала сомкнутся на установленные (или указанные) дистанцию и интервал между собой, и лишь потом обозначают движение на месте.

Для остановки группы (класса) при ходьбе с перемещением или на месте подается команда «Группа (класс) – СТОЙ!». Исполнительная часть команды подается с постановкой левой ноги. Правой ногой делается еще один шаг, приставляется левая нога и принимается положение «Смирно».

Для перехода с движения на месте на движение вперед подается команда «ПРЯМО!» с постановкой левой ноги. Правой ногой делается еще один шаг на месте и с левой ноги начинается движение вперед прямо полным шагом (бегом). Если далее не последует другой команды – занимающиеся, оказавшись у границы зала (площадки), переходят на движение на месте в ожидании следующей команды.

Также после выполнения поворотов на 45, 90 и 180 градусов при движении на месте, необходимо обозначать ходьбу (бег) на месте до следующей команды «ПРЯМО!», «СТОЙ!», «Налево в обход – МАРШ!» и т.д.

Для передвижений занимающихся, в командах сначала указывается направление (направо, налево, в обход, по диагонали, по кругу, противходом, змейкой и т.д.), вид движения (шагом, бегом и т.д.), и лишь затем – исполнительная часть команды «МАРШ!». Например, «Налево в обход, шагом – МАРШ!».

Если, при этом, проводится перестроение из какого-либо построения, например из колонны по 4 в колонну по 1, – необходимо указать то построение, в котором необходимо двигаться, например, «Налево в обход, в колонну по одному, шагом – МАРШ!».

«**ДИАГОНАЛЬ**» – движение по линии, соединяющей два наискось расположенные угла площадки команда: «По диагонали – МАРШ!». В противоположном углу можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!» (рис. 4).

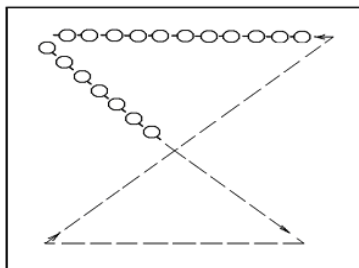


Рисунок 4. Движение по диагонали

«**ПРОТИВОХОДЫ**» – движения, обратные первоначальному направлению. Могут исполняться по прямым и косым направлениям. При этом командовать: «Противходом налево (направо) – МАРШ!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом на 180 градусов и ведет колонну в обратном направлении на интервале одного шага (рис.6 а). При подходе направляющего к границе зала (площадки) можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!» (рис. 5).

«**ЗМЕЙКА**» – ряд последовательных противходов, исполняемых по прямым и косым направлениям (рис.6 б, в). Сначала подается команда для движения противходом: «Противходом налево- МАРШ!». После выполнения занимающимися двух противходов можно подавать команду: «Змейкой – МАРШ!». Движение «змейкой»

сохраняется в том же направлении, что и противоходы. Например, если при выполнении противоходов занимающиеся смещались от середины, то и при выполнении «змейки» направление этого смещения сохраняется. Для прекращения движения «змейкой» можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!» (рис. 5).

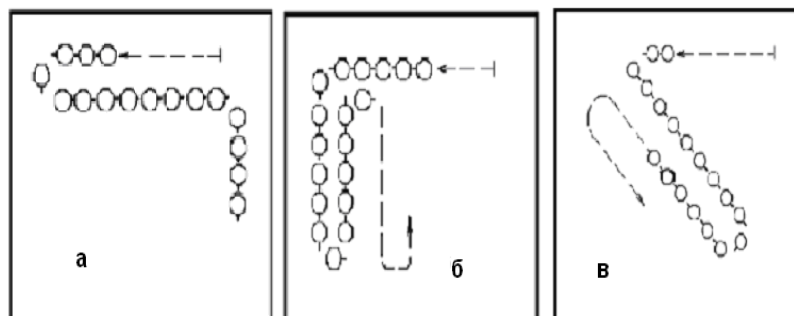


Рисунок 5. Движение противходом и змейкой

Перемена направления движения колонны «ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ».

Командовать: «Группа (отделение), правое (левое) плечо вперед – МАРШ!». При этом направляющий (направляющие) заходит налево (направо) до команды «ПРЯМО!», остальные следуют за ним.

«КРУГ» – команда: «По кругу налево (направо) – МАРШ!» (рис. 6 а).

«ДУГА» – равна половине круга. Команда: «По дуге налево (направо) – МАРШ!» (рис. 6 б)

«СПИРАЛЬ» – командовать: «Спиралью налево (направо) – МАРШ!» (рис. 6 в)

Для выполнения «спирали», направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов. Для выхода из «спирали» командовать: «Налево (направо) противходом – МАРШ!». Направляющий раскручивает «спираль» пока не будет дана новая команда, например, «Налево в обход – МАРШ!» или «ПРЯМО!». Или для выхода из «спирали» подается команда: «Кругом МАРШ!». В этом случае занимающиеся будут выходить из «спирали» за учащимся, который находится на левом фланге.

«Зигзаг» – исполняется в продольном и поперечном направлениях. В обоих направлениях «зигзаг» может быть большого, среднего, малого размеров. Команда: «Ко мне и далее зигзагом – МАРШ!». Таким образом, местонахождение подающего команду и время ее подачи определяет размер «зигзага». Например: при нахождении преподавателя на нижней середине команду «МАРШ!» можно подать, когда направляющий будет на верхней середине, (средний «зигзаг»), либо в углу (большой «зигзаг»).

«Петля» – управление выполняется в поперечном, продольном и косом направлениях. Во всех трех направлениях «петля» может быть большой, среднего и малого размера, открытая и закрытая. Для движения петлей команда: а) «Направо открытой петлей – МАРШ!», б) «Налево закрытой средней петлей – МАРШ!» При движении «петлей» требовать, чтобы каждый занимающийся, а не только направляющий, перед движением «противходом» доходил точно до места, которое определяет указанный в команде размер «петли» (большой, средней, малый).

Скрещение – используется на центре, на середине и углу зала. Команды: а) «По диагонали – МАРШ!», б) «Налево (направо) в обход по одному – МАРШ!»

Дробление – одна колонна делится на две и более. Команда на одной из середины зала: 1. «Через центр – МАРШ!», 2. «Налево и направо обход в колонны по одному – МАРШ!»

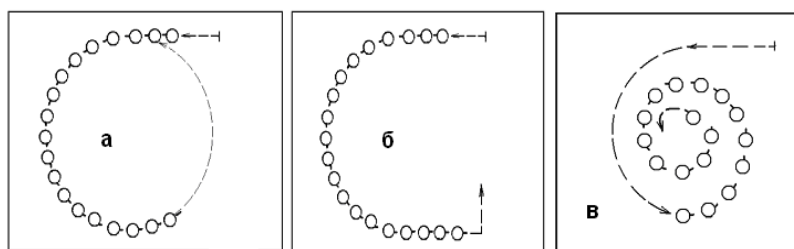


Рисунок 6. Варианты круговых передвижений: а) круг, б) дуга, в) спираль

5. Размыкания и смыкания.

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя. **Смыкания** – приемы уплотнения разомкнутого строя. 1. Размыкание по Уставу Вооруженных Сил. Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов разом-КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЬ!», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!».

После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!» и т.д.

Размыкание по направляющим в колоннах. До начала размыкания этим способом определяются направляющие каждой колонны, интервалы и дистанции между занимающимися.

6. Построения и перестроения.

Построение – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя. Перед началом занятий, как правило, бывает одно шереножный реже двух шереножный строй. Для первоначального построения подается команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!» и дежурный (староста) сдает рапорт. (рис. 7).

Сдача рапорта дежурным из числа занимающихся (дежурным по группе, классу).

После построения занимающихся в одну шеренгу: «В одну шеренгу становись!». При этом подающий команду становится лицом к фронту в основную стойку. Слева от него выстраиваются занимающиеся. Перед докладом о готовности группы к занятиям (дежурный) выравниваем и рассчитываем ее («По порядку – Рассчитайсь!»), затем подает команду «Смирно!» – «Равнение налево (направо, на середину)!» четко подходит к преподавателю и сдает рапорт: «Товарищ преподаватель!» группа (класс) 11 в количестве 25 человек, построена и готова к занятиям по "Гимнастике", дежурный (староста) – Смирнов. После чего делает шаг левой в сторону, шаг правой вперед, приставляет ногу,

и выполняет поворот кругом. После приветствия преподавателя и ответа группы дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и по кратчайшему пути встает на правый фланг строя.



Рисунок 7. Построение для сдачи рапорта

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – Становись!» Группа выстраивается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, круги и т.д. по распоряжению. Например: «Встаньте в круг!», «Встаньте в две шеренги!».

Перестроения – переходы из одного строя в другой.

Перестроения из одной шеренги в две.

Предварительно делают расчет группы на первый – второй. Подается команда «В две шеренги – Стройся!». Перестроения выполняются на три счета. На первый счет вторые номера делают левой ногой шаг назад, на два – правой в сторону, на три приставляют левую ногу, становятся в затылок первым номерам. Перестроение из двух шеренг в одну происходит в обратном порядке по команде «В одну шеренгу – Стройся!» (рис. 8).

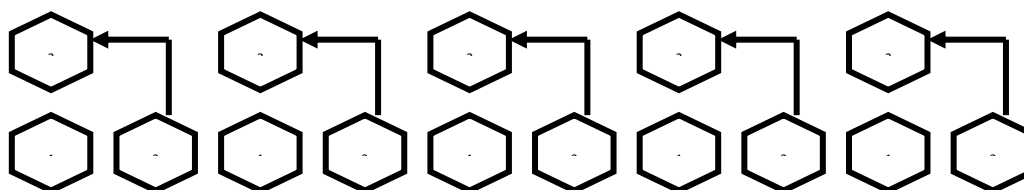


Рисунок 8. Перестроение из одной шеренги в две

Перестроение из одной шеренги в три:

Занимающиеся рассчитываются по три. По команде «В три шеренги – Стройся!» вторые номера стоят на месте; на первый счет первые номера делают шаг правой назад, на два шаг левой в сторону и на три приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, выходят вперед и становятся перед вторыми номерами. Перестроение из трех шеренг в одну происходит в обратном порядке по команде «В одну шеренгу – Стройся!».(рис. 9)

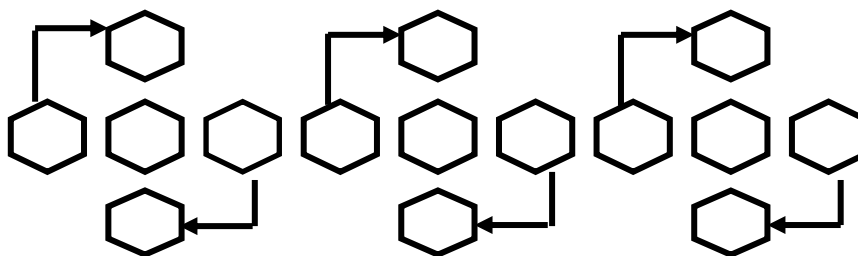


Рисунок 9 Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение из колонны по одному в колонну по два:

Предварительно делают расчет группы на первый – второй. Подается команда «В колонну по два – Стройся!» Перестроения выполняются на три счета. На первый счет вторые номера делают правой ногой шаг в сторону, на два левой вперед, на три приставляют правую ногу, становятся справа от первых номеров. Перестроение из колонны по два в колонну по одному происходит в обратном порядке по команде «В колонну по одну – Стройся!» (рис. 10).

Перестроение из колонны по одному в колонну по три:

Занимающиеся рассчитываются по три. По команде «В колонну по три – Стройся!» вторые номера стоят на месте; на первый счет первые номера делают шаг правой в сторону, на два шаг левой назад и на три приставляя правую, становятся с права от вторых номеров; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, становятся с лева от вторых номеров. Перестроение из колонны по три в колонну по одному происходит в обратном порядке по команде «В колонну по одному – Стройся!» (рис. 10).

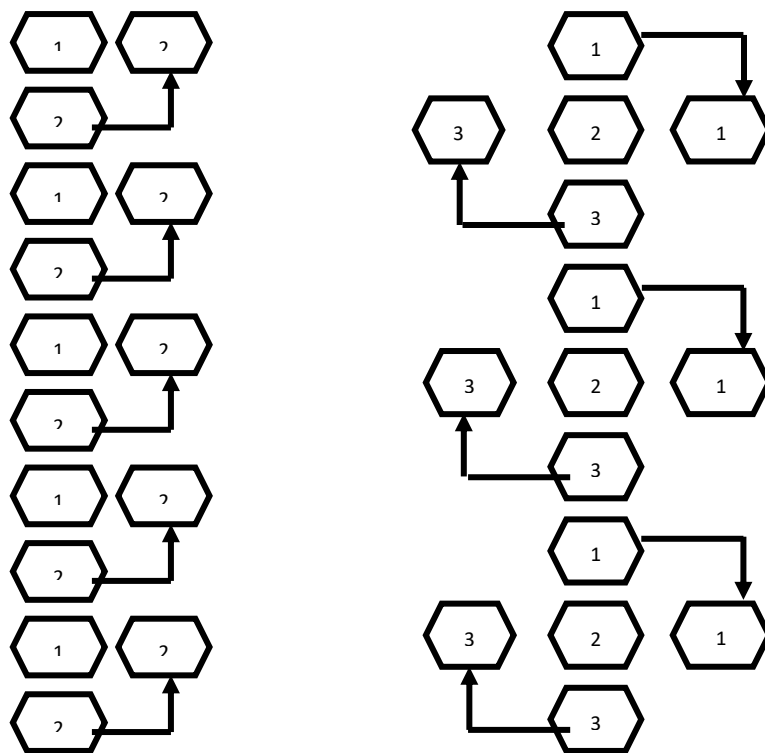


Рисунок 10. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три

Перестроение из шеренги уступом.

После предварительного расчета по заданию «на 9–6–3 – на месте, на 6–4–2 – на месте и т.д. – Рассчитайсь!» подается команда «По расчету шагом – МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6–3 – на месте» – до 7; «9–6–3 – на месте» – до 10.

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

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом (рис. 11)

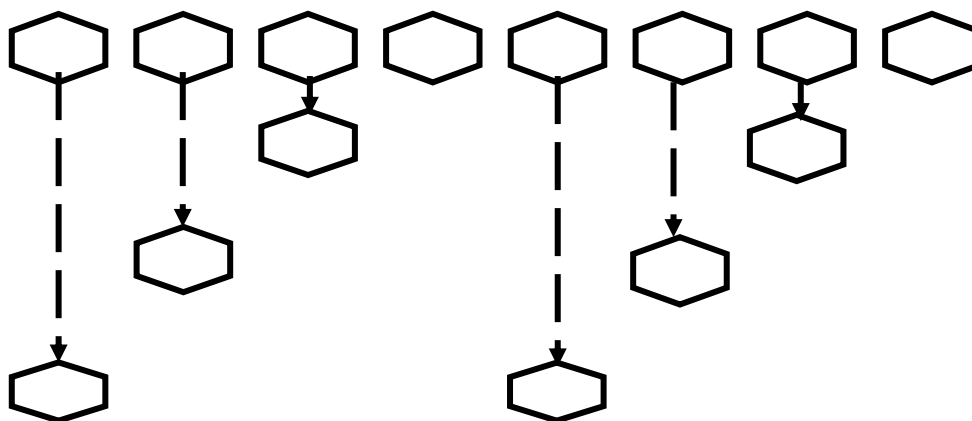


Рисунок 11. Перестроение из шеренги уступом

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3–4 и т.д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т.д.) левые (правые) плечи вперед шагом – МАРШ!».

По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождением плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа – СТОЙ!!».

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру-ГОМ!»
2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом – МАРШ!»
3. «Группа – СТОЙ!»

Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге. (рис. 12)

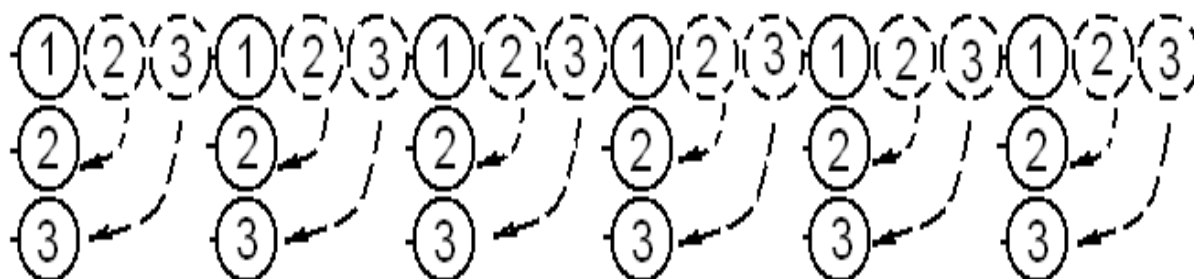


Рисунок 12. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход* подается команда «В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево – МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий; находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально. В процессе перестроения можно сразу разомкнуть занимающихся, указав дистанцию и интервал. Для этого можно подать команду, например, «ДИСТАНЦИЯ, ИНТЕРВАЛ – ТРИ ШАГА». По этой команде занимающиеся размыкаются на указанные дистанцию и интервал, по ходу движения.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-ВО!»
2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!» (рис. 13)

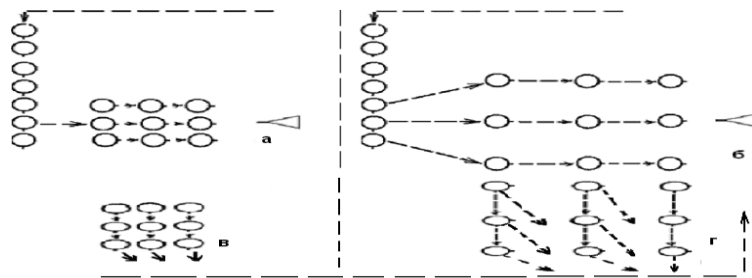


Рисунок 13. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении: а) сомкнутый, б) разомкнутый

Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда «Первые номера – два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом – МАРШ!». Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами (рис. 14).

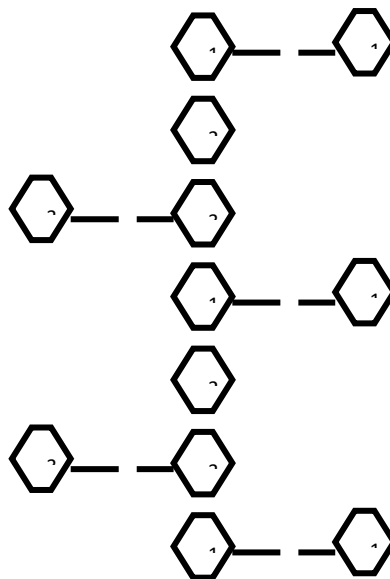


Рисунок 14. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2–4–8 и т.д. дроблением и сведением.

Перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр – МАРШ!» (рис. 15 а) (как правило, подается на одной из середин).
2. «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (рис. 15 а).

Подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. «В колонну по два через центр – МАРШ!» (рис. 15 б) Подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение.

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!» (рис. 16 а)
По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда:

2. «В колонну по одному через центр – МАРШ!» (рис.16 б)

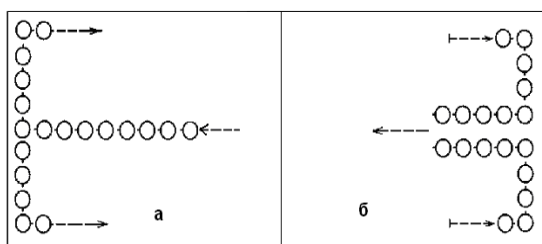


Рисунок 15. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2–4–8 и т.д. дроблением сведением

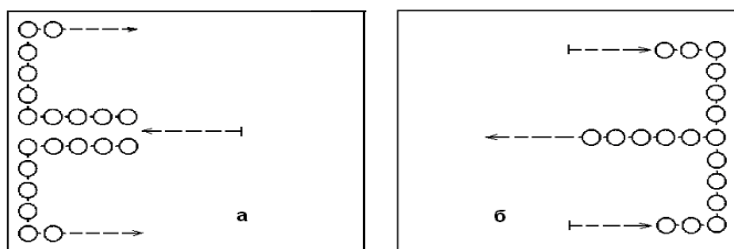


Рисунок 16. Сведение

7. Методика обучения.

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подаётся отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды: Шаг левой назад делай раз! Шаг правой в сторону делай два! Приставить левую, делай три!

При обучении по разделениям занимающийся осознаёт и запоминает свои действия, а преподаватели до подачи очередной команды может исправить ошибки у них.

Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения, как: повороты на месте и в движении; перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три); строевой шаг и другие разновидности передвижения; размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет.

1.4 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 длинно, 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 прямым 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 (см. 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 описание очередного упражнения обозначают счет.

При записи несколько 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. Сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх.

2–3. два пружинящих наклона влево,

4. и.п.

Несколько движений, выполняемых одновременно 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), но 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 называют:

1. И.п. (из вися, пора, с прыжка, с разбега, наскока) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в висе, 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, перемах 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, кувырков) 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.

1.5 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 стоек; 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 «Стой!». 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 нагружен);

– 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.

1.6 Прикладная гимнастика

1. Прикладные виды гимнастики.
2. Средства прикладной гимнастики.
3. Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям прикладного характера.
4. Влияние занятий гимнастическими упражнениями прикладного характера на организм занимающихся.

1. Прикладные виды гимнастики.

Упражнения прикладных видов гимнастики решают специальные задачи, связанные с развитием физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности человека, а также в лечебных целях.

К этой группе относятся: профессионально-прикладная гимнастика; военно-прикладная; спортивно-прикладная; гимнастика на производстве; лечебная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика имеет своей целью способствовать развитию специальных двигательных качеств и навыков, от которых зависит успешная профессиональная деятельность человека. Во многих областях современного производства от человека, кроме общего физического развития, еще требуются и специальные физические и моральные качества.

Военно-прикладная гимнастика способствует формированию умений и воспитанию специализированных качеств, необходимых для успешного овладения военными профессиями. Этот вид гимнастики применяется в работе с юношами допризывного возраста и в системе физической подготовки слушателей военных учебных заведений. К средствам данного вида гимнастики относятся: строевые упражнения, различные прикладные способы ходьбы, бега, прыжков, лазанья, переползания, ползания, преодоление всевозможных препятствий, переноска партнеров различными способами, овладение навыками сохранения равновесия на уменьшенной площади опоры, специальные упражнения на тренажерах. Изучение упражнений военно-прикладной гимнастики проводится на открытой местности. Большое место занимает преодоление различных полос препятствий на время.

Спортивно-прикладная гимнастика применяется в учебно-тренировочном процессе во всех видах спорта. Она обеспечивает общую и специальную физическую подготовку спортсмена, способствует целенаправленному совершенствованию тех физических качеств, которые необходимы для достижения наиболее высоких результатов

спортсменов в избранном ими виде спорта. Содержание этой гимнастики определяется в зависимости от содержания соответствующего вида спорта, так как в каждом виде спорта есть своя специфика применения общеразвивающих и специальных упражнений. Следует сказать, что представители ряда видов спорта используют некоторые упражнения и на гимнастических снарядах. Например: в систему тренировки прыгуна с шестом включаются упражнения на кольцах, перекладине, канате, помогающие быстрее овладеть техникой прыжка с шестом. Подобным образом обращается внимание на подбор специальных упражнений в гимнастике боксера. В качестве специальных упражнений широко применяются прыжки со скакалкой. Футболисты применяют акробатические упражнения; пловцы, прыгуны в воду – упражнения на батуте; конькобежцы, фигуристы включают в свои занятия художественную гимнастику, упражнения хореографии. Специализированные комплексы гимнастических упражнений применяют лыжники, борцы, штангисты и спортсмены всех других видов спорта».

В тренировочном процессе спортсмена-гимнаста эта гимнастика, как правило, проводится в конце тренировки и состоит главным образом из упражнений на развитие силы, гибкости, прыгучести и т.д.

Гимнастика на производстве главной задачей является укрепление здоровья трудящихся и повышение производительности труда. При правильной организации производственной гимнастики снижаются производственный брак, травматизм, заболевания. Многочисленными наблюдениями показано, что в результате систематических занятий рабочие движения становятся более ловкими, экономичными, снижается степень усталости. В процессе трудовой деятельности в организме человека происходят существенные изменения, влияющие на качество трудового навыка. Специальными исследованиями установлено, что в течение рабочей смены наблюдается три сменяющих друг друга периода работоспособности:

а) период вработываемости, необходимый для оптимального рабочего темпа и ритма движения;

б) период устойчивой работоспособности – слаженные и экономичные рабочие движения, позволяющие сохранить должную производительность труда длительное время;

в) период снижения работоспособности – удлинение времени рабочих операций, снижение точности движений, появляется ощущение усталости.

Таким образом, исходя из анализа динамики работоспособности человека, гимнастику на производстве проводят перед работой, во время и после работы.

Так называемую вводную гимнастику проводят перед началом работы на протяжении 7–10 мин, цель ее состоит в том, чтобы активизировать общую деятельность организма, повысить готовность и ускорить переход к трудовому процессу. Упражнения гимнастики до работы применяются для общего воздействия и могут быть даны вне зависимости от характера производства: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подскоки и т.п.

Во время работы проводятся физкультпаузы (5–7 мин). Они создают условия активного отдыха, снижают усталость длительно работающих мышц, ускоряют восстановление работоспособности.

Содержание физкультурной паузы следует устанавливать с учетом конкретного вида труда, состояния работающих, динамики их работоспособности. Для людей, занятых монотонным, однообразным трудом, полезно проводить две физкультурные паузы. Одну – перед обеденным перерывом, вторую – за 1,5–2 ч до окончания смены. Большую пользу приносят индивидуальные физкультурные паузы, проводимые по 3 – 5 раз в день: 1–2 – до обеденного перерыва и 2–3 – во второй половине смены.

Гимнастика после работы (10–25 мин). Цель этой гимнастики состоит в том, чтобы снять остаточные явления от трудового процесса, способствовать восстановлению сил и быстрейшему переходу к другому виду деятельности или отдыху. Средствами

гимнастики после работы являются простейшие упражнения, главным образом связанные с расслаблением мышц, с повышением кровообращения, что в свою очередь способствует удалению из мышц продуктов распада, накопившихся во время работы.

Лечебная гимнастика направлена на восстановление здоровья и трудоспособности, утраченной вследствие различных заболеваний, ранений, несчастных случаев. Особенно велика ее роль при исправлении недостатков телосложения. Кроме того, она играет большую роль в улучшении общего самочувствия больных, в повышении их жизненного тонуса. В настоящее время лечебная гимнастика как средство лечения широко применяется в самых разнообразных лечебно-профилактических учреждениях, больницах, поликлиниках, госпиталях, курортах и санаториях.

В лечебной гимнастике применяются различные активные и пассивные упражнения на растягивание, увеличение амплитуды, силы, гибкости, выносливости, ловкости и т.д.

Занятия по лечебной гимнастике проводятся в следующих формах: урок гигиенической гимнастики, сеанс занятий (процедур), урок лечебной гимнастики, прогулка и т.д. На занятиях используется как обычный, так и специальный инвентарь, а также гимнастические снаряды: перекладина, кольца, гимнастическая стенка и др.

Лечебная гимнастика не ограничивается влиянием на пораженный орган, а преследует общее воздействие на весь организм больного. Это осуществляется путем постепенной тренировки больного и обучения его правильно и экономно выполнять жизненно необходимые двигательные действия.

Разновидностью лечебной гимнастики является корригирующая гимнастика, цель ее: содействовать исправлению таких дефектов, как деформация позвоночника, грудной клетки, стопы.

Успех корригирующей гимнастики зависит от своевременного и систематического ее применения в сочетании с общеразвивающими упражнениями, укрепляющими организм в целом.

2 Средства прикладной гимнастики.

В гимнастике к группе прикладных упражнений относятся разновидности ходьбы, бега, прыжков, лазание, преодоление препятствий, метание и ловля различных предметов, равновесия, поднимание и переноска партнера груза и др.

С помощью этих упражнений можно успешно развивать различные физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, а также силу воли, внимание, двигательную память, двигательные умения и навыки, которые необходимы людям в их повседневной профессиональной, спортивной и военной деятельности. Приобретенные с помощью прикладных упражнений умения и навыки помогают людям разумно и рационально действовать в экстремальных условиях, сохраняя здоровье и жизнь в чрезвычайных ситуациях.

Прикладной характер этих упражнений выражается в том, что их можно использовать в любых условиях и формах занятий не только в спортивных залах, на спортивных площадках и стадионах, но и в различных естественных условиях с использованием рельефа местности и имеющихся подручных средств. Особенно полезны занятия прикладными упражнениями на свежем воздухе в любую пору года. Прикладные упражнения, как и другие двигательные умения и навыки, усваиваются занимающимися во время учебных занятий. В таких занятиях учащиеся, освоив необходимый объем знаний о конкретных упражнениях, последовательно формирует прочные навыки их выполнения, начиная с ходьбы.

ХОДЬБА

Ходьба – это сложный по координации автоматизированный двигательный навык, имеющий важное прикладное значение в жизни человека. Ходьба вовлекает в работу большое количество мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук, что способствует улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной системы. При спокойной ходьбе ритмичная

работа мышц создает благоприятные условия для успокоения организма; в то же время при быстрой ходьбе организм испытывает весьма значительную физиологическую нагрузку.

На занятиях гимнастики применяются следующие разновидности ходьбы: обычным (походным) и строевым шагом, на носках, пятках, наружной и внутренней стороне стоп, с опорой руками о колени, перекатом с пятки на носок, и, наоборот, с носка на пятки, приставными, в приседе, полуприседе, сгибая ногу вперед (высоко поднимая колено согнутой ноги), выпадами скрестными шагами вперед и в сторону, в сочетании с шагами.

БЕГ

Бег – более динамичное, чем ходьба, средство передвижения, также как и ходьба имеет важное прикладное значение в жизнедеятельности человека. Он предъявляет более высокие требования к деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой связи важное значение имеет хорошо и правильно сформированный (желательно в детском возрасте) навык экономного, непринужденного бега. При обучении следует обращать внимание на правильную технику бега и более параллельную, чем при ходьбе, постановку стоп. Такая постановка стоп ног при беге позволяет осуществлять отталкивание всеми пальцами стопы.

В занятиях по гимнастике применяются следующие виды бега: обычный, сгибая ногу вперед (с высоким подниманием колена), сгибая ногу назад (с захлестыванием голени назад), прямыми вперед (бег с подниманием прямых ног вперед), в сторону, назад, бег скрестным шагом вперед, в сторону, с дополнительными движениями, с поворотами, с остановками, с бросанием и ловлей предметов, с перестроением, с пряжками через препятствия, с передвижением по препятствиям, в чередовании с ходьбой и т.п. часть этих упражнений может выполняться и на месте.

Бег и ходьба являются сложными двигательными навыками, для овладения которыми требуется длительный процесс обучения. В этой связи очень важно, чтобы правильные навыки ходьбы и бега дети получили как можно раньше, в детском или младшем школьном возрасте, а также бег – прекрасное средство для совершенствования таких качеств, как быстрота и выносливость.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии – имеют прикладное значение в повседневной жизни человека. С необходимостью сохранять равновесие в различных видах деятельности дети и взрослые сталкиваются постоянно.

Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем организма. Функциональные возможности сенсорных систем организма могут успешно развиваться с помощью специальных упражнений в равновесии, которые могут выполняться на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся: различные виды стоек на двух и одной ноге, двух и одном колене, повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми и закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, из положения стоя в положение лежа и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: разновидности бега, ходьбы, прыжков, танцевальных шагов с различными положениями и движениями руками, головой, туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, подбрасыванием и ловлей предметов, с преодолением различных препятствий. В качестве препятствий могут быть набивные мячи, булавы, скакалки, гимнастические палки, обручи. Преодолеваются препятствия различными способами: перешагиванием, перепрыгиванием, пролезанием, переползанием, расхождением.

Одним из наиболее ценных в прикладном отношении упражнений является расхождение вдвоем на узкой площади опоры. Такое расхождение осуществляется двумя способами: а) при встрече двоих на узкой опоре один из партнеров ложится на живот

поперек бревна или принимает положение упора присев, а другой перешагивает через него; б) встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, ставят вперед до касания пятками одноименные ноги и по команде одного, поднимаясь на носки, и поддерживая друг друга, поворачиваются кругом, расцепляют хват рук и, делая по шагу назад, поворачиваются кругом и расходятся.

Прикладные упражнения в равновесии разучиваются с занимающимся целостным методом сначала на полу, а совершенствуются индивидуально или групповым способом на возвышенной и ограниченной по ширине опоре. При этом условия выполнения этих упражнений могут усложняться за счет увеличения высоты снаряда или изменения ширины и площади опоры, увеличения скорости их выполнения, введения дополнительных заданий (приседаний, поворотов, прыжков, хлопков руками и др.) во время передвижения.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНИИ

Упражнения в лазании – являются передвижениями по гимнастическим снарядам (скамейкам, шестам, канатам, стенкам, деревянным или веревочным лестницам и др.) в простых или смешанных висах и упорах. Эти упражнения являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, силовой и статической выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений. При использовании этих упражнений у занимающихся воспитывается смелость, выносливость, целеустремленность, организованность, дисциплинированность и другие положительные свойства личности. Например, лазание в простом висе (на одних руках) по вертикальному канату или шесту является достаточно нагрузочным не только в физическом, но и психологическом плане. Приходится приложить немало физических и волевых усилий, чтобы при значительно затрудненном дыхании, фиксированной грудной клетке, растяжении и напряжении мышц брюшного пресса и плечевого пояса за короткий отрезок времени достичь обозначенной на канате высоты.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом: а) лазание в смешанных висах или упорах; б) лазание в простых висах или упорах; в) лазание с остановками (завязывание на канате); г) лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание; д) перелезания.

На гимнастической скамейке лазание осуществляется в приседе, упоре присев, упоре стоя согнувшись, упоре стоя на коленях, в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке, руки вверху или внизу. При этом можно усложнять или упрощать трудность лазания за счет изменения направления передвижения или угла наклона скамейки.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименными и разноименными способами, с одновременным и поочередным перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками. Лазания на гимнастической стенке и скамейке могут быть подводящими упражнениями для лазания по канату.

Лазание по вертикальному канату (шесту) осуществляется в три или два приема. Лазание в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками над головой. Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя.

Лазание в два приема начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне груди (подбородка). Первый прием: согнуть ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую возможно выше. При спуске в обоих видах лазания движения выполняются в обратном порядке.

Захват каната ногами тремя основными способами: а) подъемом одной стопы и пяткой другой; б) захват петель – канат расположен снаружи одной ноги, а подъемом другой прижимается к подошве (иногда этот способ называют наступанием); в) захват внутренними сводами стоп.

Лазание по вертикальному, горизонтальному или наклонному канату или шесту можно выполнять и в простом висе только с помощью рук. При этом перехваты выполняются согнутыми руками.

При лазании по канату с остановками существует три способа завязывания: стоя, петель, восьмеркой.

Завязывание стоя: на высоте 2–3 м повиснуть на прямых руках, расположив канат с правой (левой) стороны, обычно со стороны руки, которая выполняет захват каната выше. Затем круговым движением ноги вперед и наружу обвить канат вокруг нее и плотно прижать к ступне подъемом другой ноги, перехватить одноименную руку хватом на уровне пояса и завести канат за другую руку; после чего можно отпустить канат, чтобы отдохнули руки.

Завязывание петель: исходное положение такое же, как и предыдущем способе. В висе на канате поднять ноги вперед, и, зажав канат бедрами, отпустить одну руку и взять ею канат внизу, соединив его с канатом на уровне подбородка, после чего отпустить вторую руку для отдыха. Завязывание петель можно выполнять, проведя канат под обе ноги.

Завязывание восьмеркой: в висе на канате поднять ноги вперед и зажать ими канат, освободив одну руку, взять ею канат снизу, и, перекинув его через бедро, опустить вниз, перехватить руки и взять канат снизу другой рукой, перекинуть его через бедро другой ноги и опустить вниз между ногами. Сидя в петлях на бедрах, можно опустить одну руку.

УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕЛЕЗАНИИ И В ПРЕОДОЛЕНИИ ПРЕПЯТСТВИЙ

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий имеют прикладное применение не только в вооруженных силах и других структурах, а также в повседневной жизни человека и применять на занятиях с различными группами занимающихся. Например можно успешно применять при проведении подвижных игр и эстафет различные виды прыжков, перелезаний, подлезаний, пролезаний. Прыжками занимающиеся могут преодолевать высокие и широкие преграды. Занимающиеся с желанием подлезают под гимнастические снаряды: коня, козла для прыжков, гимнастическое бревно, пролезают в гимнастический обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно, перелезают через забор 1,5–2,5 м.

Существует несколько способов преодоления таких препятствий: а) наступанием – с разбега, оттолкнувшись одной ногой, другой наступают на препятствие и прыгивают на противоположную сторону; б) опорой на грудь – навалившись телом на забор и держась руками, одной за верхний край, другой как можно ниже на другой стороне забора, ноги и тело перекидывают на противоположную сторону забора; в) зацепом – руками ухватиться за верхний край забора, зацепиться ногой, выйти в упор и соскочить на другую сторону; г) силой – подтянуться на руках повыше, рывком поставить одну согнутую руку в упор, потом таким же образом поставить другую руку, выйти в упор и соскочить на другую сторону; д) с помощью – с помощью партнера напрыгнуть в вис, а затем в упор на верхний край забора, после чего соскочить на другую сторону забора.

До начала изучения данных способов преодоления препятствий следует целенаправленно развивать у учащихся необходимые физические качества, научить их правильно и безопасно приземляться, владеть приемами оказания помощи, страховки и самостраховки.

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ И ЛОВЛЕ

Упражнения в метании и ловле имеют важное прикладное значение, так как способствуют развитию силы, быстроты, ловкости и координации движений. С их помощью успешно развивается глазомер, ориентировка во времени и пространстве, мышечная память.

Упражнениям в метании и ловле придавал большое значение П.Ф. Лесгафт. Он создал «школу мяча», в которой расположил упражнения следующим образом:

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Бросить мяч вверх и поймать.
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать.
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать.
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол.
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его.
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его.
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
10. Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола.
11. То же, но не давая мячу упасть на пол.
12. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену.
13. То же левой рукой под правую.
14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену.
15. То же, но нога поднята без опоры.

Упражнения можно изменять, усложнять, изменяя условия бросков и ловли мяча, вводя дополнительные движения телом (наклоны, повороты, приседания) или руками (хлопки, круги согнутыми и прямыми руками), изменяя темп движений, упражняясь вдвоем, втроем и т.д.

Упражнения в метании и ловле классифицируются таким образом: метание на дальность; метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловля, подбрасывание, жонглирование.

Метание на дальность можно проводить на уроках гимнастики, используя набивные мячи. В основном такие метания относятся к легкой атлетике.

Метание в цель метают мячи и другие предметы (булавы, кегли) в различные мишени, лежащие на полу, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Метание по движущейся или внезапно появляющейся цели. Этот вид метаний интересен для всех возрастных групп занимающихся, так как в нем присутствует элемент охотничьего азарта. Необходимо два щита, за которыми могли бы расположиться занимающиеся, которые перекатывают, перебрасывают или выставляют на короткое время различные мишени. Время выставления мишеней можно варьировать и за счет этого усложнять или упрощать условия метаний.

Подбрасывание и ловля, также как и перебрасывание и ловля мячей (малых, средних, больших, набивных), гимнастических палок, обручей, кеглей, булав, скакалок и других предметов является одним из необходимых видов прикладных упражнений. С помощью этих упражнений успешно развивается ручная ловкость, глазомер, внимание, организованность, точность движений. Подбрасывание и ловлю, перебрасывание и ловлю различных предметов можно разнообразить и варьировать за счет дополнительных заданий, изменения условий занятий, введение в задание новых параметров движений и др.

Жонглирование – наиболее редкий и трудный для учащихся вид метания и ловли. В основном этим видом метания и ловли занимаются индивидуально или с партнером.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ И ПЕРЕНОСКЕ ГРУЗА

Упражнения в поднимании и переноске груза развивают силу, выносливость, ловкость, находчивость, коллективизм, умение рационально и экономно расходовать силу. Эти упражнения выполняются с различными предметами и с самими занимающимися.

Применяются следующие упражнения:

1. Передача набивных мячей в шеренге, колонне, передавая мяч влево, вправо, сбоку, над головой, под ногами (из стойки ноги врозь).
2. Переноска набивных мячей: в руках перед собой; сбоку, удерживая мяч одной рукой; над головой и на голове (с помощью и без помощи рук).
3. Переноска гимнастических снарядов: а) гимнастических матов вчетвером (удерживая за ручки), вдвоем (удерживая за ручки по диагонали; б) гимнастических скамеек вдвоем, взяв скамейку за концы; одним занимающимся, взяв скамейку за середину; над головой, сбоку, под рукой; гимнастического козла одним или вдвоем, удерживая козла за ножки.

Способы переноски одного партнера двумя и одного одним следующие:

1. Переноска сидящего на руках: двое учащихся становятся рядом лицом по направлению движения, берутся за запястья ближайших рук. Третий садится на сплетенные руки, держась за шеи или плечи партнеров.
2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»): двое переносящих встают на одно колено сзади переносимого, соединяют за запястья руки, удаленные от него, а ближайšie к нему руки кладут друг другу на плечи. Переносимый садится на сцепленные руки, опираясь спиной на руки партнеров, лежащие на их плечах, держась руками за шеи переносящих.
3. Переноска с поддержкой под руки и колени: переносящие становятся в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени.
4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»): переносящие становятся лицом друг к другу, берутся хватом сверху правой рукой за запястье правой руки партнера. Переносимый, садится на руки партнерам и держится за их плечи.
5. Переноска с поддержкой под ноги и спину: переносящие становятся с одной стороны от лежащего на спине переносимого, опускаются на одно колено, берут переносимого один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею рядом стоящего партнера. Этим способом можно переносить партнера втроем, вчетвером и по парам, сцепляя руки под переносимым, который обхватывает за шеи переносящих, стоящих ближе к его рукам. Переноска одного двумя, тремя, четырьмя может осуществляться на палках, одеялах и других подручных предметах.

Переноска одного одним осуществляется следующими способами:

1. Переноска сидящего верхом на спине: переносимый становится сзади за спиной переносящего и обхватывает его за плечи; переносящий, приседая и слегка наклоняясь вперед, обхватывает под бедра ноги переносимого, выпрямляется и начинает движение.
2. Переноска на плечах: переносимый становится в стойку ноги врозь спиной к партнеру. Переносящий становится на одно колено, сажает переносимого на плечи, который обхватывает носками ног спину переносящего, а руками держится за его голову. Переносящий встает и начинает движение.
3. Переноска с поддержкой двумя руками: переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает партнера за шею. Переносящий встает и начинает движение.
4. Переноска с поддержкой одной рукой: переносимый лежит лицом вниз, а партнер, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывая одной рукой под живот и движется в нужном направлении, бережно прижимая переносимого к себе.

Переноска лежащего на одном плече: переносящий берет переносимого за правое запястье левой рукой, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Затем, наклонившись вперед, он кладет переносимого животом на свое правое плечо, выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье партнера, освобождая левую руку.

УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕПОЛЗАНИИ

Упражнения в переползании являются хорошим средством для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости. Основными упражнениями в переползании являются: а) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь, опираясь на кисти рук и стопы ног; б) переползание в упоре стоя на коленях или переползание на четвереньках с опорой на кисти рук, колени, голени и стопы ног;; в) переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечье или переползание на полчетвереньках; г) переползание на боку (с опорой на предплечье и кисть другой руки, одноименная нога опирается бедром, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху; д) переползание по-пластунски выполняется лежа на груди с опорой на разведенные ноги врозь, кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны. Имеется и другой вариант переползания по-пластунски при помощи обеих ног и одной руки или обеих рук и одной ноги; ж) переползание с партнером на спине, при этом партнер оказывает помощь; з) переползание с грузом, который может находиться за спиной (рюкзак, вещмешок), в руках (набивной мяч, гантели, булавы), привязан на веревке сзади переползающего (груз-волокуша).

Прикладная направленность переползаний, их значимость как средства физического воспитания неоспорима. Особенно ценны эти упражнения в естественных условиях их проведения, в подвижных играх, эстафетах, полосах препятствий. При этом начальную стадию обучения переползанием (ознакомление, разучивание) целесообразно проводить на гимнастических матах или акробатической дорожке, а в естественных условиях занятий на разостланном брезенте.

ПРОСТЫЕ (БЕЗОПОРНЫЕ) ПРЫЖКИ

К простым (безопорным) прыжкам относятся: а) прыжки на месте на одной или двух ногах с различными положениями и движениями рук и других звеньев тела, с поворотами, с различным темпом и количеством исполнения прыжков; б) прыжки в высоту: на месте, с прямого разбега, согнув ноги, согнувшись; с косого разбега – способом перешагивания; прыжок «углом в окно»; «гимнастический прыжок» со строго регламентированной позой в полете над планкой. Техника исполнения данного прыжка подобна прыжку «углом в окно»; в) прыжки в длину: с места, с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, обычного и подкидного мостика. Эти прыжки можно усложнять за счет введения дополнительных заданий или изменения темпа, ритма, количества повторений. Разновидностью этих прыжков являются далеко-высокие прыжки, которые выполняются с разбега через различные препятствия: натянутые разновысокие веревки (ближняя на высоте 80 см, а дальняя – на расстоянии 130–150 см от ближней, на высоте 40–50 см); г) прыжки в глубину: с гимнастической скамейки, стенки, наклонной и горизонтальной лестницы, бревна, коня, козла и других возвышений. Выполняются эти прыжки из различных исходных положений, толчком одной и двумя ногами, с различными положениями звеньев тела в полете (согнув ноги вперед, назад, разведя их врозь, согнувшись, прогнувшись), с поворотом, с хлопками, с броском и ловлей мяча и др. Усложнение данных прыжков достигается за счет тех же заданий, которые имеются в предыдущих способах безопорных прыжков.

«Прыжки в окно» (пространство, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу веревками, расположенными на разной высоте). «Окно» может устанавливаться на разном расстоянии от места отталкивания, что позволяет варьировать сложность прыжков. Выполняются прыжки в «окно» способами: согнув ноги, согнувшись, кувырком вперед и другими способами.

Прыжки через короткую и длинную скакалку, различные пробегания, перепрыгивания, групповые прыжки с поочередным вбеганием и выбеганием, с выполнением дополнительных заданий руками, ногами, головой – являются эмоциональным и эффективным средством физического воспитания.

Таким образом, прикладные гимнастические упражнения являются незаменимым и универсальным средством не только физического развития и воспитания, но и надежной основой двигательной подготовки подрастающего человека к различным условиям повседневной жизни.

3 Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям прикладного характера.

Весь процесс обучения, формы, средства методы физической подготовки направлены на развитие у них физических и специальных качеств. Должное внимание уделяется укреплению здоровья, формированию морально-волевых и психических качеств личности, приобретению теоретических знаний, привитию организаторских и методических умений.

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

Под методами обучения принято понимать пути и способы учебной работы, с помощью которых преподаватель и занимающиеся решают поставленные задачи.

Обучение физическим упражнениям и приемам включает ознакомление (название упражнения, образцовый показ, объяснение техники выполнения, предназначения); разучивание (в целом, по частям, по разделениям, с помощью подготовительных и подводящих упражнений); совершенствование (закрепление двигательных навыков и умений посредством постоянной физической тренировки).

Используются следующие способы организации физической подготовки: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, круговой, соревновательно – групповой.

Все занятия физической подготовкой, как правило, проводятся с высокой общей и моторной плотностью (60–80%) и дифференцированной физической нагрузкой (низкой – до 130 уд/мин; средней – 130–150 уд-мин; высокой – 150–180 уд/мин; максимальной – свыше 180 уд/мин).

Повышение физической нагрузки и плотности занятий достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;
- сокращением времени на перестроения;
- увеличением количества повторений, массы отягощений, быстроты выполнения упражнений;
- регулированием продолжительности отдыха;
- фронтальным (поточным) способом выполнения упражнений;
- применением соревновательного метода и круговой тренировки;
- рациональным и целесообразным использованием оборудования, инвентаря, тренажеров.

Ошибки в процессе обучения физическим упражнениям исправляются в такой последовательности:

- при групповом обучении – вначале общие, затем частные;
- при индивидуальном – вначале значительные затем второстепенные;

Предупреждение ошибок обеспечивается:

- доступным объяснением техники выполнения упражнения и четким показом;
- правильным первоначальным разучиванием упражнений;
- использованием подготовительных и подводящих упражнений;
- своевременной и качественной страховкой и помощью;

Воспитание морально-волевых и психических качеств студентов при проведении занятий обеспечивается:

- использованием методов убеждения, примера, поощрения, соревнования, принуждения, воздействия коллектива;
- объективной оценкой сдвигов в воспитательных качествах;
- рациональным подбором упражнений, в которых в наибольшей мере проявляются положительные психические качества;
- применением соответствующих методических приемов выполнения упражнений, способствующих воспитанию психических (личностных) качеств.

Занятия по гимнастике в физической подготовке направлены на развитие у обучаемых силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, воспитанию настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствованию строевой выучки и подтянутости. Они проводятся на гимнастических площадках, в спортивных залах или приспособленных помещениях.

В подготовительную часть включаются строевые приемы, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, упражнения вдвоем, упражнения с гимнастической скамейкой (бревном), упражнения на гимнастической стенке.

В основную часть занятия включаются упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, брусьях, тренажерах, многокомплектных снарядах, опорные и безопорные прыжки, поднятие и переносы тяжестей, упражнения в равновесии, лазанье, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастическом колесе, логинге и др.

Тренировочная направленность занятий по гимнастике обеспечивается многократным повторением упражнений одновременно всеми обучающимися, в парах, поточным способом по одному или нескольким человек со сменой мест занятий, методом круговой тренировки.

Для повышения физической нагрузки на занятиях используются различные по структуре упражнения: подтягивание, поднятие ног к перекладине, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, прыжки через нее, поднятие и переноска партнера, патронного ящика, приседание с ним.

В комплексной тренировке используются гимнастические снаряды, оборудование инвентаря. Применяются игры, эстафеты с использованием этих средств поточным или соревновательно-групповым способом.

Специалисты физической культуры и спорта, обязаны в процессе физической подготовки принимать все меры по предупреждению травматизма,

- четкой организацией и соблюдением методики занятий;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- высокой дисциплинированностью и организацией;
- хорошими знаниями обучающихся правил предупреждения травматизма и практическим обучением их приемам страховки, самостраховки, помощи;
- систематическим контролем со стороны руководителей занятий за соблюдением установленных правил и мер безопасности физической подготовки.
- регулярной проверкой технического состояния снарядов, оборудования, инвентаря, растяжек, карабинов, стопорных устройств;
- надежной помощью, страховкой, самостраховкой при выполнении опорных прыжков и соскоков с гимнастических снарядов и приспособлений;
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на специальных снарядах (гимнастическом колесе, логинге и др.).

Прикладная физическая подготовка направлена на решение не только главной цели физического воспитания школьников и учащейся молодежи, но главным образом, на формирование знаний, умений, навыков, необходимых в их военно-прикладной деятельности и повседневной жизни.

Таким образом, при целенаправленной прикладной физической подготовке за относительно непродолжительный период ведя здоровый образ жизни, с умеренным питанием, использованием гимнастики и других видов двигательной активности положительно преобразует свою внешность, повышает уровень здоровья и физических кондиций, совершенствует военно-прикладные и профессиональные навыки.

4 Влияние занятий гимнастическими упражнениями прикладного характера на организм занимающихся.

Известно, что движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Еще С.П. Боткин отметил, что ни усиленный труд, ни форсированные, утомительные походы сами по себе не в состоянии вызвать расстройства здоровья, если нервные аппараты работают хорошо. И наоборот, при недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма.

Гимнастические упражнения прикладного характера воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток: кровь приносит к мышцам кислород и питательные вещества, которые в процессе жизнедеятельности распадаются, выделяя энергию. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Так, например, у физически тренированных лиц по сравнению с нетренированными наблюдается лучшая переносимость кислородного голодания. Отмечена высокая способность работать при повышении температуры тела свыше 38°C во время физических напряжений.

Гимнастические упражнения прикладного характера усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма. Всякое заболевание, как известно, сопровождается нарушением функций и их компенсацией. Так вот, физические упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, пластическими («строительными») материалами, что ускоряет выздоровление. При болезнях снижается общий тонус, в коре головного мозга усугубляются тормозные состояния.

Существует тесная связь между деятельностью мышц и внутренних органов. Ученые установили, что это объясняется наличием нервно-висцеральных связей. Так, при раздражении нервных окончаний мышечно-суставной чувствительности импульсы поступают в нервные центры, регулирующие работу внутренних органов. Соответственно изменяется деятельность сердца, легких, почек и др., приспособляясь к запросам работающих мышц и всего организма.

Таким образом, под влиянием гимнастических упражнений прикладного характера совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

1.7 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 выполнения 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: фаза подготовительных действий; фаза основных действий; 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 брусьях.

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 брусьях.

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 брусках), 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.

1.8 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, воспитания, 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 повторов. 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 ощущениях, 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; недопонимание 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, неактивности.

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 коллективным; 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 посильным 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 присущие индивидуальным особенностям и складу характера свои эффективные методы и методические приемы. Общие методы при обучении гимнастическим упражнениям:

Словесный метод (описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба) который оказывает преимущественное воздействие на вторую сигнальную систему, мыслительную деятельность.

Метод наглядной демонстрации (в показе упражнения, демонстрации наглядных 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 соединяется с рациональной (осмысливание, практика), что в итоге обеспечивает правильное исполнение упр. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчленённого выполнения упражнения.

Целостный метод – выполнение упражнения сразу после названия, показа, объяснения техники движений без применения подготовительных, подводящих упражнений. Он является более продуктивным при изучении относительно несложных упражнений, 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 упражнений, 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) изменение исходных и конечных условий движений. д) освоение главного в технике исполнения упр. Целостное и расчлененное выполнение упр. дополняется методическими приемами: а) подводящими упражнениями; б) дополнительными аудио и видео ориентирами; в) физической помощью; г) изменением условий обучения.

Подводящие упражнения – применяются для создания или уточнения представления об упражнении чтобы лучше понять, почувствовать движения в каждой фазе (перекаты перед кувырком 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 мышечных 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 двигательных и психических способностей, функции сенсорных систем и система энергосбережения 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, потолке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений, подвешенные 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 справляться 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.

1.9 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, видеofilмов 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 настроения 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 настроения 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 общеразвивающим 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 заключительных 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.

1.10 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) последовательность 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.

1.11 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 выступлений 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 желательно 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 (1967год, 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 программу гимнастических выступлений включаются сольные выступления, то, как правило, солисты бывают уже готовы к ним. На репетициях определяется только их местов 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.

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: покрой, 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 пред репетиционный 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 приступать к следующему, по скольку

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 (4шагана разметку) 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 (4–8 единиц 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. Что бы убедиться в полной готовности участников к выступлению, следует оказывать им на генеральной репетиции минимальную помощь, такую же, как и на самом выступлении.

1.12 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 намечать 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 долог 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 упражнений, 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 стоянках, 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) отпускания снаряда. Сделать это нетрудно: при выполнении серии размахиваний тренер подает гимнасту сигнал (обычно звуковой), в какой момент надо будет отпустить 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. Дикунев предложил использовать класную 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, брусках 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, брусках 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 трудноосваиваемых 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; 3) 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. Владение 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 выслушивание 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 закрепилась, 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 обусловливается 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 наметить 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 состязаниях 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, прибегают к тому, 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.

1.13 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 занятию 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 преемственность 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 выступить 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 преемственности 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 просмотревая 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 просмотревую 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 спортивном комитете 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 прошлогоднего первенства – неперемнная 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 магниезией, 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 наскока на снаряд. На брусьях 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. Стигание 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 накладку 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, брусьях 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.

1.14 Особенности методики проведения занятий по гимнастике с различными контингентами занимающихся

1. Формирование и совершенствование двигательной функции у детей школьного возраста.
2. Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста.
3. Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста.
4. Младший школьный возраст (7–9 лет).
5. Средний школьный возраст (10–14 лет).
6. Старший школьный возраст (15–17 лет).
7. Методика проведения занятий с женщинами.
8. Содержание и формы занятий с различными возрастными группами.
9. Нагрузка на занятиях и самоконтроль.

1. Формирование и совершенствование двигательной функции у детей школьного возраста.

Двигательная функция человека формируется под влиянием биологических и педагогических факторов. Биологический фактор связан с возрастными особенностями детей и подростков, и его влияние на двигательную функцию подчиняется закономерностям возрастного развития.

Двигательный анализатор у детей совершенствуется на протяжении ряда лет. Семилетний возраст считается переломным периодом – началом становления произвольных движений и совершенствования координационных механизмов в центральной нервной системе.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, которое к 13–14 годам достигает высокого уровня, происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышаются функциональные возможности коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата. Дальнейшее развитие функции двигательного анализатора происходит менее интенсивно или вовсе приостанавливается.

Также сказывается на формировании двигательной функции явление акселерации. Ускоренный рост продольных звеньев в теле оказывает существенное влияние на физическое развитие, а также на координационную деятельность подростков. Эти компоненты биологического фактора следует учитывать при формировании двигательной функции. Двигательная зрелость не приходит сама собой с возрастом. Она развивается и совершенствуется под влиянием окружающей среды и тесно связана с режимом двигательной деятельности. Следовательно, формирование и совершенствование двигательной функции возможно путем реализации основных компонентов педагогического фактора.

Двигательная функция у детей и подростков проявляется через двигательную деятельность, которая зависит от запаса условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом условнорефлекторных связей обладает человек, чем многообразнее эти связи, тем легче и быстрее формируются у него новые формы движений. У детей необходимо равномерно воспитывать все физические качества, акцентируя внимание на воспитание в 7–9 лет быстроты выполнения одиночных движений и ловкости; в 10–12 – гибкости, скорости и ловкости; в 13–14 – скоростной силы; в 15–16 – силы и выносливости.

Наиболее важным в обучении является умение точно оценивать свои движения в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий.

«Каждая сознательная работа, – пишет П. Ф. Лесгафт, – несомненно, требует серьезного понимания пространства и времени и умения справляться с этими соотношениями не по книге, а на деле». Для воспитания таких умений используются общеразвивающие

упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах, лазанье, акробатические упражнения. При их выполнении занимающиеся должны сопоставлять субъективные ощущения с качественной оценкой, получаемой от учителя в виде информации о пространстве и времени, которое они затрачивают на выполнение тех или других двигательных действий. Срочная информация о времени, пространстве и степени мышечных усилий в процессе двигательной деятельности дает возможность занимающимся научиться дифференцировать получаемые ощущения, что очень важно для управления движениями.

Сознательное управление двигательной деятельностью тесно связано с развитием чувств, и особенно мышечного чувства. Через органы чувств происходит восприятие внешнего мира, и чем меньше развиты слух, зрение и другие чувства, тем более ограничена деятельность человека и тем менее он развит. Специальными исследованиями установлено, что дети, овладевшие умением сознательно управлять своими движениями в пространстве, времени и степенью приложения мышечных усилий, успешнее справляются с различными двигательными действиями, чем те, которые не обучались этому.

2. Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста.

Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания учащихся в школе.

Под правильной осанкой понимают наилучшее положение частей тела человека (голова, туловище, ноги) для сохранения равновесия и хорошей функциональной деятельности всех органов и систем в различных положениях и движениях, когда он стоит, сидит, ходит. Правильная осанка оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, двигательного аппарата и центральной нервной системы. Хорошее физическое развитие и полноценное здоровье возможны только при правильной осанке. Существует тесная взаимосвязь между физическим и эстетическим воспитанием детей школьного возраста. Эта связь проявляется полно в стремлении к красоте и гармоническому развитию тела, которые возможны только при правильной осанке.

«Стремление к красоте тела, – пишет профессор В.В. Гориневский, – столь же понятно, как стремление к красоте речи, красоте слога, как вообще все стремление человека к прекрасному».

Для формирования правильной осанки и устранения ее дефектов необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на развитии статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также на развитии и подвижности позвоночника.

Исследованиями установлено, что гармоническое развитие мышц всего тела лишь предпосылка для формирования правильной осанки. Осанка – это рефлекс позы, для образования которого необходима специальная работа, направленная на воспитание умения принимать позу правильной осанки, а также сохранять ее длительное время сидя, стоя и при ходьбе. Необходимо также научить детей управлять этой позой, т.е. уметь оценивать положения различных частей тела в пространстве (голова, туловище и ног).

Начинать обучение следует с постановки головы и плечевого пояса. От правильного положения головы в силу действия шейно-тонических рефлексов зависит распределение тонуса мышц, удерживающих туловище и голову.

Далее следует обратить внимание на положение туловища и ног. На этой стадии следует добиться, чтобы учащиеся могли самостоятельно безошибочно принимать правильное положение тела. С этой целью применяются упражнения на ощущение правильной осанки.

Дальнейшая работа по формированию правильной осанки заключается в закреплении и стабилизации навыка правильной осанки.

Характерные признаки осанки. Одним из важных характерных признаков осанки является взаимное расположение частей тела (головы, туловища и ног) в сагиттальной плоскости.

Как известно, продольной осью части тела принято считать линию, соединяющую центры суставов или середины поперечных осей суставов. Следовательно, продольной осью голени считается линия, соединяющая центры коленного и голеностопного суставов; бедра – линия, соединяющая центры тазобедренных и коленных суставов; туловища – линия, соединяющая середины поперечных осей тазобедренных и плечевых суставов, а головы и шеи – линия, соединяющая середину поперечных осей плечевых суставов и головы, поперечная ось которой проходит на уровне середины верхнего края наружного слухового прохода.

Положение осей на плоскости будет определено, если станут известны расстояния, т.е. перпендикуляры от концов каждой оси до вертикальной линии, проведенной через точку голеностопного сустава.

Следовательно, точка голеностопного сустава всегда будет иметь нулевое значение и считается точкой отсчета для всех остальных. Таким образом, измерив расстояния от всех точек до вертикальной линии, можно графически изобразить и описать взаимное расположение звеньев тела в сагиттальной плоскости.

Другой характерный признак осанки – профиль позвоночника (величины изгибов в шейной, грудной и поясничной области). Специальным устройством измеряются расстояния от вертикали до верхних точек изгиба позвоночника и до точки затылка, которые изображены на рис.

Зная расстояния от вертикальной линии до точек на позвоночнике, а также расстояния между ними по вертикали, можно описать и графически изобразить профиль позвоночника, что дает возможность определить величины изгибов каждой части позвоночника.

Для определения состояния осанки детей рекомендуется их фотографировать в натуральной величине. Съемку нужно производить в двух позах: в профиль и со стороны спины. При съемке учащиеся должны стоять в привычной для них позе. На снимке указанные выше точки на позвоночнике и боковой стороне тела надо пометить мягким карандашом. Соединив все точки боковой стороны тела линиями, можно увидеть взаимное расположение звеньев тела, а измерив расстояния от каждой точки до вертикальной линии, проведенной через точку голеностопного сустава, можно описать взаимное расположение частей тела. Линия, соединяющая точки позвоночника, дает возможность судить о боковых искривлениях позвоночника.

Типы осанки:

1. Прямой тип осанки. Характерные признаки: отклонение точек головы, плечевого, тазобедренного и коленного суставов в сагиттальной плоскости от вертикальной линии на малые и средние величины. При малых и средних отклонениях точек всех звеньев тела продольные их оси приближаются к прямой вертикальной линии.

При прямой осанке все звенья тела располагаются наиболее выгодном положении для удержания их в равновесии. Голова поставлена прямо, туловище выпрямлено с развернутым плечевым поясом, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах и стоят вертикально. Позвоночник имеет углубления и возвышения примерно одинаковой величины.

2. Прогнутый тип осанки (лордотическая осанка) характеризуется большим отклонением точек тазобедренного и коленного суставов и малым отклонением точек головы и плечевого сустава от вертикали. Кроме того, при прогнутом типе осанки поясничный изгиб (лордоз) больше грудного, тело прогнуто в поясничной области, живот выступает вперед.

3. Сутулый тип осанки (кифотический) Характерные признаки: а) большое отклонение точки плечевого сустава при среднем отклонении точки тазобедренного сустава от вертикальной линии; б) увеличенный грудной кифоз и уменьшенный поясничный лордоз. При сутулой осанке спина согнута, голова опущена, лопатки расходятся и выпячиваются, плечи опущены и сдвинуты вперед.

4. Наклонный тип осанки. Характерные признаки: а) большое отклонение точки плечевого сустава при малом отклонении точек тазобедренного и коленных суставов; б) увеличенный поясничный изгиб позвоночника; увеличенный угол наклона таза. Туловище при наклонной осанке согнуто в тазобедренных суставах и наклонено вперед, ягодицы выступают назад.

5. Изогнутый тип осанки. В данном типе осанки сочетаются признаки сутулого и прогнутого типов. Позвоночник имеет увеличенные изгибы в грудной и поясничной частях. Мускулатура слабо развита и не может удерживать тело в прямом положении.

Нарушения осанки, часто встречающиеся у детей, могут привести к расстройствам деятельности организма, а иногда даже к серьезным заболеваниям.

При искривлении позвоночника в поясничной области увеличивается угол наклона таза, укорачиваются мышцы поясницы (квадратная мышца), растягиваются мышцы живота. Слабость мышц живота ведет к нарушению пищеварения и затруднению кровообращения. При этом может наблюдаться и опущение внутренних органов брюшной полости.

Сутуловатость, возникающая при искривлении позвоночника в грудной части, приводит к ограничению экскурсии грудной клетки, а следовательно, к ухудшению дыхательной функции легких. К дефектам осанки относятся также искривления позвоночника во фронтальной плоскости (сколиозы), а также плоскостопия.

3. Обучение гимнастическим упражнениям детей школьного возраста.

Простые упражнения часто усваиваются сразу после показа, объяснения, более сложные требуют длительного обучения и применения самых разнообразных методов и приемов.

Подбор упражнений и методика их проведения в различных классах зависят от особенностей возраста занимающихся.

4. Младший школьный возраст (7–9 лет).

Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16–18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя, а также выполнять прыжки на жесткий грунт и с высоты более 80 см.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной

деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов.

Детям 7–9 лет рекомендуются следующие упражнения основной гимнастики: ходьба, бег, лазанье по наклонно поставленной скамейке, гимнастической стенке, лестницам, перелезание через препятствие высотой до 1 м, бросание и ловля мячей, метание в цель, переноска набивных мячей, упражнения в равновесии, прыжки (в длину, в высоту до 80 см), акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки на лопатках – для 2-го класса).

При обучении детей нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий и к указанию о том, как их выполнять. Показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого упражнения.

Дети данного возраста склонны к подражанию. Поэтому, обучая их, целесообразно пользоваться методом имитации и показа. Рекомендуется давать конкретные указания, прыгать по разметкам как можно дальше и выше, попасть в цель, сделать, как делает преподаватель, и т.д.

Изучаемые детьми упражнения должны быть простыми, понятными и доступными.

Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха.

У детей 7–9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у 10–13-летних, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрейшего становления двигательных навыков необходимо изучаемые упражнения повторять по 6–8 раз в каждом занятии, причем в относительно постоянных условиях (из одного и того же исходного положения, в одном и том же темпе) и по 2, 3 раза в один подход.

Дети младшего школьного возраста склонны к играм, к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия в играх. Поэтому рекомендуется большинство упражнений приближать к играм или проводить в форме игр. Для организации занятий надо применять фронтальный, групповой, поточный и игровой способы.

Особенности мальчиков и девочек этого возраста выражены незначительно, поэтому различий в методике и содержании упражнений нет.

5. Средний школьный возраст (10–14 лет).

В среднем школьном возрасте на занятиях основной гимнастикой продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Дети до 12 лет (мальчики) и 11 лет (девочки) по возрастной периодизации относятся ко второму детству, а 13–14 лет (мальчики) и 12–13 лет (девочки) – к подростковому возрасту.

Рост и развитие детей среднего школьного возраста происходят неравномерно. Особенно выделяется начало периода полового созревания (И-13 лет), в котором бурно протекают морфологические и функциональные изменения во всех системах организма. Пути развития мальчиков и девочек различны. Девочки значительно прибавляют в весе и уступают мальчикам в силе, скорости, выносливости. Общим для подростков является

то, что масса тела у них всегда относительно меньше длины тела, а у быстро растущих это особенно ярко выражено.

Высокая возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата способствуют значительному развитию быстроты движений. В 13–14 лет подростки по скорости мышечных сокращений достигают максимума. Поэтому у них нужно развивать динамическую силу, быстроту и ловкость (последнее обусловлено созреванием двигательного анализатора).

Следует также развивать гибкость, учитывая, что тонические сопротивления мышц растягиванию после 12 лет значительно увеличиваются. Процесс формирования двигательных навыков у детей 11–13 лет проходит значительно быстрее, чем у 8–9-летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

Детям 10–11-летнего возраста также нужны краткие объяснения при разучивании упражнения. Однако они уже способны различать детали изучаемых упражнений и могут выполнять знакомые или похожие упражнения по рассказу. При обучении новому, показ и объяснение обязательны.

Изучаемые упражнения в каждом уроке необходимо повторять 6–8 раз. Они усваиваются быстрее, если дети повторяют их по 2–3 раза за один подход.

Основное методическое положение в обучении детей этого возраста – изучение материала в строгой методической последовательности. Учебный материал должен усваиваться небольшими частями, последовательно, начиная с самых простых и легких форм.

Умению оценивать действия в пространстве, во времени и по силе необходимо обучать детей при формировании у них различных двигательных навыков. Например, при обучении ходьбе и бегу нужно научить детей ходить и бегать с разной длиной и частотой шагов. Для этого необходимо предлагать детям ходить и бегать по разметкам, расположенным на различном расстоянии. Регулярное выполнение заданий в ходьбе и беге по разметкам дает возможность детям научиться управлять длиной шага, а с помощью бега с различной частотой шагов по тем же разметкам овладеть скоростью движений.

Обучая метанию, нужно давать задания бросать мяч на различные расстояния, определять расстояние, на которое брошен мяч, а также вес бросаемого предмета, бросать на одно и то же расстояние предметы разного веса.

Дети должны научиться также технике лазанья и уметь определять скорость лазанья.

Следует учитывать склонность девочек этого возраста к танцевальным движениям, которые должны применяться для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Постепенное и строго последовательное освоение учебного материала по частям (путем выполнения конкретных учебных заданий) позволит успешно обучать детей различным двигательным действиям из программы по физическому воспитанию. Важно планировать учебный материал так, чтобы начальное обучение какому-либо двигательному действию повторялось на каждом занятии до тех пор, пока не будет освоена хотя бы его простейшая форма.

Обучение двигательным действиям детей среднего школьного возраста имеет свои особенности. Этот возраст совпадает с периодом полового созревания и характеризуется увеличением средних годовых прибавок роста и веса тела. Быстрый рост тела в длину вызывает вытягивание мышц, сухожилий, нервных путей, кровеносных сосудов. Вследствие этого и ряда других факторов, связанных с действиями гормонов желез внутренней секреции, движения подростков на некоторое время становятся менее точными и менее координированными. Как правило, у таких подростков нарушается осанка. Особенно это заметно у быстро растущих детей и нерегулярно занимающихся физическими упражнениями. Подростки (мальчики) обычно стремятся к самостоятельности, хотят быстрее стать сильными, ловкими, смелыми и, подражая взрослым, преувеличивают свои возможности.

Они стремятся быстрее сделать упражнение и мало обращают внимания на детали техники. Это объясняется психологическими особенностями подростков, а также особенностями формирования двигательных навыков у детей этого возраста.

Если при обучении сравнительно легким двигательным действиям первая фаза формирования навыка проходит значительно быстрее последующих, то при обучении более сложным упражнениям, требующим проявления физических качеств, а также пространственной и временной точности движений, начальная фаза формирования навыка протекает значительно медленнее, чем остальные.

Неумение оценивать свои движения в пространстве, во времени, а также по степени мышечных усилий часто приводит к тому, что навык закрепляется с ошибками.

Следует также учитывать, что двигательная функция наиболее интенсивно развивается у детей 13–14 лет, поэтому они способны овладевать довольно сложными по координации двигательными действиями, причем им доступны более детальный рассказ и анализ изучаемых упражнений. Метод показа изучаемых упражнений также обязателен.

В процессе обучения подростков двигательным действиям можно применять различные методы и приемы, рассмотренные выше.

Среди новых методов обучения можно назвать метод пред – писаний алгоритмического типа. Этот метод тесно связан с программированным обучением и является его частью.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии. Так, под строгим контролем преподавателя или самих занимающихся изучаются предписанные действия, выполнение которых дает возможность освоить то или другое гимнастическое упражнение или серию однотипных упражнений.

Обучение методом алгоритмических предписаний дает положительные результаты. Двигательные навыки формируются сравнительно быстро и без ошибок.

При составлении предписаний алгоритмического типа необходимо учитывать следующие требования:

1. В предписаниях надо точно указывать характер каждого действия, исключать случайность в их выборе; они должны быть доступными всем, кому они предписаны.

2. Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия, так и для их серий, имеющих структурное сходство, но обязательно доступных на любом этапе обучения.

3. Все учебные задания должны быть взаимосвязаны, и сложность их должна возрастать постепенно.

Первая серия учебных заданий содержит упражнения на развитие физических качеств, которые необходимы для успешного выполнения изучаемого двигательного действия. В одних случаях достаточно развивать только силу определенных групп мышц, в других – гибкость, в-третьих – быстроту мышечных сокращений, а иногда и все названные качества.

Для развития физических качеств целесообразно выполнять упражнения в подтягивании, сгибание рук в упоре, поднятие ног в висе, прогибания, наклоны и др.

Вторая серия учебных заданий должна включать упражнения для освоения исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые двигательные действия. Умение правильно выполнять исходное и конечное положения в гимнастике обязательно. Первая и вторая серии учебных заданий могут осваиваться одновременно или в разное время.

Третья серия учебных заданий предусматривает действия, обеспечивающие условия для выполнения изучаемого упражнения: размахивание в висе или в упоре на снарядах, маховые движения ног и темповые подскоки при выполнении некоторых прыжковых и акробатических упражнений и др.

В четвертую серию учебных заданий входят действия, связанные с обучением умениям оценивать выполнение действия в пространстве, времени, а также по степени мышечных усилий. Количество и степень точности дифференцировок (пространства, времени и силы) зависят от координационной сложности изучаемого упражнения. Иногда бывает достаточно уметь оценивать только амплитуду маха или степень сгибания и разгибания тела, а иногда скорость движения или степень мышечных усилий. При обучении более сложным упражнениям необходим комплекс дифференцировок, обеспечивающий условия для правильного выполнения основных действий, составляющих техническую основу упражнения.

Пятая серия учебных заданий – подводящие упражнения и части изучаемого двигательного действия.

Последними изучаются движения в целом в облегченных условиях с помощью тренажера и других технических средств. При изучении каждого задания учитываются индивидуальные особенности занимающихся, их готовность к выполнению изучаемого материала, контролируется правильность выполнения учебных заданий, определяется порядок перехода от одного учебного задания к другому. От правильного решения этого вопроса зависит результат обучения.

Всегда ли нужно пользоваться предписаниями алгоритмического типа при обучении детей и подростков двигательным действиям? Конечно, нет. Многим из них можно обучить по сложившейся методике. К таким относятся: строевые, общеразвивающие, некоторые прикладные упражнения, а также упражнения в смешанных висах и упорах и др.

6. Старший школьный возраст (15–17 лет).

Физическая работоспособность юношей и девушек приближается к работоспособности взрослых. В этом возрасте постепенно замедляется рост в длину и увеличивается поперечный рост грудной клетки и плечевого пояса; интенсивно растет мускулатура, увеличиваются ее силовые возможности. Деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем становится более уравновешенной. Повышается интерес к выполнению упражнений, требующих больше силы и ловкости.

Занятия основной и атлетической (для юношей) гимнастикой в этот период должны быть направлены на совершенствование физических качеств и подготовку юношей и девушек к трудовой деятельности.

Занятия основной гимнастикой с юношами и девушками имеют существенные различия и проводятся раздельно. Юношам необходимо в совершенстве овладеть основными прикладными двигательными навыками. Они должны уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия, бросать мячи разного веса на дальность и в цель, лазить по канатам, шестам, владеть приемами переноски живого груза и различных предметов, выполнять подъемы переворотом, перевороты в сторону и вперед.

В процессе занятий этими упражнениями нужно развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, воспитывать настойчивость, трудолюбие.

Девушки старшего школьного возраста значительно прибавляют в весе. Сила мышц отстает в развитии, и ее нужно систематически развивать. Особое внимание следует уделять укреплению мышц брюшного пресса, плечевого пояса, ног. С этой целью целесообразно выполнять общеразвивающие упражнения с набивными мячами, палками, на гимнастической стенке, скамейке. Учитывая склонность девушек

к танцевальным движениям, следует включать в урок упражнения художественной гимнастики, а также танцевальные шаги и пляски.

Наряду с этим надо совершенствовать у девушек такие качества, как ловкость, быстрота, выносливость, для чего необходимо применять прыжки (в длину, высоту, с подвесных площадок, через различные препятствия), метание мячей разного веса, лазанье, преодоление препятствий, упражнения в равновесии, подвижные игры, акробатические упражнения. Методы обучения принципиально ничем не отличаются от описанных для детей 12–14 лет.

7. Методика проведения занятий с женщинами.

Освещая вопросы проведения занятий с женщинами, нельзя не коснуться морфологических и функциональных особенностей женского организма, в большой мере определяющих содержание и методику занятий с девочками и женщинами, а также тренировочного процесса квалифицированных гимнасток. Анатомическое строение и физиология половой системы и величины ряда физиологических и антропометрических показателей заметно отличают женский организм от мужского. Наличие этих особенностей объясняется в первую очередь влиянием важной биологической функции, присущей женщине, – функции материнства.

По телосложению женщины, как правило, отличаются от мужчины – меньшим ростом, меньшей (пропорционально) длиной нижних конечностей и соответственно большей длиной туловища, меньшей шириной плечевого пояса, более широким тазом, большим подкожным жировым слоем, менее развитой мускулатурой.

У женщин значительно чаще, чем у мужчин, отмечается переразгибание в локтевых суставах, затрудняющее длительное нахождение в упоре. Эта особенность локтевых суставов зачастую сочетается с X-образной формой ног, которая препятствует достижению высоких результатов в видах спорта, связанных с бегом, прыжками и другими передвижениями, требующими быстроты и резкости. Следует учесть, что при таких суставах возрастает возможность травм. Необходимо особо тщательно укреплять соответствующие мышцы, более внимательно подбирать упражнения.

Мышечная система женщины, как уже было сказано выше, отстает в своем развитии от мужской. Трудно переоценить, однако, значение достаточно полно и гармонично развитой мышечной системы для здоровья, правильного функционирования организма, хорошей осанки, красивой фигуры, успешного труда на производстве и в быту.

Особое значение для женщины имеет степень развития мышц брюшного пресса, которые являются как бы упругим поясом, фиксирующим положение внутренних органов, в том числе и органов половой системы. Значение этой группы мышц для женщины очень велико еще в связи с тем, что, занимая относительно большую, чем у мужчин, площадь, мышцы брюшного пресса несут большую нагрузку в период беременности и родов.

Учитывая все сказанное, необходимо систематически, целеустремленно и продуманно развивать мышечную систему девочки, подростка, девушки. Причем речь идет не только о развитии силы, но и всех остальных физических качеств. Приобретенное в детстве и юности при некоторых усилиях в дальнейшем со стороны женщины в значительной степени сохраняется в зрелые и пожилые годы.

Сведения, относящиеся к особенностям женского организма, не будут полными, если не коснуться вопроса овариально-менструального цикла. Менструация – одна из физиологических особенностей женского организма, связанная с периодической подготовкой к наступлению беременности и обеспечению ее развития. Время наступления первой менструации колеблется в довольно широких пределах – 11–18 лет. Чаще всего она начинается в 14 лет.

Было время, когда женщина в период менструации считалась больной, требующей особого режима, вплоть до постельного. Постепенное изменение точки зрения о сущности и значении менструации, подтвержденное научными наблюдениями и исследованиями, привело к тому, что отношение к вопросу о возможности занятий физическими упражнениями в этот период также изменилось.

В настоящее время большинство спортсменок тренируются и участвуют в соревнованиях в эти дни. Наблюдения показывают, что спортивные результаты, как правило, не зависят от фазы овариально-менструального цикла.

Однако для решения вопроса о допустимости занятий в указанный период необходимо проконсультироваться с гинекологом, так как при наличии отклонений в состоянии половой сферы тренировочные занятия с большими нагрузками могут быть противопоказаны.

Особенности методики занятий

Бесспорные достоинства гимнастики как метода физического воспитания заключаются в богатстве и многообразии средств и, что весьма существенно, в возможности избирательного воздействия на организм, как с точки зрения места приложения (различные мышечные группы и суставы), так и конкретных задач (преимущественное развитие какого-либо двигательного качества), а также и силы этого воздействия.

Эти особенности гимнастики дают возможность успешно и с пользой заниматься ею и с девочками (начиная с 3–4 лет), и с девушками, и с женщинами, уже перешагнувшими пенсионный возраст.

Разумное применение подобранных гимнастических упражнений решает основную задачу физического воспитания в нашей стране – оздоровление населения. Эта задача будет решаться тем успешнее, чем лучше методист, учитель, тренер владеют всем богатством гимнастического материала, средств гимнастики, методических приемов и чем они отчетливее представляют себе характер и силу воздействия различных упражнений на организм занимающихся, учитывая особенности их возраста, пола, уровня физической подготовленности.

Так, в детском саду можно занимательно и эффективно проводить занятия, применяя игровой метод, включая в игру мотивированные движения, такие, как наклоны, приседания, повороты, бег, прыжки, упражнения в равновесии, лазанье, метания, преодоления несложных препятствий, и сопровождая все это заранее продуманным рассказом. Девочки особенно охотно участвуют в таких «постановках». Ценным средством физического воспитания девочек в дошкольном возрасте являются также различные танцевальные шаги, хороводы под музыку или пение, в которые можно включать разные по характеру, сложности и усилиям движения. И, наконец, подвижные игры, различные эстафеты, где уже имеются и элементы спорта. Интерес и вкус, привитые девочке изложенными выше способами уже с ранних лет, не только способствуют ее физическому развитию, но и оставляют глубокий след, привычку и потребность в движениях на всю жизнь.

Такие занятия с некоторыми усложнениями и добавлениями можно проводить с учащимися начальных классов в школе, в спортивной секции, а также в летних лагерях.

Занятия с девочками по спортивной гимнастике можно начинать с 7–8 лет. На соревнования по III юношескому разряду допускаются девочки с 8 лет. Однако физическая нагрузка должна достигаться не столько за счет многократного повторения классификационных упражнений, сколько за счет достаточной плотности урока и большого разнообразия упражнений, способных повысить уровень разносторонней физической подготовленности и расширить двигательный опыт юной гимнастки. Если мыслить перспективно (имея в виду не только данный разряд, но и все последующие), то осваивать классификационную программу следует «широким фронтом», отказавшись уже с самого начала от порочного метода «натаскивания».

Занимаясь с начинающими гимнастками, и особенно с юными, необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные интересные и целенаправленные упражнения во всех частях урока. Хорошо и разносторонне подготовленная девочка легче переходит от разряда к разряду, чем девочка, воспитанная на узком материале классификационной программы.

В подготовительной части занятий рекомендуется использовать упражнения тяжелого характера с прыжками, подскоками и поворотами. Эти упражнения воспитывают ритмичность, выразительность движений, приучают к мягкому, уверенному приземлению, развивают силу ног и укрепляют свод стопы. Хорошей подготовки можно достичь с помощью упражнений у станка или у гимнастической стенки, где легко проследить за правильностью осанки, точностью положений и поворотов, подвижностью тазобедренных суставов и позвоночника. Следует учесть, что отведение ног (вперед, в сторону, назад) и повороты их укрепляют внутритазовые мышцы, а это способствует правильному положению органов малого таза.

Большого разнообразия при проведении занятий можно достичь за счет включения в подготовительную часть урока упражнений с различными предметами, такими как гимнастическая палка, скакалка, набивной и теннисный мячи, гантели. Упражнения с гимнастической палкой, развивая подвижность в уставах, способствуют большей амплитуде движений, что имеет значение не только в спорте, но и в различных жизненных ситуациях. При выполнении прыжков со скакалкой тренируется прыгучесть, увеличивается выносливость, повышается быстрота и ловкость движений. Легкие подскоки, характерные для упражнений со скакалкой, способствуют укреплению связочного аппарата матки, подготавливая его к значительным сотрясениям, которые бывают в спортивной гимнастике при выполнении соскоков со снарядов, опорных прыжков, сложных акробатических элементов.

При умелом использовании набивного мяча и гантелей можно развивать не только силу мышц рук и плечевого пояса, но также мышц туловища и ног. Упражнения с теннисным мячом воспитывают меткость, точность, быстроту реакции, ловкость.

Незаменимыми снарядами массового типа, пригодными для любого возрастного контингента, являются гимнастическая стенка и бревно, позволяющие применять упражнения различной сложности в смешанных висах и упорах и в равновесии (бревно). Для смешанных упоров и упражнений в равновесии следует также использовать гимнастическую скамейку.

Групповые упражнения для воспитания устойчивости (различные равновесия и передвижения) рекомендуется проводить на линиях, начерченных на полу, на гимнастической скамейке (как в обычном ее положении, так и в перевернутом, планкой вверх), на низком бревне.

Возможность проведения занятий на указанных снарядах групповым и поточным методами позволяет значительно повысить плотность урока, что имеет особое значение для школьного урока, продолжающегося 45 мин.

Упомянутые выше упражнения с предметами и на снарядах являются хорошим средством развития физических качеств и расширения двигательного опыта и должны широко применяться на занятиях с девочками и Женщинами. Следует использовать их на занятиях с юными гимнастками в спортивной секции в подготовительной или в конце основной части. На школьных же уроках и на занятиях «групп здоровья» с женщинами среднего и пожилого возраста эти упражнения являются содержанием основной части.

Большое значение в спортивной гимнастике имеет такое физическое качество, как гибкость. Достаточная гибкость позвоночника, растянутость в плечевых и тазобедренных суставах дают возможность выполнять движение широко, мягко, с плавными переходами. Закрепощенность же суставов может явиться препятствием к выполнению того

или иного элемента и соединения. Девочки, как правило, обладают значительной гибкостью, с возрастом же это качество, если его не тренировать систематически, постепенно ухудшается. Рационально поэтому поддерживать и развивать гибкость в детском возрасте, учитывая, однако, что пассивная гибкость не даст необходимого эффекта. Тренируя гибкость, надо одновременно укреплять мышцы, с тем чтобы гимнастка выполняла широкие движения не только за счет инерции или силы тяжести своего тела и его звеньев, но и за счет силы мышц (шпагат в стойке на руках, в прыжке; фиксация высокого положения ноги вперед, назад).

Развивая у девочек гибкость, не следует чрезмерно увлекаться наклонами назад: при недостаточно развитой мышечной системе это может привести к поясничному лордозу (повышенная кривизна поясничного отдела позвоночника), что, в свою очередь, может вызвать увеличение наклона таза и создать тем самым неблагоприятные условия для расположения органов малого таза, а также и для родового акта.

В среднем школьном возрасте начинают отчетливо проявляться половые различия между мальчиками и девочками. Половое развитие девочки идет быстрее. Довольно резкое увеличение роста и веса заметно снижает физические возможности девочек. Их двигательный опыт также значительно уступает опыту их сверстников. Этим, в основном, объясняется их неуверенность в собственных силах, пассивность, наблюдаемая на уроках физической культуры, а зачастую и категорический отказ от выполнения несложного, но незнакомого им упражнения. Не малую роль в отказе выполнить предложенное упражнение играет боязнь оказаться неловкой и вызвать нелестные реплики и насмешки окружающих. Успех обучения в большой мере зависит от поведения преподавателя. Он должен быть терпелив, тактичен и достаточно настойчив. Следует учесть, что девочки значительно острее воспринимают резкие замечания и насмешки, но, с другой стороны, более отзывчивы на внимание и заботу. Критиковать следует по существу и доброжелательно. Успехи следует отмечать обязательно, что, несомненно, будет способствовать укреплению веры в свои возможности у девочек и появлению желания постигать новое. Известно, что скорее всего осваивается и лучше всего получается то, что интересно, что хочется делать. Интерес – это сильный стимул для любой деятельности. Уроки физической культуры, тренировочные занятия по гимнастике не трудно сделать интересными и разнообразными. Задания не должны быть слишком легкими или слишком трудными. Они должны требовать определенных усилий и выполняться только после некоторых попыток. Важным условием для успешного физического и морально-волевого воспитания является постепенность усложнения заданий.

При обучении чему-то новому большое значение, особенно на занятиях с женщинами (девочками, девушками), имеет умелая помощь и надежная страховка. Хорошо, когда преподаватель (тренер) уверен в своей способности оказать необходимую и своевременную страховку, но для того, чтобы девочка решилась выполнить кажущееся ей опасным упражнение, надо, чтобы и она была уверена в этой его способности.

В практике бывают случаи, когда девочка, решившись, скажем, на прыжок, разбегается, но, не обнаружив в позе преподавателя готовности к помощи и страховке, вдруг останавливается перед самым прыжком, иногда, при достаточной инерции, ударяясь о снаряд или даже падая с ним вместе. Такой неожиданный отказ от намерения что-то выполнить, грозящий возможностью получить травму, нередко бывает и на занятиях другими видами многоборья (брусья, бревно, акробатика).

Выраженная готовность тренера прийти в ответственный момент на помощь может довольно быстро разрушить это психологическое препятствие, и девочка с удовлетворением отметит, что задание ей доступно.

В работе с девочками и девушками следует чаще прибегать к некоторым приемам, помогающим снижать силу защитного рефлекса: постепенное повышение сложности

разучиваемых элементов, надежная страховка, достаточное число матов, поролоновые ямы, подвесные пояса для страховки, изменение высоты снарядов. Так, например, для разучивания упражнений на брусьях можно использовать нижнюю жердь в качестве верхней, а на высоте 70 см от пола укрепить еще одну в качестве нижней. Значительно проще уменьшить высоту бревна, прыжкового снаряда.

Для увеличения амплитуды маха, высоты вылета и соскока, точности поворота большой эффект дает применение различных ориентиров (натянутая веревочка, подвешенный лист бумаги, теннисный мяч), задание коснуться их какой-либо частью тела. Естественно, что касание должно быть безопасным и безболезненным.

Зачастую тренеры пренебрегают многими из указанных выше методов подавления страха и повышения качества исполнения, считая, что они усложняют как подготовку к занятиям, так и сам тренировочный процесс и затягивают обучение. Такой взгляд глубоко ошибочен. Наблюдения и исследования показывают высокую эффективность подобных приемов, особенно при работе с женским контингентом.

7. Значение гимнастики для лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

Общепринято считать средним возрастом мужчин 41–60 лет, женщин 39–55 лет, пожилым – мужчин 61–74, женщин 56–64 и старшим – мужчин 75–90 и женщин 65–90 лет, старше 90 лет – долгожителями. Эти возрастные группы составляют около одной трети населения нашей страны.

В сохранении длительной трудоспособности и в борьбе за долголетие исключительно важное значение имеют занятия физической культурой и спортом.

Многолетний опыт, исследования, наблюдения показывают, что наиболее эффективным средством сохранения здоровья, работоспособности и творческого долголетия является применение гимнастических упражнений, как наиболее отвечающих задаче гармонического воздействия на организм.

Занятия гимнастикой способствуют развитию (в среднем возрасте) и поддержанию (в пожилом и старшем возрасте) функциональных возможностей нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной и других систем человеческого организма. Благодаря систематическим занятиям гимнастикой не только сохраняются, но и восстанавливаются утраченные приспособительные реакции стареющего организма, что ведет к смягчению, а нередко и к устранению возрастных нарушений физиологических функций. Гимнастические упражнения и соблюдение простых гигиенических требований (нормальный сон, питание, чередование труда и отдыха и др.) улучшают физическую и психическую деятельность лиц старших возрастных групп, что способствует сохранению длительной способности к активному труду. Положительное влияние оказывает гимнастика на улучшение таких двигательных качеств, как сила, выносливость, подвижность опорно-двигательного аппарата, прикладных навыков и умений, таких, как ходьба, бег, лазанье, преодоление препятствий, метание и ловля предметов, выполнение равновесия на уменьшенной площади опоры, ориентировка в необычных положениях тела и др. Следовательно, занятия гимнастикой создают условия для более постепенного проявления признаков старения у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

Состояние здоровья и трудоспособности человека во второй половине жизни в значительной мере зависит от степени развития мышечной силы, особенно мышц спины, обеспечивающих удержание туловища и нормальное функционирование органов грудной клетки.

Мышцы при старении становятся менее эластичными, дряблыми, слабыми. Объем их уменьшается, в мышцах появляется больше прослоек соединительной и жировой ткани. Изменяется их структура и способность к сокращениям. Сила уменьшается к началу среднего возраста и к 60 годам становится на 25% меньше максимального уровня.

В костной ткани наблюдаются явления разрыхления, ухудшения ее качества, кости становятся мопсе эластичными. Уменьшается подвижность суставов и особенно позвоночника.

Болезни, условия жизни, труда, быта, недостаток двигательной деятельности, вредные привычки (курение, алкоголь) значительно ускоряют возрастные перемены в организме и приводят к патологической старости. Занятия физическими упражнениями, особенно гимнастическими, укрепляют здоровье лиц среднего, пожилого и старшего возраста и отдалают старость.

8. Содержание и формы занятий с различными возрастными группами.

В содержание занятий по гимнастике с лицами среднего, пожилого и старшего возраста входят: строевые, вольные, прикладные, общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, танцевальные движения, упражнения в равновесии и на координацию.

Занятия должны иметь оздоровительную направленность.

При определении содержания и уровня физических нагрузок на занятиях необходимо учитывать:

- 1) особенности физического развития и телосложения;
- 2) изменения функций нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- 3) своеобразие реакций на мышечную деятельность, т.е. быструю утомляемость, плохую приспособляемость к скоростным и силовым нагрузкам;
- 4) длительный период восстановления после физических и нервных напряжений;
- 5) замедленный процесс образования и упрочения двигательных навыков;
- 6) ранимость психики.

При проведении занятий с людьми среднего, пожилого и старшего возраста преподаватель обязан особенно строго следить за гигиеническими условиями мест занятий. Воздух должен быть чистым и свежим, стены, потолки и особенно пол должны отвечать самым высоким гигиеническим требованиям. Температура помещения должна быть не ниже 17–18°C.

Желательно иметь для каждого занимающегося индивидуальный коврик или соломенную циновку.

На занятиях не рекомендуется допускать посторонних. Пожилые люди хорошо понимают, что их движения подчас выглядят не очень координировано, слаженно и, стесняясь своей неловкости, выполняют упражнения еще хуже. Совершенно недопустимо копировать неправильные, неловкие движения занимающихся.

Занимающиеся должны очень тщательно следить за дыханием, придерживаясь общеизвестных правил. Надо делать удлиненный выдох, учитывая, что у людей пожилого и старшего возраста ослаблена выдыхательная мускулатура и излишне тонизирована вдыхательная.

Преподавателю необходимо очень строго соблюдать принцип постепенного повышения нагрузки. Нельзя сразу начинать с резких упражнений, вызывающих быстрое возбуждение и дающих большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат. Непосильная нагрузка может быть причиной нарушений состояния здоровья, а также серьезных травм.

Самые трудные упражнения следует проводить в середине занятия, чтобы во второй его половине нагрузка постепенно снижалась. Нельзя допускать больших перепадов в нагрузке, резких смен положений туловища, а также требовать быстрого выполнения команд, большой точности в движениях.

Рекомендуется чаще показывать упражнения, а не объяснять их. При показе 74,4% лиц пожилого возраста выполняют упражнения правильно, тогда как при словесном объяснении лишь 47,5%.

Нужно учитывать, что некоторые двигательные действия противопоказаны лицам пожилого и особенно старшего возраста. Следует избегать длительных задержек дыхания, сильных напряжений, натуживания, высоких прыжков, сильных, резких и очень больших по амплитуде маховых движений, упражнений в быстром темпе, резких рывковых движений, резких поворотов, глубоких наклонов вперед, назад или в стороны, переворачиваний через голову, упоров на одних руках.

Не надо уделять слишком много внимания точному соблюдению гимнастических правил техники выполнения упражнений. Так, например, если занимающийся не может поднимать ногу выпрямленной в коленном суставе, то не следует настаивать на устранении этого недочета. Если в группе занимающихся имеются лица, значительно отличающиеся по возрасту и состоянию здоровья, то их надо выделить в отдельные подгруппы, чтобы регулировать нагрузку с учетом особенностей возраста и состояния здоровья занимающихся. Не стоит навязывать общий темп движения занимающимся. Для лиц старшего возраста он должен быть медленным.

При выполнении упражнений на снарядах страховка должна быть особенно тщательной. На месте приземления для соскоков класть маты следует в два слоя. Необходимо давать частые перерывы для активного отдыха, для снятия утомления, погашения сдвигов в кровообращении и дыхании.

Важную роль играет музыкальное сопровождение. Необходимо подбирать музыку с четким ритмом. Музыка помогает улучшить настроение.

Формы занятий для лиц среднего, пожилого и старшего возраста рекомендуются следующие:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) индивидуальные занятия основной гимнастикой;
- в) групповые занятия основной гимнастикой;
- г) производственная гимнастика.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) должна облегчить переход от сна к бодрствованию, «встряхнуть», «зарядить» человека на целый день. С этой целью следует применять обычные общеразвивающие упражнения, соблюдая общепринятые правила методики занятий.

Утренняя гигиеническая гимнастика может проводиться не только групповым методом, но и самостоятельно в домашних условиях.

Упражнения зарядки в комплексе рекомендуется выполнять в такой последовательности:

- а) одно упражнение потягивающего характера;
- б) одно-два упражнения для плечевого пояса и рук в сгибании и разгибании, а затем махового характера или силового;
- в) одно-два упражнения для ног;
- г) одно-три упражнения для туловища в сочетании с движениями руками и ногами.
- д) одно упражнение в приседании или бег на месте;
- е) одно-два дыхательных упражнения.

Индивидуальные занятия основной гимнастикой носят главным образом профилактический характер и направлены на поддержание и развитие таких качеств, как сила, гибкость, ловкость, выносливость. С этой целью используются общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (например, палкой, гантелями, набивным мячом, резиновым или пружинным амортизатором). Можно также воспользоваться стулом или табуреткой.

Важно правильно подобрать упражнения и расположить их в необходимой последовательности. Можно воспользоваться теми же упражнениями, которые предлагаются

для комплекса утренней гигиенической гимнастики, помня, что индивидуальные занятия основной гимнастикой следует проводить не утром после сна, а в течение дня, не ранее чем через полтора-два часа после приема пищи. На занятиях выполняются 14–18 видов упражнений, тогда как в зарядке 8–10. На занятие основной гимнастикой обычно выделяется 40–45 мин.

При индивидуальных занятиях основной гимнастикой надо точно знать, на какой счет совершать те или иные двигательные действия. Считая про себя и делая таким путем упражнения в определенном ритме, можно, не переутомляясь, достичь довольно высокой нагрузки.

Занятия проводятся по типовой схеме урока и состоят из трех частей. Наиболее высокие нагрузки достигаются во второй части урока, после чего они должны постепенно снижаться. Чтобы урок проходил с эмоциональным подъемом, следует использовать музыкальное сопровождение.

Большое место следует отдавать общеразвивающим упражнениям. Подбирать их надо так, чтобы прежде всего воздействовать на те группы мышц, где возрастные изменения сказываются раньше всего. К этим мышцам относятся приводящие мышцы, сгибатели предплечья, голени. Увеличивая силу указанных мышц, можно поддерживать нормальную подвижность в суставах.

Если в каких-то звеньях двигательного аппарата особенно заметны возрастные изменения, то соответствующим подбором упражнений надо добиваться гармонического развития всего тела.

Преподаватель должен кроме общеразвивающих упражнений, проводимых одновременно со всей группой, давать индивидуальные задания, с учетом возрастных изменений. Общеразвивающие упражнения используются для решения различных методических задач урока.

Полезно включить в урок вольные упражнения. Велико их значение для гармонического физического развития и эстетического воспитания.

Надо чаще менять исходные положения: если одно-два упражнения выполнялись стоя, то следующие надо делать сидя, затем лежа на спине, на животе. Далее можно снова встать. Если нет мягкой подстилки, то упражнения в положении стоя на колене или обоих коленях выполнять не следует, чтобы избежать болевых ощущений. Между упражнениями рекомендуется делать паузы до 30–60 сек. – в тех позах, в которых заканчиваются упражнения: стоя, сидя и особенно лежа.

Необходимо избегать тех же упражнений, которые противопоказаны и в занятиях гигиенической гимнастикой. Групповые занятия основной гимнастикой. Если первые две формы занятий помогают решать главным образом оздоровительно-гигиенические задачи с учетом возраста и состояния здоровья занимающихся, то третья форма занятия способствует сохранению жизненно необходимых двигательных навыков. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы поддержать тонус сердечно-сосудистой системы, бороться с отрицательными изменениями в дыхательной системе, в обмене веществ, в костном и мышечно-связочном аппаратах, сохранять моторику на достаточно высоком уровне.

Содержание группового занятия по основной гимнастике может быть примерно таким:

Подготовительная часть. Строевые упражнения – 3–5 мин. Вольные упражнения – 8–10 мин.

Основная часть. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке – 6–8 мин. Упражнения в смешанных висах на гимнастической стенке – 6–8 мин. Общеразвивающие упражнения (стоя, сидя, стоя на коленях) – 6–8 мин. Упражнения с набивным мячом – 5–6 мин. Подвижные игры – 7–10 мин.

Заключительная часть. Ходьба с движениями руками 1–2 мин. Дыхательные упражнения – 1 мин. Упражнения на расслабление – 1 мин. Строевые упражнения – 1 мин. Всего 45–60 мин.

На занятиях основной гимнастикой большое, внимание надо уделять осанке, помня, что хорошая осанка содействует улучшению функций внутренних органов. В основной части урока применяются элементарные упражнения не только на гимнастической скамейке и стенке, но и на таких снарядах, как низкая перекладина, низкие брусья, кольца, плинт, бум и др. Не рекомендуется давать высоких прыжков, вызывающих значительные сотрясения. Высота снарядов для равновесия при занятиях с лицами старше 50 лет должна быть более 50 см. В занятия следует включать, спокойные подвижные игры, не вызывающие слишком больших нагрузок. Из спортивных игр можно рекомендовать полопбол.

Производственная гимнастика проводится с лицами среднего возраста, работающими на предприятиях и в учреждениях. В нее включаются гимнастические упражнения оздоровительно-гигиенического характера, а главное – специальные упражнения, предупреждающие профессиональные заболевания.

9. Нагрузка на занятиях и самоконтроль.

При определении нагрузки на занятиях гимнастикой для лиц среднего, пожилого и старшего возраста надо учитывать возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность, условия труда, быта занимающихся. Известно, что паспортный возраст не всегда определяет физическое состояние человека, а потому решающая роль принадлежит медицинскому обследованию.

Каждая из трех возрастных групп для занятий физическими упражнениями распределяется еще на три медицинские группы (И.М. Яблоновский).

К первой группе относятся здоровые, физически подготовленные люди, у которых возрастные изменения протекают физиологически нормально.

Во вторую группу входят лица с небольшими отклонениями в состоянии здоровья функционального характера при достаточной компенсации. У них могут быть начальные формы заболеваний, характерных для процесса старения. К третьей группе относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не занимающиеся трудовой деятельностью. У них обычно приспособляемость к физической нагрузке снижена. Сопоставляя возраст и медицинскую группу, можно определить степень физической нагрузки занимающегося. Нагрузка на занятиях будет зависеть как от содержания упражнений, так и от общего времени урока и распределения его по частям в различные периоды занятий.

Не меньшее значение для величины нагрузки имеют содержание упражнений, исходные положения, частота повторений, темп и другие, а главное – педагогическое мастерство преподавателя. О величине нагрузки педагог может судить по изменению поведения, походки, качества выполнения упражнения, окраски лица, а также появлению сердцебиения, одышки.

Большая роль в оценке воздействия занятий и степени нагрузки на них принадлежит самоконтролю.

II. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1 Вольные упражнения

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности – на полу, сцене, поле стадиона и т.п. Они могут предназначаться для того или иного контингента занимающихся (мужчин, женщин, школьников, дошкольников, спортсменов любого разряда и т.д.), быть индивидуальными или групповыми, выполняться с музыкальным сопровождением или без него.

Групповые вольные упражнения состояются из хорошо разученных, обычно простых элементов, выполняются с предметами и без них, как правило, под музыку. Основная сложность состоит в сохранении определенного взаимного расположения участников на помосте или площадке и в согласованности их движений. Оценивается не каждый исполнитель в отдельности, а исполнение упражнения группой в целом, точность и ритмичность движений, оригинальность перестроений.

Индивидуальные вольные упражнения подразделяются на спортивные упражнения и учебные комбинации (комплексы упражнений).

Спортивные вольные упражнения являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Выполняются они индивидуально на специальном гимнастическом ковре размером 12х12 м. В младших разрядах разрешается выполнять упражнения вдвоем или втроем, но качество исполнения оценивается индивидуально. У мужчин в младших разрядах вольные упражнения могут выполняться на акробатической дорожке. Для Женских вольных упражнений музыкальное сопровождение является обязательным.

Учебные комбинации состояются не более чем на 32 счета, но не менее чем на 8. В отличие от общеразвивающего упражнения конечное положение в учебной комбинации не обязательно совпадает с исходным. Если комбинация составлена более чем на 16 счетов и выполняется на оценку, то ее можно считать спортивным вольным упражнением. Учебные комбинации могут состоять из элементов общеразвивающих упражнений, включать в себя движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики, простые акробатические элементы.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем. Последнее выражается в том, что занимающиеся усваивают такие характеристики движений, как амплитуда, темп, ритм, положение тела и его частей в пространстве, величина и направление прилагаемых мышечных и волевых усилий. Вольные упражнения обычно располагают для этого более широкими и разнообразными возможностями, чем упражнения на снарядах.

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет волевой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт гимнастов. Не только женщины, но и мужчины благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела. Групповые вольные упражнения, кроме того, содействуют воспитанию общительности, чувства товарищества, ответственности за свои действия, взаимопомощи, формированию сплоченности коллектива.

С предметами могут выполняться как групповые упражнения, так и учебные комбинации. Спортивные вольные упражнения с предметами относятся к художественной гимнастике. Кроме предметов, используемых в художественной гимнастике, в вольных

упражнениях могут применяться также флажки, гантели, гимнастические палки, шесты, канаты и др. При выполнении этих упражнений дополнительно приобретаются и совершенствуются навыки движений кистью, что имеет еще и прикладное значение при обучении детей дошкольного и младшего школьного возраста письму, игре на пианино и других музыкальных инструментах, при овладении бытовыми, трудовыми, спортивными двигательными навыками. Разнообразие используемых предметов содействует развитию координации движений.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений – общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. – и составляются с учетом требований композиции.

Под *композицией вольных упражнений* понимают последовательность выполнения гимнастических элементов и соединений, их расположение относительно ковра и взаимосвязь частей упражнения. Последнее означает стройность, осмысленность сочетаний и последовательность элементов и движений. Композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать элементы разнообразного характера, задавать направление движения исполнителя. Наличие слишком простых, примитивных элементов или соединений нарушает гармоничность композиции. В групповых вольных упражнениях композиция определяет также взаимное расположение и перемещение самих исполнителей.

Индивидуальные вольные упражнения могут быть столь же оригинальны и неповторимы, как и свойства личности каждого отдельного исполнителя. Включение простого, но редко исполняемого элемента создает порой лучшее впечатление, чем последовательное выполнение трудных, но не очень оригинальных элементов. В любом случае композиция упражнения должна подчеркивать достоинства исполнителя. Мужским вольным упражнениям присущи использование движений прямыми руками и ногами, строгость движений, большой удельный вес силовых и статических элементов. Композиции женских вольных упражнений свойственна плавность движений, подчеркивание грациозности, пластичности, элегантности, танцевальное исполнительницы. В детских упражнениях отражаются задор, игривость и подвижность юных спортсменов. В основе их упражнений может лежать какая-либо сценка или картинка.

Композиция спортивных вольных упражнений может быть обязательной или произвольной. Последняя составляется из необходимого числа элементов и соединений определенной сложности с учетом требований правил соревнований. Композиция обязательных упражнений либо является строго заданной, либо составляется из элементов заданного типа (для I и II разрядов по категории Б). Например, требования к акробатической комбинации, выполняемой мужчинами в качестве вольных упражнений II разряда, таковы.

1. Любое равновесие.
2. Стойка на руках – обозначить.
3. Переворот вперед или назад.
4. Соединение из 2–3 акробатических элементов.

При создании композиции элементы, указанные в требованиях, чередуются с простыми элементами и движениями для создания целостного, логически завершенного упражнения.

Гармоничность спортивных вольных упражнений предполагает равномерность распределения трудных элементов внутри упражнения. Упражнение должно заканчиваться акробатическим соединением указанной или большей трудности. У женщин после конечного соединения следуют несколько движений, завершающихся принятием конечной позы. Для вольных упражнений спортсменов высоких разрядов характерно разнообразие направлений передвижений, поворотов, использование большей части ковра, значительные перемещения. При этом в композициях вольных упражнений мужчин передвижение исполнителя происходит, как правило, по сторонам и диагоналям ковра, гимнастки же передвигаются не только по прямым линиям (рис. 1).

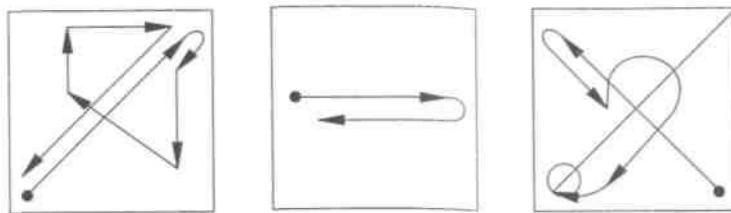


Рисунок 1

В вольных упражнениях для массовых разрядов и в учебных комбинациях (комплексах упражнений) направлений передвижения по ковру обычно немного. Например, при выполнении мужских вольных упражнений III разряда по программе категории Б спортсмен перемещается вдоль одной прямой линии. Иногда композиция спортивных вольных упражнений намеренно приводится к линейной, чтобы упражнение можно было выполнить на акробатической дорожке.

В групповых вольных упражнениях участники выполняют обычно несложные элементы. Трудность состоит в требовании синхронности движений исполнителей, единства характера их движений.

Если от начала до конца группового упражнения взаимное расположение участников, выполняющих одинаковые движения, сохраняется неизменным, то упражнение такого типа называется *синхронным*. В более сложных упражнениях этого типа применяются одновременные перемещения участников на определенное число шагов и одновременные повороты.

Групповые упражнения называются *ролевыми*, если участники в едином ритме выполняют разные упражнения в зависимости от их принадлежности к той или иной группе, колонне, шеренге и от места в ней. Исполнители разного пола распределяются обычно в разные группы. Ролевые упражнения выглядят эффектно, если между движениями разных групп участников наблюдается контраст, например: соседние группы выполняют выпады в разные стороны; одни выполняют присед, другие встают и т.п. Контраст подчеркивается также различием костюмов участников и предметов, с которыми выполняется упражнение. Самым трудным из ролевых упражнений является «волна», при выполнении которой каждый участник в ряду выполняет то же движение, что и другие, но с запаздыванием на определенную часть амплитуды от предыдущего участника.

Еще более сложными являются групповые вольные упражнения с *перестроением*, например, смыкания и размыкания, разбивка на группы, перестроение из шеренг в круги и т.д. Поддерживать четкость строя особенно трудно при перестроениях типа «прочесывания», когда одна колонна движется навстречу другой, или с пересечением путей участников.

Если упражнение в целом состоит из частей разного типа, то оно называется *составным*.

Упражнение, в котором часть участников выполняет упражнения одного типа, а другая одновременно – упражнения другого типа, называется *комплексным*. Групповые вольные упражнения могут использоваться для выступлений на физкультурных праздниках (подробнее об этом см. разд. 15.3 «Массовые гимнастические выступления»).

Для обучения вольным упражнениям первым этапом при работе с начинающими является формирование «школы движений», т.е. навыков выполнения движений, элементов и простых соединений чисто, безупречно, строго в гимнастическом стиле. Средством для этого являются не всякие, а правильно выбранные общеразвивающие упражнения. Для постановки «школы движений» не следует использовать такие движения, как, например, из стойки руки в стороны-вперед мах правой вперед-влево, носком коснуться левой руки (то же левой ногой) или: из стойки ноги врозь с наклоном вперед, руки в стороны – повороты туловища.

Улучшению качества движений при выполнении вольных упражнений содействуют *контроль* и *самоконтроль*. Последний в полной мере возможен при использовании зеркала, а лучше – видеосъемки. Контроль может осуществлять сам педагог либо он организывает работу учащихся в парах для взаимоконтроля. При работе с начинающими и с занимающимися младшего возраста контроль педагога должен обязательно преобладать. Постоянно следует обращать внимание на их осанку, положение головы, рук, кистей, пальцев. Например, при выполнении наклона вперед, руки в стороны контролируется, чтобы туловище учащегося было прогнутым и находилось в горизонтальном положении, голова поднята, руки в стороны (на уровне плеч) и слегка кверху (относительно туловища, а не пола), ладонями вперед (т.е. к полу), пальцы вытянуты и прижаты. Большое значение для формирования «школы движений» имеет *хореографическая подготовка*.

Обучение вольным упражнениям проводится как в подготовительной, так и в основной части урока.

В подготовительной части разучиваются простые элементы и соединения, совершенствуется «школа движений». Более сложные элементы разучиваются в упрощенном и измененном виде. Например, вместо шагов в сочетании с движениями рук выполняются выставления ног с теми же движениями рук. Организуется выполнение частей вольных упражнений в различных направлениях, для чего применяются повороты и перестроения. В подготовительной части чаще всего используется фронтальный метод. Учащиеся выполняют упражнения на ковре или на полу. Разучиваемые части вольных упражнений выполняются вначале в медленном темпе, по разделениям, с фиксацией внимания на более трудных движениях, при контроле правильности их выполнения. Затем темп, амплитуда движений постепенно увеличиваются, повышаются требования к точности, совершенствуется стиль исполнения разучиваемого элемента, соединения, комбинации, подключается музыкальное сопровождение.

В основной части урока разучиваются более сложные элементы: равновесия, стойки, перевороты, сальто, прыжки, повороты, перемахи и т.п. Разучивание проводится индивидуальным или проходным методом. Если в подготовительной части урока учащиеся выполняют упражнения главным образом на полу или на ковре, то в основной части используются также маты, акробатическая дорожка, мостик, лонжи (страховочные пояса), поролоновая яма и другие снаряды, и приспособления.

Совершенствование техники исполнения отдельных элементов вольных упражнений и их соединений осуществляется также путем выполнения несложных учебных комбинаций, составленных из разученных частей упражнения. Педагог может составлять эти комбинации сам на 8, 16, 24 счета, а более подготовленным ученикам предложить составить такие комбинации самостоятельно.

Вольные упражнения, составленные для исполнения под музыкальное сопровождение, разучиваются по «восьмеркам». При добавлении вновь разученной «восьмерки» к ранее освоенной части упражнения темп исполнения вначале задается более медленный, а затем постепенно ускоряется. Если упражнение не сопровождается музыкой (для старших разрядов мужчин), то оно разучивается в произвольном разделении на части. В конечном итоге все части, или «восьмерки», упражнения соединяются в единое целое и выполняются слитно.

На этапе совершенствования вольные упражнения выполняются целиком, при этом более трудные фрагменты продолжают совершенствоваться отдельно. При выполнении упражнения в целом иногда делаются остановки для уточнения отдельных положений тела или его звеньев. Для развития двигательной памяти и выносливости разученные вольные упражнения выполняются по 2 и даже по 3 раза подряд без остановки. Применение указанного метода в вольных упражнениях более эффективно, чем в других видах гимнастического многоборья, особенно в плане развития выносливости.

2.2 Упражнения на коне

Упражнения на коне (высота 105 см от поверхности мата) – махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки – считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек. Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Упражнения изучаются целостным методом, в обе стороны, с применением поддержек и проводок, с помощью подготовительных и подводящих упражнений на стандартном и нестандартном оборудовании, на тренажерах.

Перемахи могут быть однонаправленными (одноименными) и разнонаправленными (разноименными). В первом случае перемах правой ногой начинается в правую сторону, а левой – в левую. Во втором случае перемах правой ногой начинается в левую, а левой – в правую сторону.

Однонаправленные перемахи выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Так, для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку. В двухопорной фазе движения тела и ног происходят под воздействием силы тяжести без особых усилий со стороны занимающегося. После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше. При движении в обратном направлении, по мере приближения ОЦМ тела к вертикали, усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Далее проекция ОЦМ тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой (рис. 2).

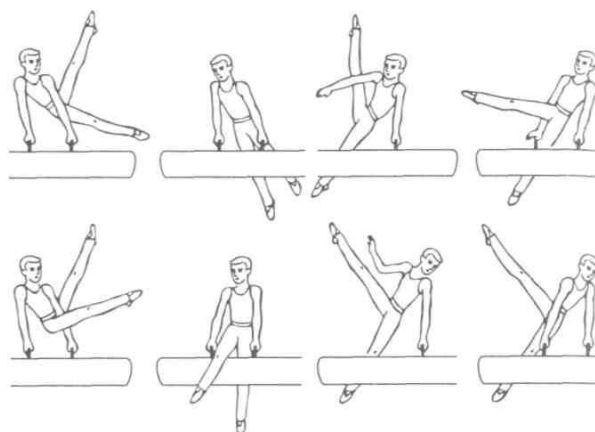


Рисунок 2

Разнонаправленные перемахи выполняются из тех же исходных положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор ноги врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха правая рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах. Затем рука снова ставится на ручку, и гимнаст приходит в упор ноги врозь левой (рис. 3).

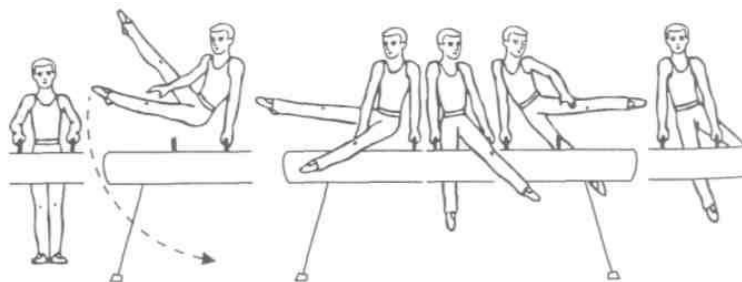


Рисунок 3

При выполнении этого же упражнения левой ногой вправо, но из упора сзади предварительно делается небольшой замах туловищем и ногами влево. Затем проекция ОЦМ тела перемещается на левую ручку, что позволяет выполнить маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается по возможности выше над конем, таз слегка поворачивается навстречу движению, ноги широко разводятся. Правая рука приподнимается над ручкой, а левая нога в это время проносится над конем, правая рука снова ставится на ручку и гимнаст переходит в положение упора ноги врозь правой.

Наиболее трудным разнонаправленным перемахом является перемах из упора ноги врозь в упор сзади. Так, например, для выполнения этого упражнения левой ногой проекция ОЦМ тела предварительно смещается на правую ручку, а ногами делается небольшой мах в левую сторону. Затем тяжесть тела переносится на левую ручку и выполняется сильный мах ногами в правую сторону, правая нога опережает движение левой и поднимается до уровня плеча гимнаста и выше. В конечной точке маха ногами правая рука приподнимается над ручкой, а левая нога проносится над конем и правой ручкой. В этот момент таз слегка поворачивается навстречу перемаху и подается вперед. Правая рука ставится на опору, и гимнаст переходит в положение упора сзади.

При обучении перемахам в качестве подводящих и подготовительных упражнений применяются: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади, перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях, размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке ноги вместе и врозь пошире с фиксированным положением ног в конце маха; размахивания в стороны в упоре и в упоре на руках на средних брусках в положении ноги вместе и врозь без задержки и с задержкой в конце маха; отталкивание руками в упоре лежа на полу; рукохождение в упоре на брусках не разводя ног и не размахивая туловищем из стороны в сторону; махи в упоре на коне с ручками и другие разновидности махов и перемахов ногами; прыжки через коня в ширину боком; соскоки на брусках боком и углом без поворотов и с поворотами; разнонаправленные перемахи в упор с помощью и самостоятельно (рис. 4).

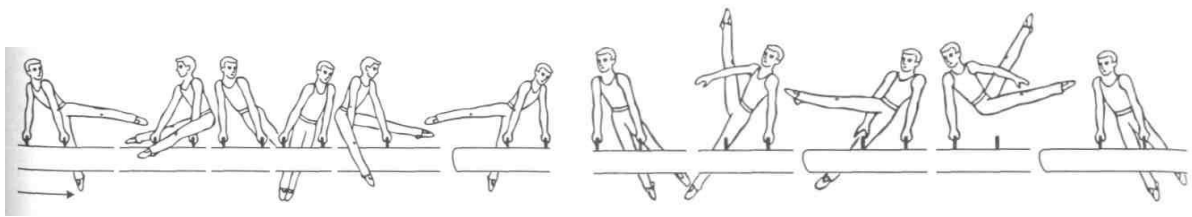


Рисунок 4

Однонаправленные круги одной ногой представляют собой соединение двух перемахов: однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь. От того, насколько правильно освоены эти перемахи, зависит успешность выполнения данного элемента. Он выполняется из тех же исходных положений, что и перемахи.

Разнонаправленные круги одной ногой выполняются из упора стоя (с прыжка), из упора сзади и из упора ноги врозь. Они представляют собой два последовательных перемаха, один из которых разнонаправленный, а другой – однонаправленный.

Прямое скрещение – это соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу. После перемаха правой вперед надо перенести тяжесть тела на правую руку, сделать энергичный взмах левой ногой как можно повыше и оттолкнуться левой рукой от ручки, удерживая левую ногу в крайнем верхнем положении, выполнить перемах правой ногой над конем и левой ручкой, а с движением тела вниз таз слегка вывести вперед, сделать перемах левой вперед, быстро пронести руку над левым бедром и поставить ее на ручку между широко разведенными ногами. При изучении этого упражнения рекомендуется: правильно выполнять разнонаправленные перемахи из упора ноги врозь, медленные скрещения с помощью, поднимая и удерживая левую ногу обучающегося в момент перемаха правой влево; выполнять скрещение со второго-третьего взмаха. Помощь оказывается по ходу движения подталкиванием левой ноги вверх.

Обратное скрещение представляет собой соединение двух перемахов – однонаправленного и разнонаправленного, выполняемых одновременно из упора ноги врозь. После предварительного взмаха влево при движении ног к вертикали тяжесть тела передается на левую руку и выполняется мах ногами вправо с энергичным движением правой ноги в сторону и отталкиванием правой рукой от ручки. Мах ногами сочетается с разгибанием в тазобедренных суставах и широким разведением ног. После перемаха левой ногой вперед, правой назад правая рука ставится на ручку между широко разведенными ногами, и гимнаст переходит в упор ноги врозь левой. Для успешного овладения этим упражнением надо предварительно научиться правильно выполнять разнонаправленные перемахи из упора ноги врозь в упор сзади, обратное скрещение из упора вне, медленное скрещение с помощью. Помощь оказывается подниманием и удержанием правой ноги обучающегося в момент перемаха левой вперед (рис. 5).



Рисунок 5

Круги двумя представляют собой два перемаха обеими ногами. Они выполняются последовательно друг за другом прямыми ногами и туловищем. Их можно начинать с прыжка из упора стоя хватом за ручки, после однонаправленных перемахов вперед или назад из упора ноги врозь, из упора вне или из упора одна рука на ручке, другая – на теле коня. Круги могут выполняться как в правую, так и в левую сторону. Так, при выполнении кругов в левую сторону из упора стоя надо, отталкиваясь от опоры, туловище и ноги круговым движением направить влево над конем, при этом спину приподнять над ручками, а плечи слегка подать вперед. Когда таз окажется над левой ручкой, следует оттолкнуться от нее левой рукой и завершить перемах, затем руку снова поставить на опору и перейти в упор сзади. Оказавшись в этом положении, выполнить круговое движение тазом и ногами вправо. Когда ноги окажутся над правой ручкой, оттолкнуться от нее правой рукой, тазом и ногами выполнить перемах назад, не поворачивая таз налево, быстро поставить руку на опору и завершить упражнение (рис. 6).

Соскок однонаправленным перемахом одной вперед с поворотом налево (направо) выполняется из упора ноги врозь правой (левой). Активным махом левой ноги влево и вперед оттолкнуться левой рукой и перенести вес тела на правую руку, повернуться направо с одновременным прогибанием тела и приземлиться между линиями ручек (рис. 7).



Рисунок 6

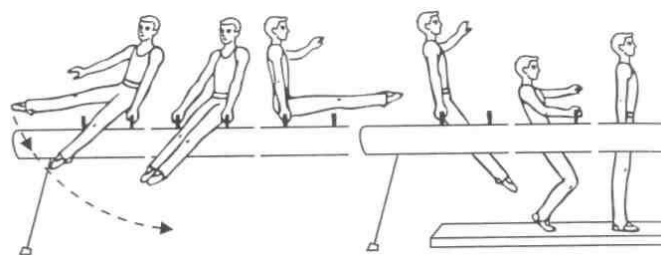


Рисунок 7

Последовательность изучения: стоя спереди, удерживать гимнаста за левую ногу в момент ее активного взмаха; из стойки боком опорой о ручку коня или гимнастическую стенку прыжок прогнувшись; выполнение соскока в обе стороны из упора ноги врозь после нескольких взмахов, а затем после перемаха без поворота (в стойку спиной к коню) и с поворотом. Помощь оказывается стоя сзади под плечо опорной руки и под бедро маховой ноги.

Соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой) выполняется активным махом левой ноги с одновременным толчком левой рукой и передачей тяжести тела на правую руку, перемахом правой ноги влево назад с поворотом направо и присоединением ее к ведущей ноге. В момент поворота левая рука ставится на правую ручку, а правая быстро отводится в сторону для удержания тела в вертикальном положении при приземлении между линиями ручек. Для изучения соскока

рекомендуется выполнить: из упора ноги врозь взмахи с высоким подниманием ведущей ноги; разноименный перемах в упор и в соскок с поддержкой и самостоятельно. Помощь оказывается стоя сзади подхватыванием ведущей ноги в верхнем положении.

Соскок углом назад выполняется из упора ноги врозь левой (правой). После перемаха правой, замедляя ее движение и одновременно подавая таз вперед и вправо, быстро поставить правую руку на ручку, перенося на нее вес тела. Продолжая мах правой ногой в направлении справа налево по кругу, как можно раньше соединить ноги, снять левую руку с опоры и приземлиться правым боком к снаряду. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: из упора сзади соскок углом влево назад с помощью и самостоятельно; из упора ноги врозь левой, перемах левой назад и соскок с поворотом налево. Помощь оказывается стоя сзади двумя руками за пояс.

2.3 Упражнения на кольцах

Упражнения на кольцах (высота 255 см от поверхности матов) относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Основными из них являются: подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы, соскоки. Из сочетания этих упражнений состоят комбинации, выполняемые гимнастами на соревнованиях. Непременным условием современных комбинаций является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические. Диапазон их трудности очень большой. Поэтому для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Перечисленные способности развиваются в процессе овладения упражнениями на кольцах.

Конструктивные особенности этого снаряда представляют собой подвижную опору свободно перемещающихся, в зависимости от движения гимнаста, колец, причем всегда в противоположном направлении. Это создает специфические трудности при выполнении упражнений и требует формирования прочных, устойчивых помехам умений и навыков, присущих упражнениям на данном снаряде.

При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся не по дугам окружностей, как на перекладине, а описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам. Общий центр тяжести тела гимнаста перемещается в вертикальной плоскости, проходящей через точки подвеса колец. При выполнении движений большим махом в момент прохождения телом нижней вертикали создаются центробежные силы, в результате чего резко возрастает нагрузка на кисти рук гимнастов, особенно при выполнении хлестовых (бросковых) движений.

Неправильное выполнение упражнений на этом снаряде приводит к нежелательному раскачиванию колец. Чтобы приостановить его, надо сделать движения ногами и туловищем в сторону, Противоположную направлению раскачивания. Целесообразно специально обучать занимающихся умению предупреждать и останавливать раскачивание колец.

На начальном этапе обучения упражнениям на кольцах занимающиеся сначала овладевают основными положениями (позами), которыми в дальнейшем могут начинаться или заканчиваться более сложные упражнения, висом, правильным размахиванием, техникой исполнения основных статических поз из размахивания, переходом из одних статических положений в другие. Многие упражнения разучиваются на низких кольцах, а сложные упражнения – с применением лонжи различных конструкций и специальных тренажеров.

В школьной программе по физической культуре упражнения на кольцах не предусмотрены. Однако простейшие из них (висы, упоры, размахивания, выкруты и легкие соскоки) с успехом могут использоваться для формирования осанки, развития двигательных и психических способностей школьников. При этом следует обеспечивать требования безопасности выполнения упражнений.

Вис – основное статическое упражнение, выполняется простым и глубоким хватом. При правильном вися тело выпрямлено во всех суставах, голова между руками, живот подтянут, ноги вместе, носки оттянуты, кольца параллельны или повернуты внутрь (кисти пронированы). Техника исполнения виса обусловлена необходимостью предельного удаления всех звеньев тела от опоры, а при маховых упражнениях – созданием возможно большего момента инерции тела в первой части упражнения. Это достигается за счет главным образом подвижности в плечевых суставах и изгибов позвоночника.

Висы смешанные характеризуются дополнительной опорой о снаряд или пол каким-либо звеном тела. Наиболее распространенными упражнениями являются: вис стоя, лежа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лежа боком (продольно и поперек), вис стоя согнувшись и прогнувшись, вис лежа сзади и лежа ноги назад, вис на левой (правой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, то же отпуская одну руку), вис прогнувшись опорой стопами о тросы.

Висы простые являются исходными положениями для выполнения многих упражнений. В середине комбинации они носят самостоятельный характер. Наиболее распространенными из них являются: вис на прямых и согнутых руках, вис сзади, согнувшись, прогнувшись и углом, горизонтальный вис сзади и спереди.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным сгибанием рук, кисти поворачиваются и прижимаются пальцами к груди.

Вис сзади выполняется из виса согнувшись опусканием ног и туловища до предела назад и вниз, требует значительных мышечных усилий и подвижности в плечевых суставах.

Вис согнувшись является основным исходным или конечным положением при выполнении многих простых элементов, связок и комбинаций. На начальном этапе обучения он выполняется как самостоятельное упражнение из размахивания в висе, толчком двух ног, махом одной и толчком другой, силой. Во время виса руки должны быть прямыми (кольца параллельно туловищу), голова наклонена к груди, ноги прямые и подняты в положение согнувшись под углом 45° к продольной оси туловища, ОЦМ тела – в плоскости тросов. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой обучаемого за руку или под шею и поясницу.

Вис прогнувшись также может быть исходным или конечным положением при выполнении многих элементов, связок и комбинаций. Он выполняется из виса согнувшись, из размахивания в висе и силой. В висе прогнувшись тело должно быть слегка прогнутым или прямым, головой вниз, руки прямые, кольца прижаты к туловищу, таз в плоскости колец, пятки и голова на одной линии. Страховка и помощь оказываются сбоку за руку или под живот и поясницу.

Вис углом выполняется из виса подниманием ног до прямого угла. Основную работу выполняют мышцы подвздошно-поясничные, передней и внутренней поверхности бедра и брюшного пресса.

Горизонтальный вис сзади – силовое упражнение, несложное по технике исполнения, но требующее хорошо развитой силы мышц шеи, спины, задней поверхности бедра и кистей рук. Используется как самостоятельное упражнение и для развития мышечной силы. При выполнении упражнения тело находится в горизонтальном положении в висе сзади, кольца повернуты наружу, руки супинированы и соприкасаются с широчайшими мышцами спины. Голова слегка приподнята. Страховка и помощь оказываются поддержанием под грудь и ноги.

Горизонтальный вис спереди – наиболее трудное из висов силовое упражнение, требующее хорошо развитой силы грудных, широчайших мышц спины, брюшного пресса, подвздошно-поясничных, передней и внутренней поверхности бедра. Напряжение ягодичных мышц способствует удержанию тела в выпрямленном положении. Эта разновидность виса используется как самостоятельное упражнение в программах гимнастов старших разрядов и для развития у них мышечной силы. При выполнении упражнения тело находится в горизонтальном положении, руки в локтевых суставах выпрямлены, голова и туловище составляют прямую линию, кольца повернуты внутрь – большие пальцы обращены друг к другу, кисти рук несильно сжимают кольца, опора в основном приходится на пальцы. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержанием под спину и бедра.

Упор служит основным элементом начальной подготовки гимнастов. При его выполнении тело и руки должны быть выпрямлены, плечи опущены, локти приближены к туловищу, кисти слегка супинированы, живот подтянут, голова прямо, кольца удерживаются у середины бедер, основные усилия направлены на создание надежной опоры. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, на низких кольцах под живот и спину, на высоких – за ноги.

Упоры смешанные характеризуются дополнительной опорой ногами о снаряд: упор завесом бедрами в кольца и на руку. Они сложны по затратам мышечных усилий при переходе из одного упора в другой.

Упоры простые довольно трудны для исполнения без предварительной тренировки, так как требуют хорошо развитой силы мышцы рук и туловища, способности сохранять равновесие на подвижной опоре. Ими начинаются или заканчиваются как простые, так и сложные элементы, и связки. При разучивании этих упоров у занимающихся развивается сила мышц рук, способность сохранять равновесие. Наиболее простыми являются упор и упор углом, наиболее сложными – горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест») и упор руки в стороны вниз головой.

Упор углом характерен удержанием ног в положении прямого угла по отношению к туловищу. Выполняется за счет подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра, подвижности в тазобедренных суставах. При выполнении этого упора руки должны быть выпрямлены, кисти слегка развернуты наружу, спина прямая, голова слегка приподнята. Подвижная опора усложняет выполнение элемента. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, в случае необходимости возможна поддержка под ноги и спину.

Размахивание в висте выполняется последовательными махами туловищем и ногами. При махе вперед кольца активно подаются назад, а при махе назад – вперед. На этой технической основе выполняются более сложные маховые упражнения. При размахивании ОЦМ тела всегда располагается на вертикали, проходящей через точки крепления колец. На махе вперед в момент прохождения телом вертикали делается энергичное бросковое движение ногами и туловищем вперед-вверх, ОЦМ поднимается на возможно большую высоту, в конечной точке маха вперед кольца предельно отводятся назад за голову. Из этого положения мах назад начинается спиной и тазом, при некотором отставании ног. При прохождении вертикали ноги догоняют туловище и энергичным бросковым движением отводятся назад, обгоняя туловище, ОЦМ тела гимнаста достигает наивысшей точки, прямые руки вытянуты вперед и активно нажимают на кольца. Затем начинается мах вперед. Активными движениями руками назад и вперед обеспечивается постоянное натяжение колец, необходимое для эффективного размахивания. При обучении размахиванию вначале изучают правильный вис, потом оказывают помощь в выполнении махов, постепенно увеличивая их амплитуду, затем предоставляют возможность выполнить размахивание самостоятельно (рис. 8).

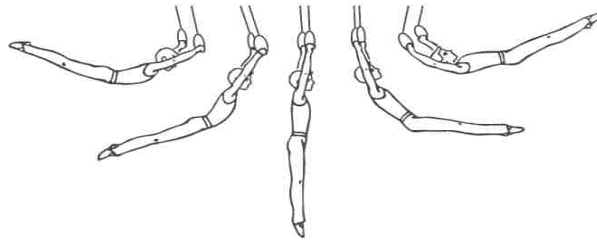


Рисунок 8

Выкрут вперед из виса согнувшись выполняется только махом назад. После прохождения телом вертикали тотчас же делается хлестовое движение ногами назад-вверх, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу; плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха, когда ОЦМ будет выше горизонтали, делается выкрут в плечевых суставах. Завершается упражнение висом согнувшись или прогнувшись. Успех его выполнения зависит от момента количества движения, созданного в первой части упражнения, от силовых возможностей мышц задней поверхности туловища и ног, работы мышц рук и подвижности в плечевых суставах. Изучать это упражнение рекомендуется в следующей последовательности: из положения наклона вперед руки вверх, кисти сжаты в кулак, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз (пронируя кисти рук), развести руки в стороны и далее с одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще больше сгибаясь в тазобедренных суставах; исходное положение то же, но, захватив кистями кольца на высоте плеч, проделать это же упражнение, закончив его выкрутом в положение виса стоя сзади; из виса присев или виса стоя на низких кольцах с прямыми руками, разводя их в стороны и поворачивая наружу, толчком ног выполнить выкрут в вис согнувшись; выкрут прогнувшись с помощью вначале под бедро, в конце под спину. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедра.

Подъем махом вперед выполняется из размахивания в висе. В конечной точке маха назад ОЦМ тела предельно удаляется от опоры, создается возможно больший момент инерции тела. На махе вперед при подходе тела к вертикали грудь и живот обгоняют ноги, натягиваются мышцы передней поверхности тела. Затем за счет их энергичного сокращения ноги хлестовым движением посылаются вперед-вверх. Ими создается наибольший момент количества движения. Далее, опираясь на ноги и нажимая на кольца прямыми руками, делается рывковое движение вниз. Теперь уже туловище обгоняет ноги и за счет этого перемещается вверх, в упор (рис. 9).

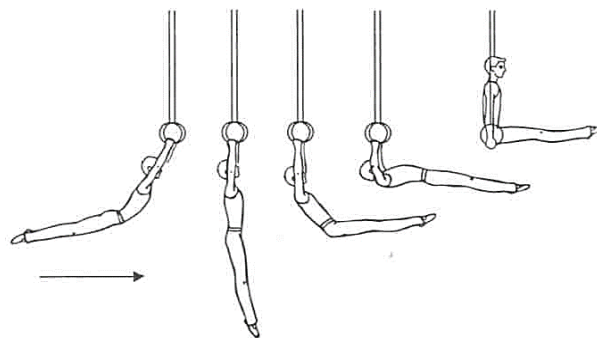


Рисунок 9

При обучении рекомендуется выполнять: из виса лежа на низких кольцах (стопы вытянутых ног на гимнастическом коне) резкое прогибание и сгибание в тазобедренных суставах с одновременным нажимом руками на кольца с последующим выходом в упор; подъем силой в быстром темпе со значительным сгибанием в тазобедренных суставах; соскок махом вперед на кольцах, на перекладине и на брусьях; то же на наклонных жердях, лицом к высоким концам; подъем махом вперед на кольцах с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги.

Подъем махом назад выполняется из размахивания в висе. В конечной точке маха вперед ОЦМ тела предельно удаляется от опоры за счет отведения колец назад за голову, выпрямления тела с положением ног выше колец, закрытого положения груди, втянутого живота, округлой спины и опущенной головы. При этом создается возможно больший момент инерции тела. На махе назад, двигаясь по инерции, при подходе тела к вертикали гимнаст, активно провисая в плечевых суставах, выполняет замах. При этом спина опережает движение ног. Затем ноги опережают движение туловища, за счет чего делается мощное бросковое движение (хлест) ногами назад, вверх, при этом руками выполняется активный нажим на кольца вниз через стороны. При обучении этому упражнению рекомендуется выполнять: переход в Упор толчком двух ног, с постепенным уменьшением силы толчка и увеличением высоты колец; из виса лежа ноги сзади переход силой в упор с помощью; соскок махом назад из размахивания и виса согнувшись; из размахивания подъем махом назад с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедра и живот (рис. 10).

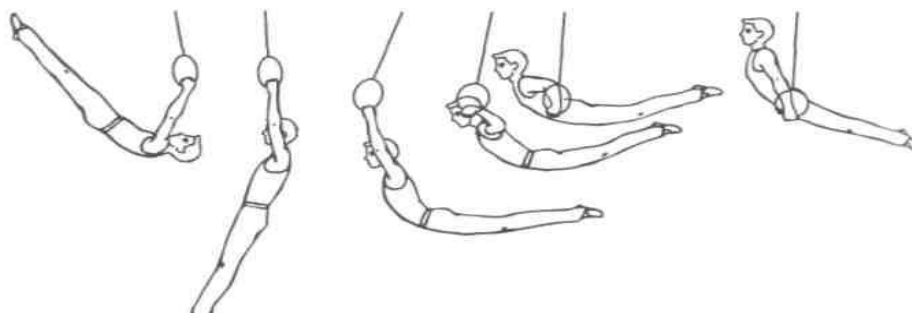


Рисунок 10

Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись выполняется за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу, разгибания рук и медленного опускания в вис согнувшись. Во время опускания кольца прижимаются к тазу. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков. Изучается оно на низких кольцах с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за ноги, под грудь и спину.

Оборот вперед согнувшись из упора выполняется без остановки за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу и медленного опускания в вис согнувшись на согнутых руках в глубоком хвате. Продолжая поворачивать кисти, плечи подать вперед и, не разгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить подъем силой. Для изучения этого упражнения рекомендуется выполнить из виса лежа и виса согнувшись глубоким хватом переход в упор на согнутых руках, на низких кольцах с помощью и без нее – на высоких. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги (рис. 11).

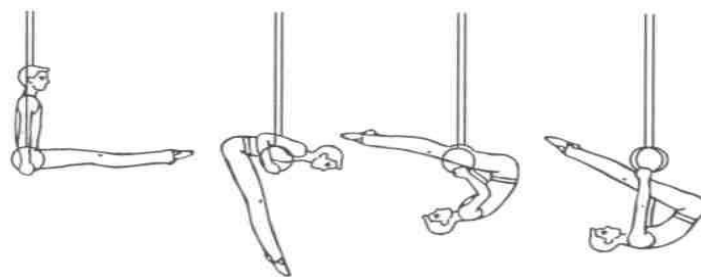


Рисунок 11

Подъем силой выполняется из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок. При обучении выполняются следующие подводящие упражнения: вис и подтягивание в висе простым и глубоким хватом; подъем силой из виса стоя глубоким хватом, толчком двух ног; подъем силой из виса лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет и др.); подъем силой с помощью за бедро и голень (рис. 12).

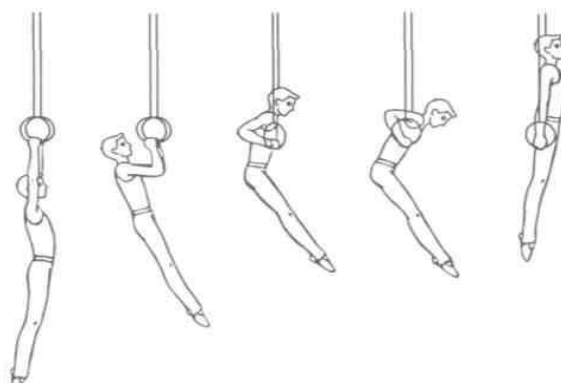


Рисунок 12

Соскок махом назад из виса согнувшись выполняется за счет активного разгибания в тазобедренных суставах, движения ногами по дуге (вверх, вперед, вниз, назад) и нажатия прямыми руками на кольца в конце маха назад. Плечи поднимаются до уровня колен, тело прогнуто. При выполнении соскока делается бросковое движение (хлест) – как при подъеме махом назад. При изучении рекомендуется выполнить: правильное размахивание в висе с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца; мах дугой из виса согнувшись с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца и возвращение в исходное положение; соскок махом назад из размахивания в висе и из виса согнувшись с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, а другой под поясницу от начала выполнения до приземления.

Соскок дугой выполняется из виса согнувшись. Для этого надо, направляя ноги вверх-вперед, активно разогнуться и, нажимая на кольца, развести руки в стороны. В момент полного разгибания отпустить руки и соскочить. Соскок выполняется на большой амплитуде. Для изучения соскока используются следующие подводящие упражнения: имитация движения соскока лежа на спине на полу; выполнение соскока на низких

кольцах, не отпуская и отпуская руки в момент приземления; выполнение соскока дугой на кольцах средней высоты и на высоких кольцах с помощью, а затем и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой под спину и грудь (рис. 13).

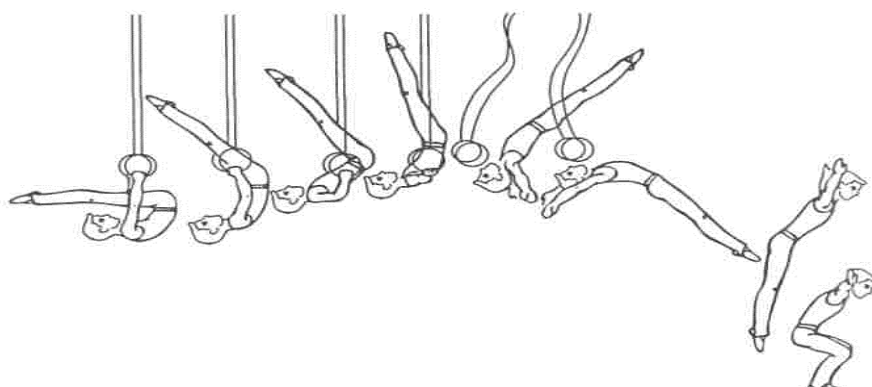


Рисунок 13

Соскок выкрутом назад выполняется из виса согнувшись. Для этого надо разогнуться ногами вверх-назад, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны, поворачивая кисти вперед. Завершается соскок выведением рук вверх – в стороны, опусканием колец и прогибанием тела в полете (рис. 14).

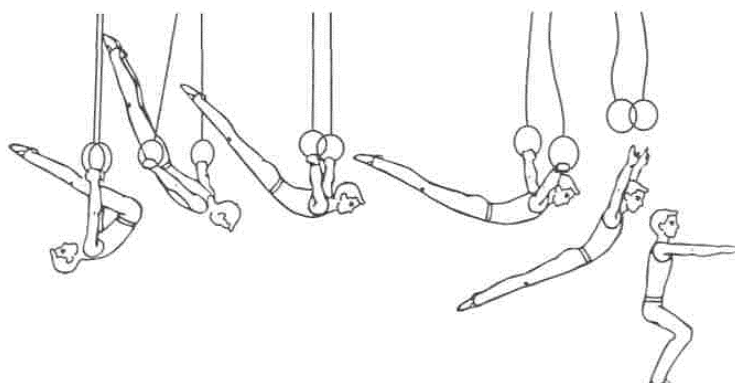


Рисунок 14

При изучении соскока рекомендуется предварительно выполнить следующие упражнения: кувырок назад прогнувшись, через плечо – для создания некоторого представления о движениях ног и туловища; имитацию выкрута из исходного положения стоя согнувшись, руки назад, без колец, с захватом руками низко опущенных колец и стоя на одной ноге, другая отведена назад, слегка касаясь пола, с дальнейшим отведением свободной ноги до положения «ласточки»; поднятие тела из виса согнувшись, на низких кольцах с помощью, в более высокое положение за счет надавливания прямыми руками на кольца, разведения их в стороны и резкого разгибания в тазобедренных суставах в направлении вверх и немного назад; а затем и выкрут назад с помощью одной рукой под бедро, а другой под плечо; соскок из виса согнувшись с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедро.

Соскок переверотом ноги врозь выполняется махом вперед. Бросковым движением ногами тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь. После прохождения вертикали гимнаст

дополнительно сгибается, «загоняя» ноги назад-вниз, после чего выпрямляется и, отводя голову назад, оборотом назад выходит в упор и отпускает кольца.

При изучении рекомендуется выполнить: на низких кольцах соскок переворотом ноги врозь согнувшись, толчком одной и махом другой ноги; толчком двух ног выполняется вис согнувшись ноги врозь и поднимание плеч вверх с помощью товарища; из размахивания делается имитация соскока без отпускания рук; соскок с помощью и самостоятельно. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за плечо до момента приземления, другой нажимом под спину, помогая вращению. Во время отпускания колец поддерживать одной рукой плечо, другой под грудь.

2.4 Опорные прыжки

Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

В школьную программу опорные прыжки включены с IV по XI класс. В нее входят простейшие прыжки через гимнастического козла и коня.

Насчитывается огромное количество разновидностей опорных прыжков. Около ста из них выполняются на соревнованиях различного ранга. Тенденция усложнения упражнений в видах гимнастического многоборья особенно заметна в опорных прыжках. Происходит полная их акробатизация. Один и тот же прыжок может усложняться и видоизменяться в зависимости от места опоры о снаряд, включения переворотов, поворотов, сальто до и после толчка руками и т.д. Кроме того, дальнейшее развитие опорных прыжков возможно при усовершенствовании прыжковых снарядов и всего оборудования, относящегося к этому виду гимнастического многоборья (мостик, дорожка для разбега, маты для приземления и т.д.).

Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды, в основном через козла и коня, установленных в ширину и в длину. Кроме того, их можно выполнять и через «нестандартное» гимнастическое оборудование, например, через стопку матов, гимнастическое бревно, гимнастический стол, гимнастическую скамейку, коня с ручками и через комбинированные снаряды. Прыжки через комбинированные снаряды представляют собой усложнения обычных прыжков, выполняемых через гимнастические снаряды, установленные в различных сочетаниях. Эти необычные сочетания снарядов требуют от занимающихся находчивости, ориентировки, умений применять имеющиеся у них навыки в непривычных условиях. Применение такого рода снарядов и прыжков вносит большое разнообразие в урок. Высота снарядов может меняться.

Большое разнообразие опорных прыжков позволяет использовать их как средство всестороннего воздействия на занимающихся различного пола, возраста и физической подготовленности. А умения и навыки их выполнения приобретают, большое прикладное значение.

Опорные прыжки делятся на три группы:

1. *Прямые прыжки*, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. К этой группе относятся прыжки ноги врозь, согнувшись и др.

2. *Прыжки переворотом*, при выполнении которых гимнаст проходит над снарядом через стойку на руках, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом

положении или группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед, переворотом вперед сгибаясь–разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др. Все прыжки могут выполняться толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более.

3. *Боковые прыжки*, при выполнении которых ОЦМ тела гимнаста проходит в стороне от площадки опоры. К ним относятся прыжки боком, углом, прогнувшись. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками, через комбинированные снаряды.

Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много сходных по выполнению элементов. Они составляют основу техники выполнения. Для облегчения изучения основ техники прыжков каждый из них условно делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве прыжка в целом.

Разбег играет важную роль при выполнении последующих фаз прыжка. У высококвалифицированных спортсменов скорость разбега достигает 7,6–8,2 м/с. С ростом мастерства она увеличивается. От скорости разбега и силы толчка от опоры зависит время нахождения гимнаста в фазах полета. Длина разбега у начинающих гимнастов обычно не превышает 8–12 м, а у гимнастов высших разрядов – 25 м. Для правильного выполнения разбега необходимо начинать его с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения гимнаста на старте, наращивать скорость постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений. В момент постановки ноги на опору она не должна сильно сгибаться в коленном и голеностопном суставах, иначе возможна излишняя нагрузка на работающие мышцы. Отталкивание завершается полным разгибанием опорной ноги в коленное и предельное сгибание в голеностопном суставе. Большое значение имеет точность бега. Для того чтобы рассчитать его, надо знать длину и количество беговых шагов. При правильном разбеге их длина постепенно увеличивается, последний, перед наскоком на мостик, как правило, несколько короче предыдущего.

Наскок на мостик и отталкивание выполняются в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей ноги. Толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой ноге, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. Длина последнего Шага равна 2,3–2,8 м, а траектория полета зависит от квалификации спортсмена и формы выполняемого прыжка. При наскоке туловище наклоняется вперед (5 – 25° от вертикали), ноги несколько обгоняют его, руки внизу, для того чтобы можно было сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика. Стопы на место отталкивания ставятся параллельно одна другой на ширину стопы. Время наскока на мостик обычно колеблется в пределах 0,27–0,33 с.

Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног в коленных, тазобедренных суставах и подошвенного сгибания стоп. Стопы ног завершают толчок. При отталкивании добиваются возможно более полного использования реактивной силы мостика и опорно-двигательного аппарата самого гимнаста. Угол вылета ОЦМ тела по отношению к вертикали равняется 75 – 85° .

Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета от момента отталкивания ногами до толчка руками во многом определяется расстоянием между мостиком и снарядом, а также зависит от структуры выполняемого прыжка, длины и высоты снаряда, подготовленности спортсмена и измеряется расстоянием от 1 до 2,5 м. Продолжительность этой фазы полета колеблется в пределах 0,27–0,45 с. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад за счет разгибания тела в тазобедренных суставах (до слегка прогнутого положения). Он завершается

до опоры руками о снаряд и способствует увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; создает условия для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками в значительной мере определяет количество последующих фаз прыжка. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются благоприятные условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место отталкивания ставятся параллельно, четырьмя пальцами вперед. В этом случае гимнаст опирается всей ладонью о снаряд и завершает толчок пальцами. Толчок выполняется навстречу движению тела, как бы от себя, за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным (в момент отталкивания руками гимнасты развивают усилия до 380–450 кг), коротким (0,13–0,45 с) и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и одновременно руки оставят ее.

Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь, согнувшись и др. От качества выполнения этой фазы в наибольшей степени зависит оценка прыжка в целом. Чем дольше сохраняется фиксированное положение тела в полете, тем выше качество исполнения прыжка. Высота и длина полета после толчка руками зависят от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами, а также от характера прыжка. У лучших гимнастов высота подъема ОЦМ в этой фазе достигает 2,5–2,8 м от уровня пола; длина полета достигает 3 и более метров. Время полета после толчка руками до приземления колеблется в пределах 0,75–0,95 с. *Приземление* завершает прыжок, определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия гимнастов направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного, а в иных прыжках и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Устойчивое приземление во многом зависит от успешных действий гимнаста перед приземлением. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, с амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище слегка наклонено вперед, руки подняты вперед-вверх-наружу, голова прямо. Четкое приземление в опорных прыжках существенно повышает впечатление об их выполнении.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед; энергично взмахнуть руками вперед-вверх, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток, и, разведя ноги врозь, выполнить соскок прогнутым телом. Последовательность разучивания: на полу, сидя на пятках, одновременно со взмахом руками вверх встать на колени, в присед в упор стоя ноги врозь, в стойку ноги врозь, руки вверх. Страховка и помощь оказываются стоя спереди у места приземления под грудь и спину.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину или козел). При выполнении этого упражнения надо, оттолкнувшись ногами от мостика, после фазы полета опереться руками о снаряд и прийти в упор присев. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранить до приземления. Последовательность разучивания: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко приземлиться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или другом гимнастическом снаряде прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением; в) то же, но соскок в круг, начерченный мелом. Страховка и помощь оказываются под грудь и спину.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину. После толчка ногами о Мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление (рис. 15). Последовательность разучивания: а) прыжки на месте с разведением и сведением ног; б) в упоре

лежа толчком ног развести их и прийти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, выпрямляясь, выполнить Прыжок вверх и приземлиться; в) вскок на снаряд в упор стоя на коленях и толчком ног, взмахом рук выполнить соскок ноги врозь. Упражнение усложняется за счет увеличения высоты снаряда и Расстояния от него до мостика. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

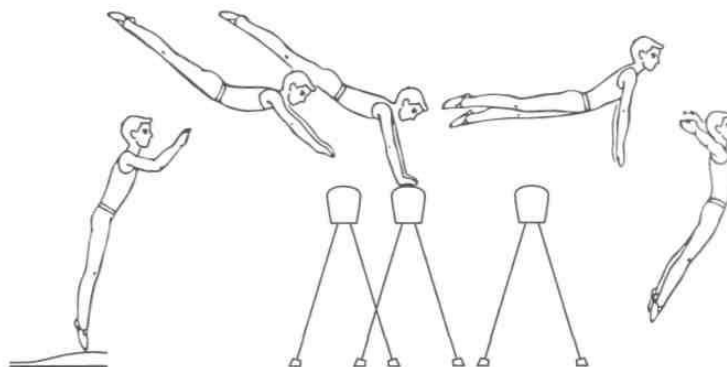


Рисунок 15

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление. Последовательность разучивания: а) прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах; б) из упора лежа толчком ног – в упор присев и энергичным толчком руками встать; в) прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (90–180 и 360°), на дальность приземления. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо (рис. 16).

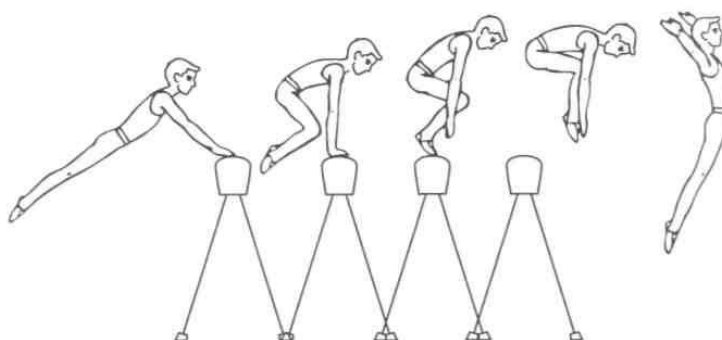


Рисунок 16

Прыжок углом с косога разбега через коня в длину толчком одной ноги выполняется в правую и левую стороны. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно, в начале прыжка правая, а во второй половине – левая. Разбег небольшой (7–8 м). Мостик устанавливается под небольшим углом (почти параллельно коню) у ближнего края

снаряда. Аналогичным образом выполняется и прыжок углом влево. Последовательность разучивания: а) сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему; б) сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо (влево); в) с одного-двух шагов махом одной и толчком другой прийти в положение седа на коне; г) прыжки с помощью и самостоятельно через набивной мяч, положенный на дальний конец коня. Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой за руку или пояс, а левой под спину (рис.17).

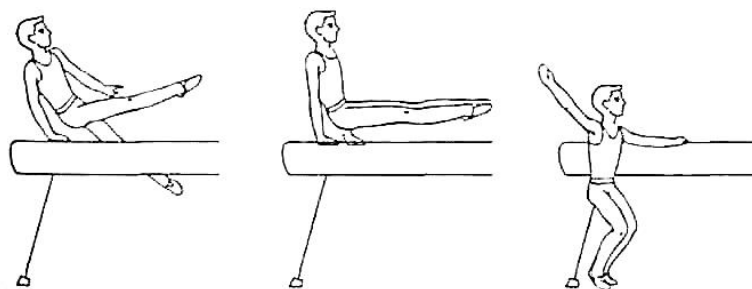


Рисунок 17

Прыжок углом через коня в ширину (с ручками и без ручек). Выполняется в обе стороны. После прямого разбега надо оттолкнуться ногами от мостика и, опираясь прямыми руками о снаряд, повернуться на 90° направо (налево). Поворот начинается последовательно движением ног, а затем туловища, заканчивается над конем. В момент поворота туловище находится в вертикальном Положении, а ноги под прямым углом к нему. При прыжке углом вправо (в момент поворота налево) тяжесть тела перенести на правую руку, а левой оттолкнуться, чтобы ноги могли пройти над конем, а затем снова захватиться за ручку или опереться о тело коня; правой оттолкнуться от снаряда, тяжесть тела перенести на левую руку. При приземлении правую руку отвести вперед или в сторону. При выполнении прыжка таз высоко не поднимается, держится ближе к плоскости коня (к ручкам). Обучение начинают с выполнения следующих упражнений: а) из упора лежа на полу перемах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой; б) то же, но толчком обеих ног одновременно; в) из размахивания в упоре на низких брусках на махе вперед соскок углом; г) прыжок углом вправо или влево в сед поперек на горку матов; д) из упора стоя на мостике перед конем без ручек прийти в сед поперек с быстрой сменой рук; е) из упора стоя на подкидном мостике перед конем с ручками выполнить прыжок углом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину или таз (рис. 18).

Прыжок боком с косого разбега через коня в длину выполняется в обе стороны. Мостик ставится у ближнего края под небольшим углом к коню. Прыжок выполняется с небольшого разбега, толчком левой и махом правой ноги с одновременной постановкой левой руки на тело коня. После толчка левую ногу быстро присоединить к правой, прогнуться и, пройдя левым боком над снарядом, приземлиться спиной к коню. Последовательность разучивания: а) с места, опираясь на тело коня, толчком одной и махом другой поставить маховую ногу на снаряд, присоединить толчковую и, отталкиваясь рукой и ногой, приземлиться спиной к снаряду; б) то же с трех шагов разбега; в) выполнение маха ногой на дополнительный ориентир. Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления боком к снаряду правой рукой под спину или таз, а левой за руку.

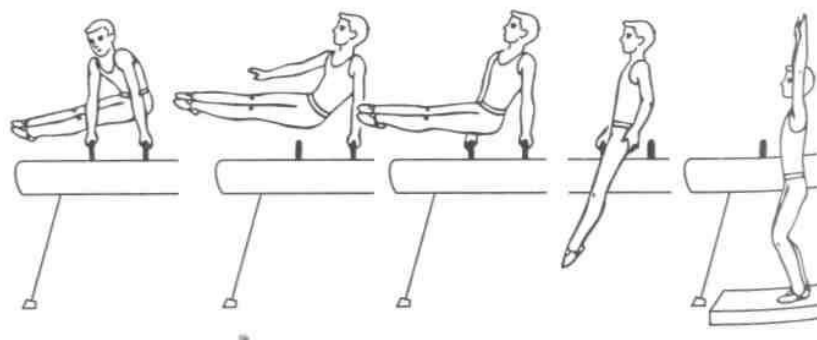


Рисунок 18

Прыжок боком выполняется с небольшого разбега (8–10 м) через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о тело или ручки коня и, поднимая таз, согнуться в тазобедренных суставах. Продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, опустить правую (левую) руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду. Последовательность разучивания: а) из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком; б) из упора стоя на подкидном мостике перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком; в) из упора стоя на мостике правая (левая) нога в сторону на теле коня, опираясь на левую (правую) руку и ногу, продевая левую (правую) ногу, выполнить соскок боком; г) прыжок боком через коня в ширину самостоятельно, а затем и через положенный на него набивной мяч. Страховка и помощь оказываются стоя за конем со стороны приземления, немного сбоку в зависимости от движения ног прыгающего, за руки и под спину, сопровождая его до момента приземления (рис. 19).

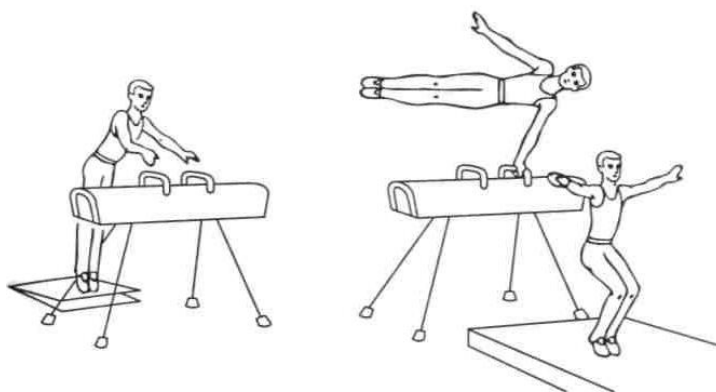


Рисунок 19

Прыжок ноги врозь через коня в длину выполняется с замахом и без него. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления. Последовательность разучивания: а) прыжок ноги врозь с высоты; б) то же, но сгибаясь-разгибаясь; в) прыжок ноги врозь через козла в длину; г) то же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом; д) прыжок ноги врозь через два козла, установленных один возле другого в длину; е) прыжок ноги

врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину; ж) прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте. Страховка и помощь осуществляется сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за плечо, двигаясь с ним вперед до приземления (рис. 20).

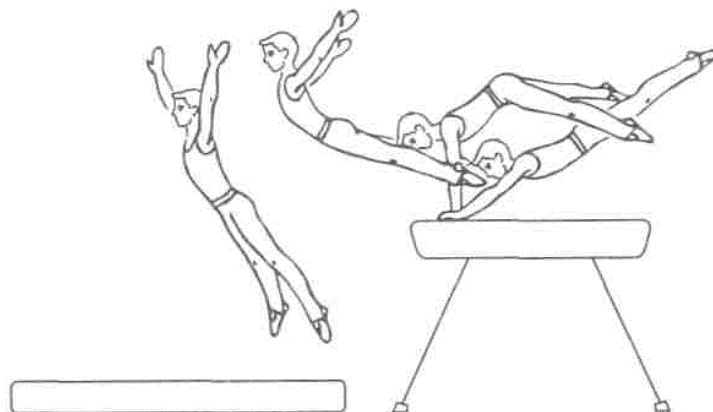


Рисунок 20

Прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня имеет ту же техническую основу, что и прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня. Однако при его выполнении предъявляются более повышенные требования к скорости разбега, а также к длине и высоте прыжка после толчка руками. Мостик следует устанавливать на 3–4 ступни дальше от снаряда, чем в прыжках толчком о дальнюю часть. Это позволяет гимнасту в фазе полета после толчка ногами наклонить туловище вперед (на $45\text{--}55^\circ$) и руки максимально вытянуть вперед. Благодаря этому спортсмен успевает подготовиться к мощному толчку руками. Последовательность разучивания: а) повторить прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня; б) прыжок ноги врозь через козла высотой 120–130 см, мостик на расстоянии 100–150 см, с постепенным увеличением фазы полета после толчка руками; в) прыжок через двух козлов, поставленных рядом (снаряд, стоящий ближе к мостику, выше другого); г) прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня (на снаряд сверху и спереди положены гимнастические маты). Страховка и помощь осуществляются у дальней части коня.

Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. При наскоке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми.

Преждевременное их сгибание в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но ухудшает зрительное впечатление. Сгибание ног в коленных суставах начинается с постановкой рук на снаряд. Гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги. Отведение плеч назад – грубая ошибка, которая приводит к «перекруту», в результате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину. Последовательность разучивания: а) опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте, сгибая ноги; б) из упора лежа, толкаясь ногами, упор присев; в) с 2–3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь руками, полуприсед руки в стороны; г) прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением с высоты 50–100 см; д) с разбега вскок в упор присев на козла и в темпе соскок согнув ноги; е) прыжок согнув ноги через козла, отодвигая мостик, увеличивая высоту препятствия, выполнять прыжок через веревку, протянутую между мостиком и снарядом; ж) прыжок согнув ноги через двух козлов,

поставленных вплотную; з) прыжок согнув ноги через коня в длину, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда; и) прыжок согнув ноги через коня в длину с положенным на него гимнастическим матом. Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. Угол вылета после толчка ногами $70-75^\circ$. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело гимнастки находится под углом $30-38^\circ$ к оси снаряда. Одновременно с толчком руками гимнастка разводит ноги и сгибается в тазобедренных суставах. Сгибание заканчивается, как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко взлететь над снарядом и пройти над ним в положении, близком к вертикальному. Положение ноги врозь фиксировать до момента приземления. Последовательность разучивания: а) прыжок ноги врозь с высоты; б) то же сгибаясь-разгибаясь; в) прыжок ноги врозь через козла в ширину; г) прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

Переворот вперед через коня в ширину. Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. После отталкивания ногами от мостика гимнастка быстро отводит ноги назад до слегка прогнутого положения. К моменту постановки рук на коня тело находится под углом $50-55^\circ$ по отношению к оси снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не следует, так как в этом случае нельзя высоко и далеко взлететь во второй части прыжка. Отталкиваясь от коня, гимнастка должна сделать рывковое движение туловищем, стремясь как бы вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка, который должен быть очень коротким ($0,16-0,18$ с), величина прогиба уменьшается. Во время толчка подбородок не поднимается. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохраняется до приземления. Перед приземлением не следует сгибаться. Последовательность разучивания:

а) с разбега переворот вперед на акробатической дорожке; б) стоя на коне толчком одной и махом другой переворот вперед; в) с разбега переворот вперед через горку матов; г) прыжок переворотом вперед через коня в ширину с трамплина; д) прыжок переворотом вперед через коня в ширину с приземлением в поролоновую яму или на горку из 3-4 матов за снарядом; е) переворот вперед с небольшого разбега толчком руками о два-три мостика, положенных один на другой, с приходом на спину на горку поролоновых матов, уложенных за мостиками на одном с ними уровне; ж) переворот вперед, используя систему «батут – конь – горка поролоновых матов» или «батут – горка матов – поролоновая яма». Страховка и помощь осуществляются стоя боком за снарядом. Гимнастку поддерживают за руку и под спину, сопровождая ее до приземления.

Переворот вперед через коня в длину толчком о дальнюю часть коня. Этот прыжок характерен для мужского гимнастического многоборья. Для его выполнения необходима значительная скорость разбега ($7,0-7,2$ м/с). Угол вылета тела после толчка ногами достигает $75-80^\circ$. После толчка ногами гимнаст быстро отводит их назад до слегка прогнутого положения. Высота ОЦМ при взлете достигает $2,0-2,3$ м. К моменту постановки рук на снаряд тело гимнаста находится под углом $55-60^\circ$ по отношению к оси снаряда. Напрыгивать точно в стойку на руках не имеет смысла, так как в этом случае затрудняется высокий и далекий полет во второй части прыжка. Отталкиваясь от коня руками, надо сделать рывковое движение туловищем, стремясь вытянуться в одну прямую линию. В процессе толчка величина прогиба в поясничной части позвоночника уменьшается на $10-15^\circ$. Движение ног несколько притормаживается. Благодаря этому возможен более высокий взлет вверх. Толчок руками должен быть коротким ($0,17-0,19$ с). Во время толчка голову на

грудь не наклонять, стремиться только взлететь вверх, не создавая сильного вращения вперед. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохраняется до момента приземления. Перед приземлением туловище не сгибается, голова держится прямо. Последовательность разучивания: а) с разбега переворот вперед толчком двух ног на акробатической дорожке;

б) с разбега прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед (перед матами протянута веревка); в) стоя на коне махом одной и толчком другой стойка на руках и в темпе переворот вперед; г) переворот вперед через горку матов или свернутую акробатическую дорожку; д) переворот вперед через коня в ширину ;(в длину) с положенным на него гимнастическим матом. Страховка и помощь осуществляются стоя у дальней трети коня; гимнаста держат одной рукой за плечо, другой за туловище, удерживая от падения вперед или назад.

2.5 Упражнения на брусьях

На брусьях (высота 175 см от поверхности матов) выполняются упражнения, характерные для многих видов гимнастического многоборья. К ним относятся статические, силовые, динамические и маховые упражнения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на этом снаряде необходима хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка в висах и упорах. Эти способности развиваются до и в процессе овладения сложными упражнениями.

Для выполнения упражнений на брусьях применяют различные хваты за снаряд: в висе – хват снаружи, когда тыльные поверхности кистей вместе с большим пальцем находятся в положении наружу от жердей; изнутри – когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусьев; в упоре – обычный хват, обратный хват (тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусьев).

Из упражнений на брусьях в школьную программу по физической культуре включены простейшие статические и динамические упражнения.

К статическим упражнениям относятся смешанные и простые висы и упоры.

Смешанные висы выполняются главным образом на одной жерди продольно, как на перекладине. Возможен вис на двух жердях поперек с опорой ногами завесом изнутри и снаружи жердей.

Простые висы включают вис, вис на согнутых руках, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные упоры: сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре На одной жерди внутри и снаружи, упор лежа и упор лежа сзади Ноги на жердях, упор стоя на одном и двух коленях, упор лежа продольно на одной и двух ногах, упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях ноги на жердях, упор стоя согнувшись.

К *простым упорам* относятся: упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом, горизонтальный упор на локте, упор согнувшись, стойка на предплечьях, стойка на руках, горизонтальный упор на руках.

Упор – туловище приподнято и вместе с ногами образует прямую линию, грудь несколько развернута, голова прямо. Руки, до предела выпрямленные, опираются о жерди всей ладонной поверхностью, локти слегка развернуты внутрь. При разучивании упора в развитии силы мышц, удерживающих тело в упоре, применяются упражнения в

упоре лежа на полу, на гимнастической скамейке, стенке с опорой ногами о рейки, рукохождение на брусьях с проваливанием и подниманием тела в плечевых суставах, прыжки в упоре, длительное удержание высокого упора, повороты в упоре на одну жердь и обратно и др. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Упор на предплечьях – тело выпрямлено, угол между плечом и предплечьем прямой, голова прямо, локти слегка смещены внутрь, кисти обхватывают жерди снаружи и снизу.

Упор на руках выполняется прямым телом без провисания в плечевых суставах, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Плечи по отношению к жердям расположены примерно под углом 45° . Выполнение этого упора нуждается в достаточно хорошо развитой силе грудных и широчайших мышц спины.

В *упоре углом* руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям. Его разновидностями являются: упор углом ноги врозь вне, упор высоким углом, горизонтальный упор спереди согнувшись. Они включаются в комбинации квалифицированных гимнастов и требуют хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра, высокой подвижности в тазобедренных суставах.

Горизонтальный упор на локте выполняется слегка прогнутым телом, опирающимся на локоть согнутой руки, подведенной под гребень подвздошной кости, другая рука выпрямлена, голова приподнята (рис. 21). Упражнение осваивается вначале на столбах с помощью, а затем на низких и высоких брусьях. Его можно выполнять на одной руке без опоры на другую.



Рисунок 21

Горизонтальный упор на прямых руках выполняется за счет большого напряжения мышц рук, плечевого пояса и задней поверхности тела. Его применяют для интенсивного развития этих групп мышц, а квалифицированные гимнасты включают в свои комбинации. Страховка и помощь при выполнении этих упоров осуществляются стоя сбоку под плечо и бедро.

Упор на руках согнувшись – положение тела в упоре на руках с поднятыми на себя под углом в 45° ногами. Равновесие удерживается за счет силы мышц кистей, обеспечивающих совмещение проекции ОЦМ тела с серединой площади опоры. Изучение этого упражнения осуществляется на полу, на низких, а затем и на высоких брусьях махом одной и толчком другой, толчком двух ног, из размахивания, с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и таз.

Стойка на плечах может выполняться из положений седа ноги врозь, из упора углом и махом.

Для выполнения стойки из седа ноги врозь надо сначала перехватить руками поближе к бедрам, подать плечи вперед, силой оторвать бедра от жердей, затем, когда

туловище примет вертикальное положение, развести локти в стороны, опустить плечи на жерди впереди кистей на расстояние, удобное для сохранения равновесия, разогнуться в тазобедренных суставах, соединить ноги и перейти в стойку на плечах прямым или слегка прогнутым телом и зафиксировать ее.

Стойка на плечах из упора углом выполняется в основном так же, как и из седа ноги врозь, только в этом случае требуется значительно большее напряжение мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед относительно кистей рук. По мере приближения спины к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки так же, как и из седа ноги врозь.

Стойка на плечах махом выполняется на махе назад. По мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах.

Изучение этих разновидностей стойки на плечах начинается на стоялках или низких брусках. Для этого из упора стоя согнувшись на коне или козле, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах. Стойку на плечах махом изучают после овладения ею из седа Ноги врозь и из упора углом, вначале на низких, а затем и на высоких брусках. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедро и плечо.

Стойка на руках выполняется махом и силой. Разновидностями ее являются стойка продольно, стойка на одной руке, стойка на одной жерди.

Стойка на руках махом выполняется почти прямым телом. При выполнении маха назад, после того как ноги пройдут нижнюю вертикаль, плечи плавно и синхронно с движением ног подаются вперед с таким расчетом, чтобы облегчить движение тела до верхней вертикали. По мере приближения к ней плечи плавно уводятся назад и останавливаются в момент выхода тела в стойку на руках.

Стойка на руках силой выполняется разными способами: с согнутыми ногами, согнувшись, прогнувшись, прямыми и согнутыми руками, с разведенными и сомкнутыми ногами, из различных исходных положений. При этом основная нагрузка приходится на мышцы рук, плечевого пояса и спины. Движение во всех суставах заканчивается одновременно с фиксацией стойки. Перед тем как приступить к ее изучению, развивают силу тех групп мышц, которые принимают участие в ее выполнении, осваивают правильное положение тела в стойке на руках на полу и на стоялках с помощью и самостоятельно, затем переходят к выполнению на концах низких брусков лицом наружу, на середине и заканчивают разучивание на высоких брусках. Предварительно обучают занимающихся способам самостраховки. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку на возвышении одной рукой за плечо или под грудь, другой под спину.

К простым динамическим упражнениям относятся кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки.

Кувырок вперед выполняется из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. Обучение кувырку начинают из положения седа ноги врозь. Для этого надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь. Изучение начинается с овладения кувырком вперед согнувшись на полу. Для этого надо встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу. Научившись правильно

выполнять все движения на полу, можно приступить к выполнению упражнений на брусьях, вначале прибегая к помощи, а потом и самостоятельно. Для обучения можно использовать мат, положенный на брусья. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

К маховым упражнениям относятся: размахивание в упоре, в упоре на предплечьях и на руках, в виси; повороты и круги; соскоки на махе вперед и назад; подъемы разгибом из виса и упора на руках; подъемы махом вперед и назад; кувырки вперед и назад, стойки на плечах и на руках, выполняемые махом.

Размахивание в упоре представляет собой маятникообразное движение тела. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина слегка опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. Размахивание изучается с помощью различных упражнений в смешанных и простых упорах. Страховка и помощь осуществляются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Размахивание в упоре на руках по технике исполнения сходно с размахиванием в упоре. При его выполнении не следует проваливаться в плечевых суставах, особенно при махах с большой амплитудой. Изучение начинают с удержания позы на махе вперед и назад с помощью; затем выполняют размахивание с постепенным увеличением амплитуды до упора согнувшись на махе вперед в положение, подобное стойке на лопатках, на махе назад до горизонтального положения. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и туловище из-под жердей.

Размахивание в виси выполняется на концах или внутри брусьев с прыжка, с разбега, из виса углом или после спада назад из упора. При выполнении размахивания с прыжка гимнаст предварительно принимает положение виса стоя с полностью выпрямленными руками и ногами, стопы находятся под точками хвата. Мах создается за счет толчка ногами вверх по продольной оси туловища с одновременным нажимом руками на жерди, с таким расчетом, чтобы создать движение вперед нужной амплитуды. При прохождении вертикали туловище и ноги выпрямляются, после чего за счет работы грудных мышц, широчайшей мышцы спины, брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц принимается положение виса согнувшись. При прохождении через вертикаль в виси согнувшись таз не опускается, середина бедра – на уровне хвата руками. Далее выполняется мах вперед-вверх в виси согнувшись с разгибанием тела в тазобедренных суставах, после чего ноги сразу же приближаются к туловищу. С окончанием маха вверх-вперед и началом обратного движения, после прохождения вертикали выполняется короткое энергичное разгибание с одновременным нажимом руками на жерди. В конечной точке маха делается завершающее движение, позволяющее выполнить целый ряд элементов: подъем разгибом, подъем назад, кувырок вперед, перемах одной или двумя над жердями, круги или просто высокий мах назад и др. Размахивание изучается в положении виса согнувшись, для усиления маха используется помощь. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и таз.

Круг правой с поворотом налево-кругом поочередным перехватом рук выполняется в конце небольшого маха вперед. Разводя ноги и смещаясь влево, передать тяжесть тела на левую руку, выполнив поворот налево с перемахом правой ногой через левую жердь упор продольно и быстро поставить правую руку на левую жердь с передачей на нее тяжести тела. Продолжая движение ногами влево, оттолкнуться левой рукой, выполнить перемах правой ногой влево с поворотом налево и быстро поставить левую руку на левую жердь. После завершения поворота делается мах назад. Правильное выполнение упражнения во многом зависит от хорошего маха левой ногой вперед. Это упражнение

может выполняться и в другую сторону. Изучается оно в следующей последовательности: в упоре поперек и продольно поочередные отталкивания руками; из упора махом вперед поворот налево с постановкой правой руки на левую жердь в упор продольно; из упора продольно, перемещая ноги влево, поворот налево с постановкой левой руки в упор поперек; соединение в темпе двух предыдущих упражнений; из упора продольно ноги врозь правой, махом влево поворот налево с перемахом правой ноги в упор поперек. Все эти упражнения вначале выполняются на низких, а затем и на высоких брусках.

Из соскоков на махе вперед наиболее простыми являются: углом влево (вправо) без поворота и с поворотом направо (налево) и кругом, боком.

Соскок углом выполняется из размахивания в упоре. После маха назад по мере приближения тела к вертикали туловище опережает движение ног. Этим достигается погашение угловой скорости движения туловища и ног к завершению маха вперед. Затем ноги снова обгоняют туловище и в момент соскока образуют с ним угол. Толчком руки, разноименной стороне соскока, ОЦМ тела переносится на руку за пределы площади опоры опорной руки. Толчковая рука переносится на жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает тело в устойчивом положении в момент приземления, опорная рука освобождается от опоры и обеспечивает гимнастическую позу соскока. При изучении сначала выполняется соскок из седа на бедре перемахом через обе жерди; затем соскок махом вперед с помощью на низких, высоких брусках и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько сзади за правую (левую) руку и под спину.

Соскок махом вперед с поворотом кругом выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока. К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и опоры на ноги, используя приобретенный ими момент количества движения, делается поворот кругом с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп ног, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления, другая рука оформляет позу приземления. При изучении надо: выполнить соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦМ тела на опорную руку и сместить его в сторону толчковой руки; из седа на правой жерди поперек (ноги снаружи) перехватить правую руку вперед обратным хватом и, отталкиваясь бедрами и левой рукой, выполнить соскок с поворотом на 90° (лицом к снаряду), а затем и на 180° . Страховать надо стоя сбоку несколько сзади от исполняющего. Помощь оказывать после отпускания правой руки кратковременной подкруткой гимнаста под правый бок для поворота, далее подхватить его обеими руками на уровне пояса и помочь правильно приземлиться.

Соскок боком выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед, пройдя вертикаль, надо сделать энергичный мах ногами вверх, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, и когда ноги будут на уровне головы, начать ими поворот в сторону соскока; разогнуться и оттолкнуться правой рукой, одновременно продолжая поворот тазом и плечами, сместиться в сторону соскока. Активно опираясь на левую руку, закончить поворот в положении боком, правая рука в сторону. После прохождения ног над жердью откинуться левой рукой и приземлиться спиной к брускам. Аналогичным образом этот соскок выполняется и в правую сторону. Последовательность изучения: освоить переход из упора лежа сзади на полу в упор лежа боком; выполнить соскок боком из седа на бедре перемахом через две жерди; выполнить соскок боком на низких брусках из упора, опираясь левой ногой на жердь, махом правой; на концах жердей лицом наружу через веревку. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под плечо, другой под спину (если ноги остаются над жердями).

Соскоки на махе назад также весьма различны по своей сложности. Простейшими из них являются соскок махом назад прогнувшись, с поворотом на 180°, ноги врозь на концах жердей.

Соскок махом назад выполняется в правую и левую стороны из размахивания в упоре. Выполнив достаточно высокий мах назад (минимальная высота – уровень плечевой оси, максимальная – не ограничивается), гимнаст смещает тело в правую сторону, быстро перехватывает левую руку на правую жердь впереди правой руки и сразу отводит правую руку в сторону, опираясь о жердь только левой рукой, умеренно прогибаясь, приземляется, держа левой рукой за жердь. Выполняется вначале на концах жердей низких брусьев через веревку или гимнастическую палку, затем на низких и высоких брусьях с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку жердей впереди занимающегося, предотвращают удар ногами о жерди.

Соскок махом назад вправо с поворотом направо-кругом выполняется из размахивания в упоре. В конечной точке маха назад надо сместить тело вправо, одновременно перенести левую руку на правую жердь впереди правой руки. Проходя над правой жердью, оттолкнуться правой рукой и выполнить поворот кругом правым плечом назад. Продолжая смещать тело вправо, дохватить правой рукой за жердь и приземлиться. Изучение начинается с имитации соскока стоя левым боком у гимнастической стенки, хватом левой рукой за рейку на уровне таза. В конце маха назад правой делается легкий подскок на левой с поворотом тела направо кругом и дохватом правой рукой за рейку стенки, левая рука переносится в положение доскока; выполнение через вереск на концах жердей лицом внутрь; соскок на низких, а затем и высоких брусьях с помощью, а потом и самостоятельно. При разучивании соскоков махом назад внимание занимающихся обращается на правильное чередование опорных фаз: двухопорная на двух жердях, двухопорная на правой жерди (по возможности короткая по времени), одноопорная на правой жерди до поворота, одноопорная на правой жерди после поворота. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и поддерживая занимающегося под спину и грудь.

Соскок ноги врозь на концах жердей выполняется из размахивания лицом наружу. На крайней точке маха назад (несколько выше горизонтали) прогнуться и подать плечи вперед, затем слегка согнуться в тазобедренных суставах, одновременно с толчком руками развести ноги врозь, в фазе полета прогнуться и приземлиться. Последовательность изучения: из упора лежа на полу переход в упор стоя ноги врозь, с продвижением вперед за линию опоры руками (ноги не сгибать); из упора лежа на жердях толчком ног и из размахивания на низких брусьях соскок ноги врозь с помощью; на низких брусьях из размахивания соскок вперед с концов жердей без разведения ног, соскок с перемахом сначала через одну, потом через другую жердь, через обе жерди с помощью и самостоятельно на низких, а затем и на высоких брусьях. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько впереди.

Подъем разгибом из виса согнувшись выполняется в середине и на концах жердей. Вис, согнувшись принимается с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Техника выполнения размахивания в висе согнувшись рассмотрена выше. С окончанием махового движения вверх-вперед следует сгибание туловища и ног в тазобедренных суставах, а в момент окончания маха назад – энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди в направлении назад. По мере выхода в упор разогнуться, подавая таз и ноги вперед-вверх. При разучивании необходимо: освоить размахивание в висе согнувшись; научиться выполнять подъем разгибом с помощью на концах жердей лицом внутрь с разбега, из виса углом и с прыжка; после освоения спада из упора соединить его с подъемом разгибом.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись выполняется из упора стоя на руках на низких брусьях и из размахивания в упоре на руках. Махом вперед поднять прямое

тело и ноги над жердями, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей), и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, чтобы приобретенное ногами количество движения передать туловищу и плечам. Одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор; завершить подъем высоким махом назад (рис. 22). Изучается это упражнение в следующей последовательности: из седа на гимнастическом мате перекатом на спину поднять ноги в стойку на лопатках и тотчас же мягко сложиться, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вверх-вперед и отталкиванием руками от мата перекатиться в положение сидя, ноги врозь; выполнить на брусках подъем разгибом сидя ноги врозь, подъем разгибом с помощью и затем самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой под таз, а при выходе в упор под грудь из-под жердей. Толчок под спину помогает своевременно оттолкнуться от жердей, а поддержка под бедро не допускает опускания таза ниже уровня жердей и сгибания рук в упоре

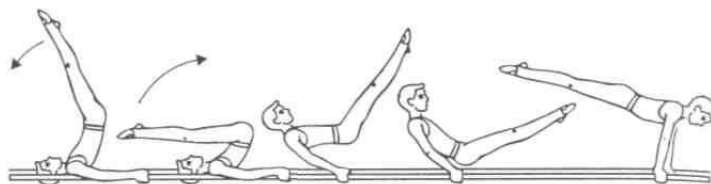


Рисунок 22

Подъем махом вперед выполняется из размахивания в упоре на руках. В конечной точке маха назад ОЦМ тела максимально удаляется от опоры, чем создается наибольший момент инерции. На махе вперед при подходе ног к вертикали надо слегка провалиться в плечевых суставах и еще больше удалить центр тяжести тела от опоры. Это создаст большой момент количества движения и вызовет реактивное движение жердей. При этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое движение ногами вверх-вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей, используя их реактивную силу, выйти в упор. При разучивании необходимо освоить своевременное и энергичное отталкивание от жердей и хлестовое движение ногами. Для этого надо из упора лежа на руках спереди ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей и нажимом кистями на них выйти в сед ноги врозь, на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки. Затем приступить к выполнению подъема махом вперед с помощью. Она оказывается из-под жердей одной рукой под спину, а другой под ноги. Страховка оказывается стоя сбоку под таз и плечи. В случае падения вперед при выходе в упор поддерживать под грудь из-под жердей.

Подъем махом назад выполняется из размахиваний в упоре на руках. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад.

При разучивании этого элемента необходимо сначала научиться выполнять: подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях; размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх; стойку на лопатках и последовательное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах; из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям; то же, но в сочетании с подъемом махом назад. Затем можно переходить к выполнению подъема махом назад с помощью и самостоятельно. Помощь оказывается руками из-под жердей под ноги и грудь; то же, но с фиксацией занимающегося в конечном положении маха назад (выше горизонтали). Страховка оказывается стоя сбоку одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

Кувырок вперед прогнувшись выполняется продолжением маха назад. По мере приближения тела к верхней вертикали руки разводятся в стороны, нажимая на жерди, а в момент ее прохождения голова наклоняется на грудь, спина округляется. Затем, опережая движение тела, делается дохват руками за жерди и продолжается мах назад.

Кувырок назад прогнувшись выполняется продолжением маха вперед. По мере приближения тела к верхней вертикали необходимо руки развести в стороны, нажимая на жерди, прогнуться, дохватиться за них и продолжить мах вперед. При разучивании эти кувырки выполняются сначала из положения стойки на плечах, затем из размахивания с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под спину и грудь из-под жердей.

2.6 Упражнения на перекладине

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины. На больших физкультурных праздниках довольно сложные упражнения выполняются на перекладинах высотой до 4 м.

Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, опираясь на который гимнасты выполняют упражнения, держась за него руками хватом сверху, снизу; разным, обратным и скрестным хватами.

Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности – от новичков до мастеров международного класса.

Вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с вися на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней. Различают несколько разновидностей висов.

Вис на согнутых руках характеризуется предельным их сгибанием в локтевых суставах, подбородок выше грифа перекладины. Выполняется с помощью, а затем и самостоятельно.

Вис прогнувшись выполняется спереди (бедра касаются передней поверхностью грифа перекладины), сзади (бедра касаются задней поверхностью грифа перекладины), ноги врозь левой (правой), на подколенках. При этом тело гимнаста висит вниз головой.

Вис согнувшись – это такое положение гимнаста на снаряде, при котором его тело максимально согнуто в тазобедренных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена вперед. Выполняется силой или из размахивания. Разновидностями виса согнувшись являются вис согнувшись спереди и сзади.

Вис сзади выполняется из положения виса согнувшись и прогнувшись опусканием ног и таза до предела вниз, допускается небольшое сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь при выполнении упражнений в виси оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой – под живот или шею и таз.

К смешанным висам относятся: вис стоя; вис присев; вис лежа; вис лежа ноги назад; вис лежа боком продольно и поперек; вис на одной и двух ногах; вис на правой (левой) вне.

Упоры на перекладине чаще всего являются смешанными, так как гимнаст опирается на нее не только руками, но и другими звеньями тела. К упорам относятся: упор, упор сзади, упор присев; упор – правая (левая) в сторону, с опорой ступней о перекладину, упор ноги врозь правой (левой), то же вне; упор стоя согнувшись, то же ноги врозь. Техника их исполнения простая, поэтому изучаются они целостным методом сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. К простым упорам относятся: упор углом и упор углом ноги врозь вне. Эти упоры являются связующими и могут служить исходным положением для выполнения сложных элементов.

Подъем переворотом в упор – силовое упражнение. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги кверху и за перекладину таз подносится к перекладине, ноги соединяются и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. После овладения упражнением этим способом приступают к его изучению толчком двумя, а затем силой. В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

Подъем правой (левой) выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3 – 4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, ОЦМ тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо. Для правильного выполнения разбега надо несколько раз пробежать в медленном темпе с полным провисанием в плечевых суставах. Упражнение изучается в следующей последовательности: а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков); б) из виса согнувшись ноги врозь разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания); в) размахивания

в висе согнувшись с помощью и самостоятельно; г) на махе назад из виса согнувшись вис прогнувшись ноги врозь; д) после двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

Это упражнение также можно выполнять: из виса углом, с разбега, из упора правой после спада и из упора после перемаха одной; на высокой перекладине из размахивания. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах и, поднося ноги подъемами к грифу, выполнить перемах одной и без паузы начать размахивание в тазобедренных суставах, соединяя ноги, в конце разгибания перехватить кисти прямыми руками и выйти в упор. Помощь оказывается стоя сбоку со стороны Ноги, не выполняющей перемах; подталкивать под таз, а в конце подъема удерживать за ногу, чтобы затормозить избыток движения плечами.

Подъем разгибом выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, виса углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания. Последний способ выполнения этого элемента наиболее характерен для гимнастических упражнений со спортивной направленностью. После окончания маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот момент усилиями рук послать плечи вперед и перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или выполнив отмах для выполнения следующего элемента. Упражнение изучается вначале на низкой или средней перекладине с применением подводящих упражнений: а) имитация движений ногами с помощью гимнастической палки; б) в висе углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях прогнуться, не отводя головы назад; в) после прогибания быстро поднести прямые ноги к перекладине (носками или серединой голени); г) выполнить подъем с разгибом с помощью; д) с помощью преподавателя выполнить мах в положении виса согнувшись спереди, а при движении назад выполнить подъем разгибом. Затем переходят на высокую перекладину. Преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. После этого преподаватель устраняет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т.е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову. Далее – с трамплина, стоящего от перекладины на расстоянии 1 м, прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной с последующими действиями, изложенными выше; с небольшого размахивания на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и таз.

Поворот из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги вперед с поворотом кругом в упор. При его выполнении надо тяжесть тела передать вправо и одновременно перехватить правой рукой в хват снизу, наклонить немного туловище вправо и назад, опираясь на бедро и руку, отпустить левую руку и начать поворот направо. Упражнение начинается последовательным поворотом головы, левого плеча, туловища и левой ноги, а заканчивается положением упора. Разучивать упражнение начинают на гимнастической скамейке, где воспроизводят всю последовательность движений во время поворота и напряжение мышц спины, необходимое для того, чтобы удержать ноги от движения под перекладину. После этого переходят к выполнению упражнения на низкой перекладине сначала с поддержкой за стопу правой ноги или удерживая за правое плечо стоя сбоку, затем самостоятельно. Завершается изучение на высокой перекладине.

Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Упражнение начинается с перехвата левой рукой в хват снизу перенесением на нее тяжести тела, поворотом головы, правого плеча и туловища, завершается постановкой правой руки на перекладину, приподнятием таза и перемахом левой ноги через перекладину в упор. При разучивании упражнения сначала выполняют поворот с ранней постановкой правой руки, затем из упора ноги врозь левой вне выполняют перемах в положение упора. Начинается обучение на низкой, а завершается на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны левой руки, а в случае необходимости занимающийся поддерживается под грудь или ноги.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) выполняется хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой (рис. 23). Для овладения этим упражнением рекомендуется выполнить следующее: а) шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; б) в висяе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном плеч и головы вперед; в) раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; г) проводка по всему упражнению на низкой перекладине; д) оборот вперед с помощью и самостоятельно; е) выполнение на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

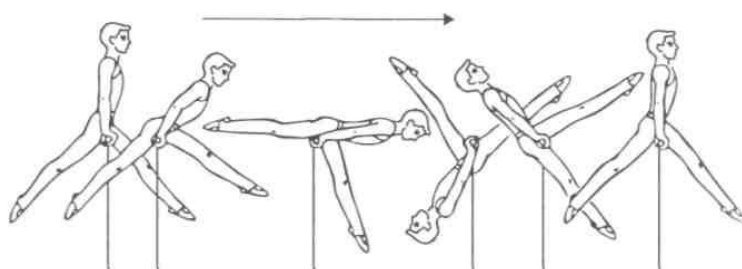


Рисунок 23

Оборот назад в упоре ноги врозь правой (левой) имеет ту же техническую основу, что и оборот вперед, только выполняется в противоположном направлении. Для его выполнения надо приподнять таз, отвести левую ногу назад, опереться задней поверхностью бедра правой ноги о перекладину, послать плечи и голову назад и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги, приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. Вторая часть упражнения завершается активным движением головы и плеч назад до выхода тела в положение упора ноги врозь. Последовательность разучивания: а) шаг назад с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; б) раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; в) проводка по всему упражнению на низкой перекладине; г) выполнение упражнения в целом с помощью и самостоятельно сначала на низкой, а потом и на высокой перекладине. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и спереди захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под грудь.

Оборот назад в упоре выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова

несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора (рис. 24). Изучение оборота начинается с овладения переворотом в упор в быстром темпе, а затем позой, в которой выполняется оборот. Для этого после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела. Данное упражнение проделывается несколько раз до уверенного исполнения. В специальном разучивании нуждается выполнение второй части оборота, когда голова и туловище пройдут вертикаль под перекладиной. Здесь важно вовремя включить в работу мышцы шеи и спины. Для этого, находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение изучается сначала на низкой перекладине, а затем и на высокой. Помощь оказывается захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению; в конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удерживать ноги от движения под перекладину.



Рисунок 24

Обучение упражнениям на высокой перекладине начинается с изучения размахивания и простых соскоков.

Размахивание характеризуется движением тела гимнаста относительно перекладины по определенной амплитуде. Оно может начинаться изгибами, подтягиванием и с прыжка.

Размахивание изгибами начинается с того, что в положении виса надо поднять ноги, затем быстро опустить их и отвести назад до прогибания. После этого их нужно быстро поднести к перекладине на уровне коленей и удерживать в этом положении, выждав начало движения всего тела вперед. После прохождения виса согнувшись спереди начинается интенсивное разгибание в тазобедренных и плечевых суставах, которое заканчивается в крайней точке маха перед позой простого виса.

Размахивание подтягиванием выполняется энергичным подтягиванием в висе, поднесением ног к перекладине на уровень коленей, не разгибая рук (вис согнувшись спереди на согнутых руках) и разгибанием в тазобедренных и плечевых суставах. Действия в заключительной фазе совпадают с действиями при размахивании изгибами и дополняются лишь разгибанием в локтевых суставах.

Размахивание с прыжка (с полумаха). Из положения стоя на расстоянии большого шага от перекладины надо прыжком принять положение виса, создав тем самым небольшой мах. На махе назад после прохождения телом вертикали надо согнуть руки и слегка прогнуться. Далее после начала маха вперед ноги поднимаются вперед и тело переходит

в вис согнувшись спереди на согнутых руках. Окончательные действия те же, что и при размахивании подтягиванием. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку руками под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину.

Мах дугой. Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре.

В этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанием размахивания изгибами.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину.

Соскоки – ими завершаются комбинация, связки и выполнение отдельных элементов. Простейшими из них являются соскоки махом вперед, махом назад и соскок дугой.

Соскок махом вперед. На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестобразным движением согнуть ноги в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отведя их назад за голову), поднять ОЦМ тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться. При изучении соскока рекомендуется применять следующие упражнения: а) из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх; б) из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед; в) имитация соскока без отпускания руками перекладины; г) выполнение соскока с помощью. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку впереди перекладины одной рукой под грудь, другой – под спину.

Соскок махом назад выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в вися на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва, занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находится сбоку и сзади.

Соскок дугой. Изучение соскока дугой начинается после овладения маха дугой и оборота назад в упоре. Первая половина соскока, до положения головой вниз, аналогична выполнению оборота назад в упоре. Вторая часть заключается в полном разгибании в тазобедренных суставах, голова и руки отводятся назад и опускается гриф перекладины. Положение тела в полете, прогнутое с руками, поднятыми вверх-наружу.

Обучение соскоку дугой: из вися стоя с прыжка соскок дугой с помощью; то же через веревочку (ее высота может меняться), натянутую перед перекладиной, параллельно грифу на расстоянии 1 м от него; то же, но из упора (с помощью).

Страховка и помощь осуществляются, как и при махе дугой. Только после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину, сопровождая ученика до приземления.

2.7 Упражнения на брусьях разной высоты

Современные брусья разной высоты – это своеобразная сдвоенная перекладина. Высота верхней жерди 245 см, нижней – 165 см. Расстояние (ширина) между жердями регулируется. Упражнения, выполняемые на них, в большинстве своем заимствованы из мужской гимнастики. В связи с этим изменился и характер упражнений. Практически полностью исключились статические и силовые упражнения. Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Статические и силовые упражнения используются, как правило, на начальной стадии обучения и в основной гимнастике. Они выполняются в простых и смешанных висах и упорах. К ним относятся различные висы и упоры, подъемы, спады, опускания, перемахи и круги ногами, простейшие соскоки. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости. Эти способности и развиваются прежде всего в процессе систематических занятий на этом снаряде. Простейшие из упражнений входят в содержание школьной программы по гимнастике.

Размахивание изгибами в виси на верхней жерди (в/ж). Для его выполнения надо сначала приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений. ОЦМ тела должен быть предельно удален от опоры, мышцы плечевого пояса растянуты. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой за бедро, другой под поясницу.

Вис присев на нижней жерди (н/ж) – это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж. Его можно выполнять: из вися на в/ж силой; из вися стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Вис лежа на н/ж выполняется: а) из вися стоя на в/ж толчком ног с последующим перемахом через жердь согнутыми или разведенными в стороны ногами; б) из размахивания изгибами на в/ж перемахом согнутыми, разведенными врозь или прямыми (согнувшись) ногами (рис. 25). Упражнение разучивается в следующей последовательности: а) из вися на гимнастической стенке выполняется поднятие вперед прямых или разведенных в стороны на полную амплитуду ног; б) в виси на в/ж после предварительного прогибания (замаха) постановка разведенных в стороны ног на в/ж; в) из вися стоя на в/ж толчком ног перемах разведенными в стороны ногами через н/ж с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, другой – под спину.

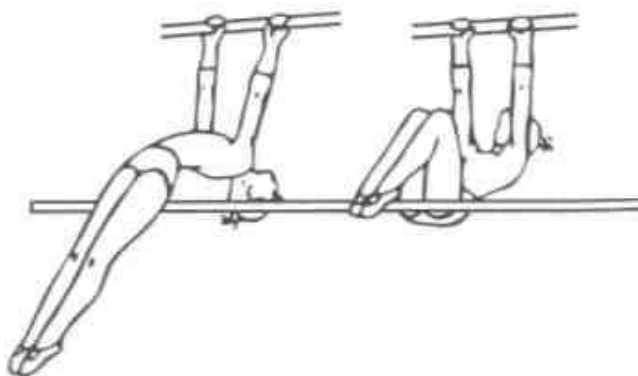


Рисунок 25

Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж выполняется из виса стоя на н/ж снаружи. Махом одной, толчком другой надо поставить поочередно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. Последовательность обучения состоит в следующем: выполнить вис прогнувшись на бревне или другом снаряде с опорой ступнями о гимнастическую стенку; переступанием по гимнастической стенке, махом одной, толчком другой, а затем на брусках разной высоты с помощью. Страховка и помощь осуществляются путем поддержки одной рукой под плечо, другой под бедро.

Подъем в упор на в/ж из виса присев на н/ж выполняется одновременным разгибанием ног и надавливанием прямыми руками на в/ж. Последовательность разучивания может быть следующей: а) сгибание и активное разгибание рук в упоре лежа; б) из виса стоя на перекладине, бревне, низких брусках и др. выполнение упора толчком ног и надавливанием прямыми руками на опору; в) из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке нажиманием прямыми руками на рейку встать в вис стоя; г) выполнение подъема в упор на в/ж с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются одной рукой под спину, другой – под бедро.

Подъем переворотом в упор на в/ж выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук ОЦМ тела приближается к в/ж; Маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упор завершается активным движением головы и туловища назад. Обучение этому упражнению начинают после предварительного развития силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве. Упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, а затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж. Из упора на в/ж начать активное движение плечами назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висте лежа прогнуться и наклонить голову назад. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами. Изучение начинать на н/ж или низкой перекладине с помощью; то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат) с помощью и самостоятельно. Страховка оказывается стоя сбоку под спину и бедро.

Упражнение вначале выполняется с помощью, а затем самостоятельно. Страховку и помощь оказывают, стоя со стороны спины или сбоку, под спину и живот.

Из размахивания изгибами в висте на в/ж лицом наружу, перемах согнув ноги (согнувшись) в вис согнувшись и скользя ногами по н/ж вис лежа сзади – отпуская левую (правую) руку, поворот в сед на бедре на н/ж. Страховка и помощь – стоя сбоку, рукой помочь ритмично размахиваться и поднять таз. Подготовительные упражнения – для укрепления мышц брюшного пресса в положении лежа и в висте на гимнастической стенке. Подводящие упражнения – повороты из висов лежа сзади (на низкой перекладине, н/ж брусков разной высоты) переходом в вис лежа.

Круг одной с поворотом на 270° в сед на бедре из виса лежа на н/ж. Для выполнения этого упражнения надо поднять правую (левую) ногу вперед, затем, поворачиваясь на бедре налево (направо), перехватить правую (левую) руку скрестно спереди и, продолжая поворот, сделав круг правой (левой) ногой, отпустить левую (правую) руку и сесть на правое (левое) бедро. Обучение начинается с имитации поворота из положения лежа на спине так, чтобы поворот выполнялся за счет напряжения мышц туловища, а не опускания ноги. Упражнение выполняется сначала проводкой, а затем самостоятельно.

С разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н/ж. Выполняется с нескольких шагов разбега, с наскока на гимнастический мостик,

толчком левой и махом правой с одновременным взмахом руками. Мостик устанавливается таким образом, чтобы нижняя жердь не препятствовала активному взмаху прямой ногой. Изучение можно начинать на коне с ручками с помощью и без нее, затем то же на н/ж. Страховка оказывается стоя сбоку за плечо и под бедро маховой ноги. Можно также сопровождать занимающегося в процессе разбега, удерживая его за поясницу и слегка приподнимая в момент отталкивания и маха ногой.

С разбега вскок с поворотом на 180° в вис лежа на н/ж. Выполняется с нескольких шагов разбега, с наскока на гимнастический мостик, толчком двух ног с одновременным взмахом руками по направлению к в/ж. После толчка выполняется поворот вдоль вертикальной оси налево (направо) – кругом за счет вращения плечом назад, захватом в/ж с одновременным приходом в вис лежа. Изучается с помощью подводящих упражнений: с подскока поворот кругом со взмахом руками вверх; то же в положение лежа на горку матов; то же у гимнастической стенки; то же в сед на коня и т.д. Эти упражнения следует выполнять со страховкой и помощью. В дальнейшем – выполнять на брусках разной высоты (поролоновый мат положить на н/ж), а затем и без него. Страховку оказывают стоя сзади под поясницу.

Опускание вперед из упора на в/ж в вис лежа на н/ж изучается после предварительного развития силы мышц рук, брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, и ориентировки в пространстве при переворачивании через голову. Из упора надо, наклоняясь вперед, повиснуть, опираясь бедрами о в/ж, затем передвинуть кисти рук тыльной стороной вперед так, чтобы можно было перейти в вис, после этого медленно опустить ноги вперед до виса лежа на н/ж. Обучение начинается на нижней жерди или перекладине; по мере приобретения уверенности в своих силах и преодоления боязни переходят к выполнению упражнения на в/ж.

Перемахи и круги ногами являются простыми по технике исполнения упражнениями и применяются главным образом для развития силы мышц рук и передней поверхности тела, координации движений, включаются в учебные комбинации.

Из виса лежа на н/ж, перемах в вис и перемах ноги врозь в вис лежа. Выполняется энергичным подниманием ног вперед к в/ж и перемахом ими через жердь после небольшой паузы (маятникообразное движение тела назад), затем делается акцентированный мах назад. Перемах вперед начинается после акцентированного надавливания руками на в/ж. Соединяя ноги и продолжая маятникообразное движение тела вперед, опустить ноги на в/ж. Перемахи вперед и назад можно делать согнутыми и прямыми ногами.

2.8 Упражнения на бревне

Упражнения на бревне выполняются на повышенной и узкой опоре. Высота бревна от пола – 125 см, от матов – 105 см (толщина матов 20 см), ширина рабочей поверхности – 10 см, длина бревна – 500 см. Гимнастическое бревно покрыто замшевой кожей или заменителем и вмонтировано в пол на двух прямых или наклонных металлических ножках.

В упражнениях на бревне от гимнастики требуется непрерывное передвижение по снаряду, смена ритма движений, выполнение сложных, рискованных элементов и соединений из них, передвижение на высоких полупальцах и с поворотами, изящество движений, способность выразить в них свою индивидуальность и др. Успешность овладения упражнениями зависит: от способности гимнастки сохранять в процессе движений правильную осанку; от тактильно-мышечной чувствительности стоп; от функций вестибулярного анализатора, влияющих на ориентировку в пространстве; от координации движений, общей и специальной физической подготовленности, решительности и смелости.

Упражнения на бревне являются эффективным средством и методом развития этих способностей. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от занимающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности.

При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на гимнастической скамейке, низком бревне. И только по мере формирования навыка изучаемые упражнения выполняются на среднем, а затем и высоком бревне. Страховку осуществляют стоя сбоку, гимнастка поддерживается за руку, под спину или живот. Для страховки используются поролоновые маты, уложенные на одном уровне с бревном, или ямы.

Упражнения на бревне подразделяются на: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки.

Вскоки – обязательное начало упражнений. Они выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использованием гимнастического мостика и без него. При обучении вскокам используются конь с ручками и без ручек, гимнастическая скамейка, низкое и среднее бревно.

Вскоки из стойки продольно выполняются: в упор; в упор правая (левая) в сторону на носок; в упор вне правой (левой) с одноименным перемахом; перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь; в упор ноги врозь правой (левой) с одноименным, разноименным перемахом; перемахом согнув ногу в упор ноги врозь, правой (левой); перемахом, согнув ноги в упор сзади; в упор стоя, ноги врозь; в упор ноги врозь вне; в упор присев на одну, другую в сторону на носок или другую ногу в сторону, носок на бревно не ставится.

Вскоки из стойки поперек с конца бревна можно выполнить: в упор сидя ноги врозь вне; в присед на одну, другую вперед на носок или вперед; кувырком вперед; через стойку на руках.

Вскоки с косого разбега (боком к бревну) выполняются: в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад; в упор стоя на коленях; в упор стоя на одно колено, другую ногу назад; в упор присев; в упор присев сзади на одну, ставя другую ногу вперед на носок (с опорой на одну руку); в присед на одну ногу, другую вперед на носок, без опоры на руку; в упор ноги врозь с поворотом кругом – выполняется из стойки левым боком к бревну толчком левой и махом правой ноги вдоль бревна. Опираясь на руку, надо перемахнуть правой и повернуться в упоре на руках налево кругом в упор сидя, ноги врозь, поперек.

Наиболее сложные вскоки выполняются кувырком вперед (в упоре лежа согнувшись, в стойку на лопатках, упор присев), в стойку на руках продольно или поперек и др.

Передвижения соединяют в единую комбинацию все элементы, выполняемые на бревне. К ним относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и сочетания из этих элементов. Они выполняются с различными движениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось так, чтобы чувствовать острый край бревна.

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприсядая на опорной ноге, выпадами, с движением свободной ноги (прямой и согнутой) вперед, назад, в сторону или удерживая ее в крайнем высоком положении; приставной и переменный шаг; бег на носках мелким шагом, с небольшими прыжками с ноги на ногу, выводя прямые (согнутые) ноги вперед (назад).

Подскоки: шаги с подскоком, выводя поочередно прямые (согнутые) ноги вперед, назад, в сторону.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Выполняются, так же как и на полу, с плавным, грациозным, как бы скользящим продвижением вперед.

Повороты выполняются на носках в положении стоя и в приседе, на двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах; изучаются сначала на полу, а затем на повышенной опоре. Для точного исполнения поворота намечаются ориентиры, например мах ногой вдоль бревна. Большое значение имеет положение головы: при поворотах налево (направо) и кругом она сохраняет прямое положение с туловищем; при поворотах на 360° и более вначале отстает от движения тела, а затем быстро поворачивается, обгоняя плечи. Движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия. При поворотах налево (направо) и кругом руки могут быть в стороны, вверх, на пояс, при более сложных поворотах – помогают вращательному движению.

Повороты в положении стоя на обеих ногах выполняются направо (налево) и кругом: из стойки поперек в стойку поперек, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Повороты в положении стоя на одной ноге выполняются махом вперед или назад, согнутой или прямой ногой. В зависимости от направления вращения различают одноименные (в сторону опорной ноги) и разноименные (в противоположную от опорной ноги) повороты.

Повороты в приседе на обеих ногах можно выполнить: из стойки поворотом кругом в присед и наоборот; в приседе поворотом кругом; из стойки поворотом кругом приседа и вставая; то же, но прыжком.

Повороты в приседе на одной ноге: из приседа продольно на правой, левую в сторону на носок, одноименный поворот направо или кругом в такое же исходное положение; из приседа поперек на правой, левая полусогнута вперед на носок, опуская левую вниз и махом назад, разноименный поворот кругом в такое же исходное положение.

Повороты в упорах, упорах присев, упорах на коленях, седах сочетаются со вскоками, перемахами или переходами из более низких положений в более высокие. Они выполняются в основном с опорой на руки: из упора поворот в сед на бедро; из упора перемахом одной поворот в сед ноги врозь; из седа на бедре поворот кругом в сед на другое бедро; из упора ноги врозь вне поворот направо (налево) или кругом; из стойки на коленях поворот кругом в полушпагат; из стойки на одном колене, другую назад, поворот кругом в такое же исходное положение; из полушпагата поворот кругом в стойку на одном колене, другая нога согнута вперед; в упоре лежа на животе поворот налево (направо) или кругом.

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Их трудность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы (на месте, с продвижением и с поворотами), а выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков. Прыжки на месте могут сочетаться с прыжками в движении. Наибольшую трудность в их исполнении представляет приземление. Оно выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног. Для сохранения равновесия необходима высокая координация в движениях ног, туловища и рук.

Прыжки на месте выполняются толчком двумя: из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; в упор присев; со сменой ног или двойной сменой ног; с разведением ног вперед-назад или в стороны; с приземлением на одну ногу; махом ногой вперед в присед или полуприсед на обе ноги. *Прыжки с продвижением вперед* выполняются с шага или разбега: со сменой согнутых или прямых ног впереди или сзади; шагом вперед на одну и прыжок на ней, сгибая другую вперед, руки вперед («закрытый прыжок»); шагом вперед на одну ногу и прыжок на ней, другую назад, руки в стороны («открытый прыжок»); прыжок на обе ноги с последующим отскоком на одну, другую назад, руки в стороны; подбивной прыжок с прямыми ногами вперед или назад; прыжок широким шагом.

Прыжки с поворотами направо (налево) или кругом могут быть выполнены: толчком двумя из полуприседа или приседа в такое же Исходное положение; махом ноги вперед в полуприсед или присед; Шагом или широким шагом с поворотом; перекидной прыжок.

К *статическим упражнениям* относятся: равновесия, стойки, Мосты, шпагаты. Техника выполнения этих упражнений не имеет существенных отличий от аналогичных упражнений на полу.

Равновесия выполняются в высоких стойках и в приседах, на двух или одной ноге, другую ногу вперед, назад, в сторону (прямую или согнутую). Равновесия можно выполнять стоя на месте и в сочетании с передвижениями, поворотами и прыжками. К ним относятся: стойка на носках; стойка на одной, другую назад; полуприсед на одной, другую назад; присед на одной, другую вперед; стойка на одной, другую вперед-вверх, с наклоном назад, руки в стороны и др.

Стойки на плече, голове и руках, груди, лопатках и на руках выполняются в простом и смешанном упоре, с захватом руками верхней, нижней или боковой плоскости бревна.

Мосты выполняются наклоном назад с последующей опорой на руки или переворотом вперед с последующей опорой на ноги. В положении моста опора может быть на одну ногу и обе руки и наоборот.

Шпагаты и *полушпагаты* выполняются из упора стоя на коленях или колене, другая нога назад; скольжением ног из упора присев; после поворотов или в сочетании с другими элементами, с опорой и без опоры руками о бревно.

К *акробатическим упражнениям* на бревне относятся кувырки, перевороты и сальто. Особенность их исполнения состоит в том, что высота и ограниченная площадь опоры требует узкого хвата руками, точности направления и совмещения плоскости исполняемых движений с плоскостью бревна.

Кувырки выполняются через голову и через плечо; вперед и назад; согнувшись, прогнувшись и в группировке. Исходным положением для кувырков могут быть: глубокий выпад, упор присев, стойка на одном колене, полуприсед; конечным – сед на бедре, упор присев, присед на одной, другую вперед на носок, упор сидя ноги врозь.

Перевороты выполняются: медленно и быстро; вперед и назад, в сторону; с одновременной и последовательной опорой руками; из различных исходных положений, в различные конечные положения. Перевороты, выполняемые с прыжка, характеризуются фазой полета между постановкой рук и ног или ног и рук.

Сальто выполняется в группировке, прогнувшись, вперед, назад, в сторону, толчком двух или одной ноги.

Соскоки завершают упражнение на бревне. К ним относятся: простые соскоки толчком одной или двумя ногами; проходя через стойку, с опорой или толчком одной или двумя руками; сложными акробатическими элементами (перевороты, сальто).

Простые соскоки выполняются: толчком одной или двумя ногами: прогнувшись вперед из стойки продольно, в сторону – из стойки поперек; прогнувшись ноги врозь; сгибая ноги вперед или назад; согнувшись ноги врозь; с шага или разбега с конца или середины бревна; толчком ног или с шага с поворотом направо(налево). При обучении простым соскокам используются прыжки в глубину, с пружинного мостика и коня.

Соскоки через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками выполняются: переворотом боком с конца бревна; переворотом боком с поворотом налево (направо) лицом к бревну; переворотом вперед прогнувшись из стойки поперек с конца бревна; переворотом вперед прогнувшись из стойки продольно; прогнувшись из стойки на руках поперек; из стойки поперек переворотом вперед до стойки на руках и далее переворотом в сторону; переворотом назад с конца или середины бревна; переворотом вперед толчком рук с конца бревна после темпового подскока.

2.9 Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

Различают три вида акробатики: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Акробатические прыжки состоят из различных переворотов и сальто с вращениями вперед, в сторону и назад. Прыжки являются основным средством всех видов акробатики.

Парные упражнения подразделяются на мужские, женские и смешанные. Они отличаются насыщенностью силовыми и воль-тижными упражнениями, стойками, подержками и равновесиями, элементами, требующими хорошей гибкости, пластики, хореографии.

Групповые упражнения состоят из упражнений для женщин (тройки) и для мужчин (четверки). Эта группа упражнений включает акробатические прыжки, упражнения на гибкость и равновесие, разнообразные пирамиды и вольтиж, балансирование и элементы хореографии.

В этих видах акробатики выделяются вращательные, балансовые и бросковые упражнения.

Вращательные упражнения характеризуются частичным, полным и многократным переворачиванием гимнаста через голову вперед, назад, в сторону. Они выполняются в группировке, согнувшись, прогнувшись, с места, с разбега и прыжком. Выделяются следующие группы этих упражнений: перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты и сальто.

Балансовые упражнения характеризуются сохранением собственного равновесия и уравниванием одного или нескольких партнеров. Из этой группы в гимнастике используются одиночные и парные упражнения. В одиночных упражнениях выделяются четыре подгруппы: шпагаты, мосты, равновесия, стойки. В парных упражнениях применяются различные виды поддержек (рис. 26), их освоение начинается с изучения основных хватов руками (рис. 27).

Бросковые упражнения связаны с подбрасыванием и ловлей со-упражняющихся с захватом за голень, бедро, кисти, стопу и т.п., с приземлением на дорожку или на плечи партнера. В бросковых движениях выделяются: бросок и ловля одного партнера другим, одного партнера несколькими со упражняющимися, с неполным вращением, с полным вращением, пируэты, соскоки.

Акробатические упражнения выполняют на специальных акробатических дорожках или гимнастических матах. Ими можно заниматься не только в специализированных залах, но и на открытых площадках.

Большое разнообразие акробатических упражнений, высокая эмоциональность, минимальная потребность в специальном оборудовании делают их доступными для занятий с различным контингентом занимающихся и предоставляют педагогу широкие возможности для разностороннего воздействия на занимающихся.

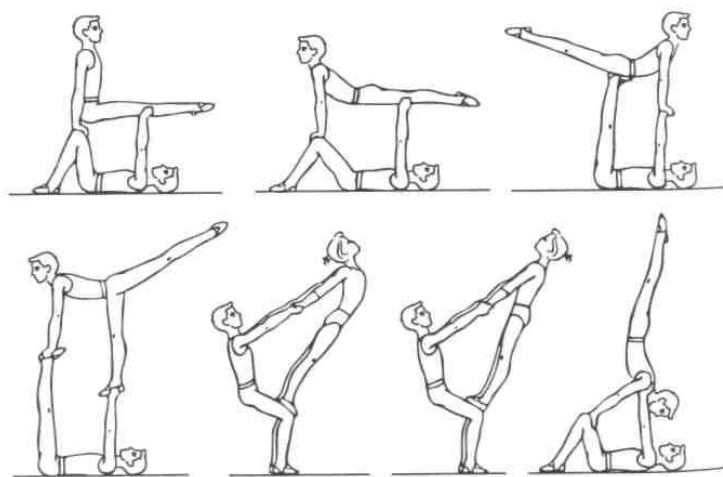


Рисунок 26

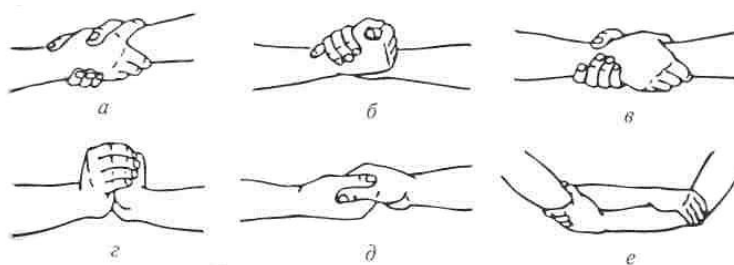


Рисунок 27. Акробатические хваты:

*а – простой; б – лицевой; в – за большие пальцы;
г – пальцами; д – глубокий хват; е – плечевой*

В настоящее время без хорошей акробатической подготовки невозможно достичь высоких результатов как в спортивной, так и художественной гимнастике. Акробатические упражнения в основном определяют трудность вольных упражнений. Кроме того, двигательные навыки и способности, развиваемые при выполнении акробатических упражнений, оказывают большую помощь в освоении упражнений других видов многоборья, а также в формировании навыков самостраховки.

Акробатические упражнения находят все большее применение в основной и прикладных видах гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной). Они используются в подготовке летчиков, моряков, космонавтов, в занятиях с представителями актерской профессии и во многих видах спорта (прыжки на лыжах и в воду, легкая атлетика, спортивные игры, фигурное катание и фигурное плавание, фристайл, прыжки на батуте, виды борьбы, водные лыжи, слалом и др.).

Акробатика – важное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в показательных выступлениях на спортивных праздниках в летних лагерях отдыха, на стадионах, включают в театрализованные представления.

Акробатические упражнения, в основном вращательные и балансовые, входят в «Комплексную программу физического воспитания учащихся I–IX классов общеобразовательных школ», в программы по физвоспитанию средних и высших гражданских и военных специальных учебных заведений. Они применяются не только на уроках физической культуры, но и во внеурочных формах занятий.

Обучение акробатическим упражнениям начинается с простейших упражнений, к которым относятся группировки и перекаты.

Группировка – подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто. Различают следующие виды группировки: в приседе, сидя, лежа на спине и широкую группировку. Все они выполняются из основной стойки, приседа, седа, из положения лежа на спине, руки вверх. Из этих положений надо согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед, локти прижать к туловищу, спину округлить.

Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений. Различают: перекаты вперед в плотной группировке (рис. 28), в положении лежа на спине (качалка); лежа прогнувшись на животе; из стойки на коленях прогнувшись, с опорой руками и без нее; из стойки на лопатках; перекаты назад из упора присев, из седа, из основной стойки через сед с прямыми ногами в упор на лопатках; перекаты в сторону из упора стоя на коленях (с опорой предплечьями), на одном колене, другую ногу в сторону на носок; в широкой группировке прогнувшись, с группировкой в момент переката на спину; круговой перекат. Перекаты вперед и назад выполняются в плотной группировке. При перекате в сторону выпрямившись сначала фиксируется поза «выпрямившись» (лежа на спине, животе), затем выполняется сам перекат (рис. 29). Перекаты изучаются фронтальным способом.

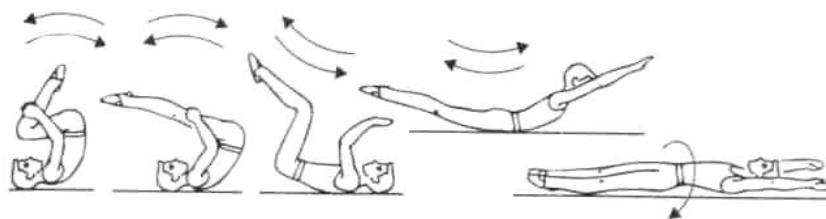


Рисунок 28



Рисунок 29

После овладения группировкой и перекатами изучаются более сложные упражнения: кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто, шпагаты, мосты, равновесия, стойки.

Кувырки выполняются вперед и назад, индивидуально, в парах и большими группами. Кувырки вперед – из упора присев, с шага, из стойки ноги врозь, с опорой и без опоры руками, из упора лежа, с выпада и из горизонтального равновесия, из стойки на руках в упор присев, в сед, в стойку на лопатках; длинный кувырок, прыжком и прогнувшись. Кувырки назад – из седа, из упора присев, из основной стойки после седа с прямыми ногами – в упор стоя на одном и двух коленях, в полушпагат, в упор стоя, ноги врозь; назад согнувшись, ноги вместе и врозь; через стойку на руках; через плечо (согнувшись и

прогнувшись); в парах, взявшись под руки; кувырок вперед без опоры руками из положения боком друг к другу; со скрестным хватом руками. Кувырок, выполняемый вперед вдвоем, держась за голени: первый лежит на спине, подняв прямые ноги, второй стоит лицом к нему у головы (голова первого между стопами второго), оба захватывают друг друга за голеностопы; второй наклоняется вперед, слегка отталкивается ногами, ставит ноги первого (согнутые в коленях) ступнями на пол на ширину плеч и, сгибая руки, выполняет кувырок, поднимая ногами партнера; первый встает и выполняет то же самое. Кувырок, выполняемый вдвоем: стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, первый выполняет кувырок вперед, второй прыгает через него, ноги врозь-затем оба прыжком поворачиваются лицом друг к другу и кувырок выполняет второй, а первый прыгает через него, ноги врозь и т.д. Это упражнение можно выполнять втроем.

Овладевая кувырками, занимающиеся подготавливаются к изучению сложных акробатических упражнений типа сальто и формируют навыки самостраховки.

Кувырок вперед выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, надо поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками. В том случае, если упражнение не получается, его изучают по частям. Сначала овладевают плотной группировкой и перекатом на спине, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев. Затем из упора стоя согнувшись или упора присев выполняется первая половина кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами), а после паузы за счет плотной группировки выполняется вторая половина упражнения. При обучении кувырку используют повышенную опору и наклонную плоскость. Переворачиванию через голову помогают активным разгибательным движением ног, а при переходе в упор присев активным движением (накатом) плеч и головы вперед. Кувырок выполняется в одном темпе.

Длинный кувырок выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 30). Овладеть этим упражнением можно, последовательно выполняя: кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук, с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.). Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

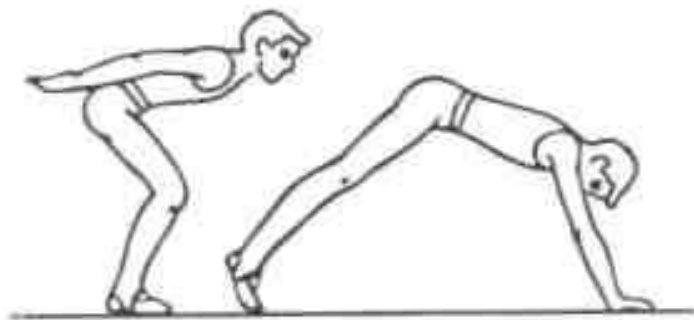


Рисунок 30

Кувырок прыжком выполняется из положения полуприседа, руки назад- Толчком ног и махом рук вперед делается прыжок вверх-вперед с приземлением на руки, затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, завершается кувырок приходом в упор присев. При выполнении кувырка прыжком обязательно наличие фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками (рис. 31). Последовательность изучения: кувырок вперед в упор присев; затем, выставляя руки подальше вперед, с повышенной опоры, с небольшим прыжком в длину вверх-вперед, с постепенным увеличением фазы полета, через различные препятствия или через партнеров. Страховку и помощь оказывают стоя сбоку, под грудь и ноги.

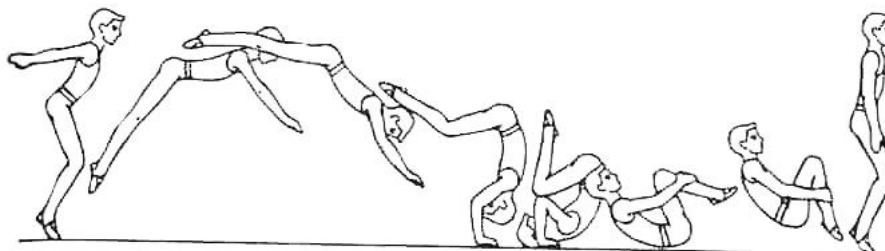


Рисунок 31

Кувырок вперед из стойки на руках. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 32). Овладеть этим упражнением можно последовательно выполняя: кувырок вперед из различных исходных положений, после остановки в стойке с помощью товарища, из стойки на руках выполнить падение лопатками на мат, не сгибая тела (на время); в стойке на руках сделать дополнительное усилие (с помощью товарища) для выполнения падения на лопатки с прямыми руками. Страховать, стоя сбоку и поддерживая за ноги.

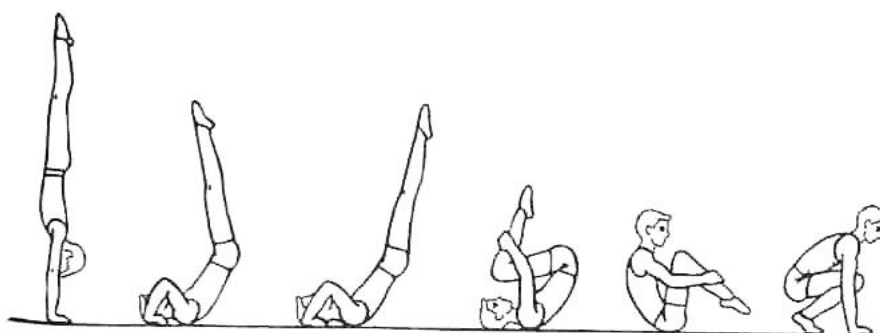


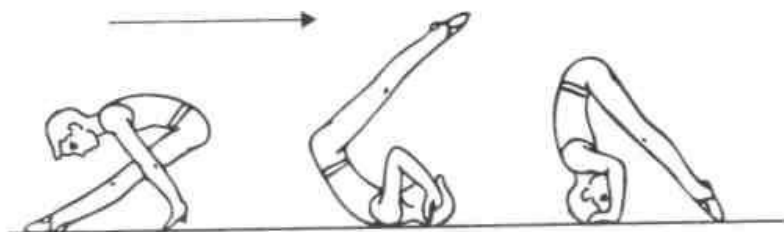
Рисунок 32

Кувырок назад. Из упора присев надо опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов, активным движением усилить вращение. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Успешное выполнение кувырка назад во многом зависит от своевременной постановки рук. Голова должна быть наклонена на грудь. Страховать, стоя сбоку, за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад. Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору. При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понижая опору, с помощью и самостоятельно.

Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рис. 33).

Рисунок 33



Кувырок назад прогнувшись через плечо выполняется из седа с прямыми ногами. Наклоняясь назад и одновременно поднимая ноги, надо перекатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на пол; опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и, поворачивая ладонь правой руки по ходу кувырка и разгибаясь через стойку на правом плече, мягко перекатиться через грудь и живот в упор на бедрах. В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат (рис. 34).



Рисунок 34

При обучении этому упражнению необходимо в положении лежа на спине, руки в стороны, наклонить голову к плечу и повернуть кисть; из стойки на плече сделать перекал через грудь и живот в упор лежа на бедрах; из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение; из седа выполнить перекал на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекал через грудь с поддержкой за ноги. Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

Кувырок назад через стойку. Выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекаат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись. При обучении этому упражнению необходимо: из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания. Страховку оказывают стоя сбоку.

Перевороты выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, опорой руками и головой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рон-Дат); назад махом одной и толчком другой, медленный, с одновременной и последовательной опорой руками, фляк; в сторону – «колесо».

Переворот в сторону. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее). После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии (рис. 35). При разучивании последовательно выполняются: стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно. Изучать переворот следует в обе стороны. Страховать, стоя сзади, за поясницу.

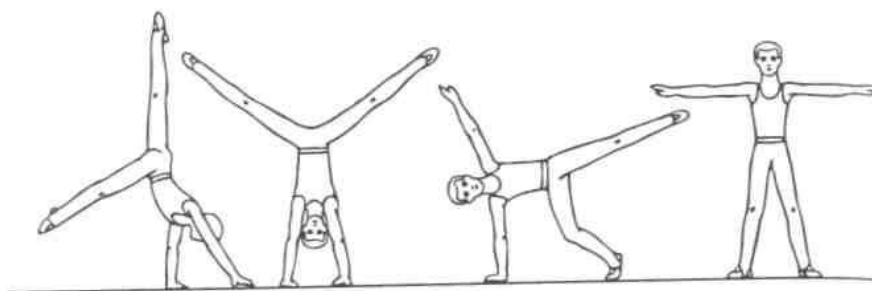


Рисунок 35

Шпагаты выполняются продольно левой (правой), поперек, вертикально, полушпагат. Шпагат можно выполнять из приседа, опираясь на руки, скольжением вперед и назад правой и левой; скольжением вперед из основной стойки, а также из других исходных положений. При их выполнении происходит сильное растягивание мышц и связок ног. Поэтому подходить к изучению этих упражнений нужно с осторожностью, каждый раз обеспечивая тщательное разогревание основных мышечных групп. Для этого предварительно выполняются: полушпагат; пружинящие движения в выпадах; махи ногами вперед, назад, в сторону; то же с помощью партнера; пружинящие движения с использованием гимнастической стенки в положении шпагата (не до конца) на полу и др.

Мосты выполняются опорой руками и ногами, на предплечьях, на одну руку, на одну ногу, разноименно, на коленях. Начинают обучать этому упражнению из положения лежа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределен на ноги и руки. По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами. Далее разучивают мост наклоном назад, стоя у гимнастической стенки и с помощью товарища. Мост опусканием выполняется со страховкой и на мягкой опоре до его уверенного выполнения учеником.

Из положения моста выполняют различные переходы: а) в основную стойку, вес тела передается на ноги, таз подается вперед и происходит выпрямление сначала в поясничной, а затем в грудной части; б) в стойку на руках. Помощь и поддержка – рукой под спину. Переходы из моста могут выполняться поворотом вокруг одной руки; в упор стоя на коленях; в упор сидя на пятках; в упор на одном колене, другая нога назад; в упор присев и др. Поворот на месте выполняется с вращением на 360° поочередно с опорой руками и ногами.

Равновесия могут быть: горизонтальное на правой (левой) ноге, переднее, боковое, с наклоном, «кольцом», вертикальное (шпагатом).

Горизонтальное равновесие выполняется из основной стойки. Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение. При обучении этому упражнению предварительно выполняются: взмахи ногами, держась за опору на высоте пояса; то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпускаянием рук.

Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке.

Стойка на лопатках выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекал назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу. Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища (рис. 36). Страховку оказывают, стоя сбоку, за ноги.

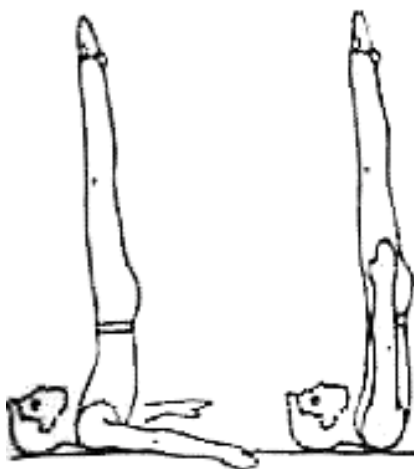


Рисунок 36

Стойка на голове и руках выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на верхнюю часть лба, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу. При обучении этому упражнению необходимо выполнить: правильную постановку рук и головы из упора стоя согнувшись или на повышенной опоре; стойку на голове и руках в группировке у стены, с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку, за голень и стопы.

Стойка на руках выполняется из различных исходных положений и различными способами. Простейшим вариантом является выполнение стойки махом одной и толчком другой ноги. Для этого надо из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться вперед и, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности должны составлять одну прямую линию (рис. 37). Стойку на руках лучше изучать, выполняя ее у стены или с помощью товарища. Страховку оказывают стоя сбоку и ограничивая руками возможность падения.

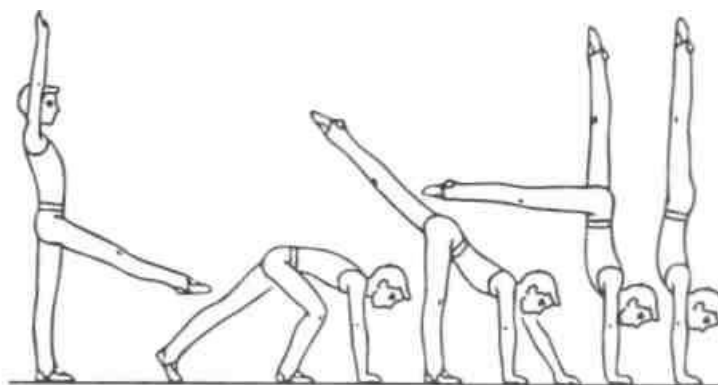


Рисунок 37

2.10 Прикладные упражнения

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др. Они применяются главным образом в основной и прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

Ходьба – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук.

На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы:

а) обычным (походным) и строевым шагом; б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; в) перекатом с пятки на носок и наоборот; г) приставными, скрестными шагами; д) в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги; е) выпадами,

Необходимо научить занимающихся правильно и экономно ходить походным шагом, без вертикальных и боковых колебаний. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.

Бег – более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестыванием голени назад, бег с подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др.

При обучении ходьбе и бегу внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты наружу, а при беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы.

Упражнения в равновесии имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнений в равновесии, выполняемых на месте и в движении.

К упражнениям на месте относятся: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот. К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов и т.п. В качестве препятствий могут служить различные предметы, набивные мячи, обручи, гимнастические палки, булавы, скакалки и др. Способами преодоления препятствий могут быть перешагивания, перепрыгивания, переползания и пролезания и т.п.

Наиболее ценным в прикладном отношении является расхождение вдвоем на узкой площади опоры (рис. 38 а, б). Существуют два способа расхождения: а) один из занимающихся принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна или иной повышенной опоры, а другой перешагивает через него; б) захватом за плечи – встречаясь, партнеры обхватывают плечи друг друга, выставляют вперед одноименные ноги до касания пятками и по команде одного, поднимаясь на носки и поддерживая друг друга, выполняют поворот кругом, после чего расходятся, расцепляя хват и делая по шагу назад.

Всем упражнениям в равновесии обучают на полу, применяя целостный метод, а потом на повышенной и ограниченной по ширине опоре. Усложнение упражнений достигается путем изменения ширины, площади опоры и высоты снаряда, скорости выполнения, введения дополнительных заданий во время передвижения.

Упражнения в лазании представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений; с их помощью воспитывают

смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие личностные свойства. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

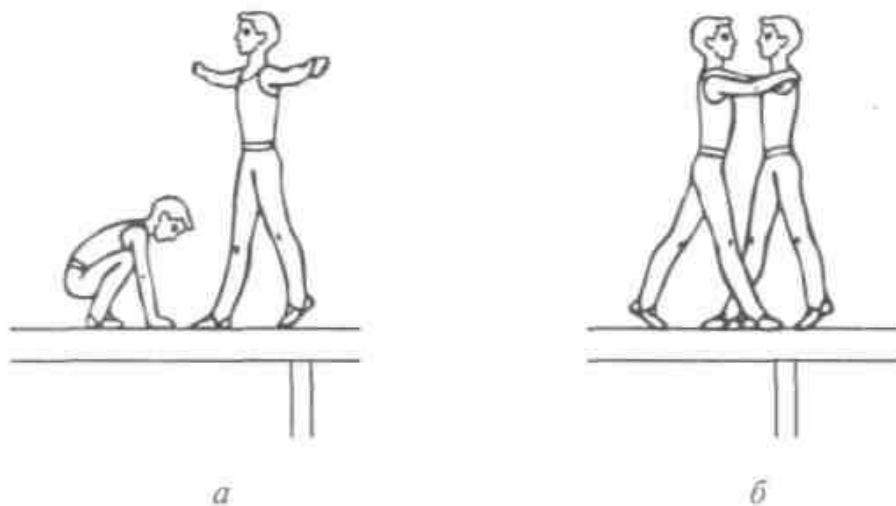


Рисунок 38

Лазание на одних руках (простой вис) наиболее нагрузочно, особенно трудно лазать в простом вися по вертикальному канату или шесту. При лазании по ним значительно затруднено дыхание вследствие сильного стягивания плеч вперед, фиксированной грудной клетки, растягивания и напряжения мышц брюшного пресса.

Упражнения в лазании классифицируются следующим образом:

а) лазание в смешанных висах или упорах; б) лазание в простых висах или упорах; в) лазание с остановками (завязывания на канате); г) лазание с грузом или партнером на плечах, групповое лазание; д) перелезания. Лазание выполняется в вертикальном, горизонтальном и наклонном направлениях.

На гимнастической стенке лазание можно выполнять одноименным и разноименным способами, одновременными и поочередными перехватами и переступаниями, прыжками, с поворотами, спиной и лицом к стенке, с использованием размахивания телом в стороны для выполнения перехватов руками.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке и др. Усложнение лазания достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

По канату (шесту) лазают в три или два приема.

Лазание в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками выше над головой. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий прием: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя (рис. 39).

Лазание в два приема начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне подбородка или груди. Первый прием: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руке, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше (рис. 40).

В обоих видах лазания при спуске движения выполняются в обратном порядке.

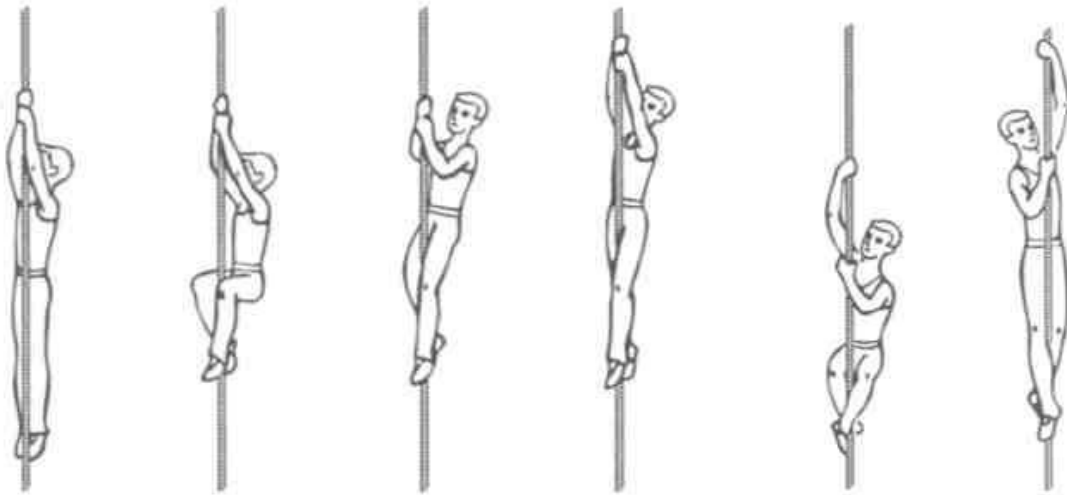


Рисунок 39

Рисунок 40

Изучать оба способа рекомендуется с овладения техникой захвата каната (шеста) ногами. Для обучения захвату используют гимнастическую палку или какое-нибудь возвышение (конь, козел для прыжков), поставленное около висящего каната: сидя на возвышении, занимающиеся захватывают канат или шест ногами.

Существуют три способа захвата: а) скрестный захват – канат зажимается подъемом одной стопы и пяткой другой; б) захват петель – канат располагают снаружи одной ноги, подъемом другой прижимают к подошве (иногда этот способ называют наступанием); в) захват внутренними сводами стоп.

Технику лазания в три и в два приема рекомендуется изучать на гимнастической стенке или на комбинированном снаряде: руками держатся за канат, а ногами опираются на стенку.

Лазание в простом вися можно выполнять по канату или шесту, подвешенному за оба конца горизонтально или наклонно, по наклонной лестнице. При лазании на одних руках перехваты выполняются согнутыми руками. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания: стоя, петлей и восьмеркой.

Завязывание стоя: на высоте 2–3 м повиснуть на прямых руках, расположив канат с какой-нибудь стороны, обычно со стороны руки, которая выполняет захват каната выше. После этого круговым движением ноги вперед и наружу обвить канат вокруг нее и плотно прижать к ступне подъемом другой ноги, перехватить одноименную руку в хват на уровне пояса и завести канат за другую руку; можно отпустить канат и дать отдых рукам (рис. 41).

Завязывание петлей: повиснув на прямых руках, поднять ноги вперед и, зажав канат бедрами, опустить одну руку и взять ею канат внизу, соединив его с канатом на уровне подбородка, отпустить другую руку для отдыха. Можно выполнять завязывание петлей, проведя канат под обе ноги (рис. 42).

Завязывание восьмеркой: повиснув на прямых руках, поднять ноги вперед и зажать ими канат, освободив одну руку, взять ею канат снизу и, перекинув его через бедро, опустить вниз, перехватить руки и взять канат снизу другой рукой, перекинуть его через бедро другой ноги и опустить вниз между ногами. Сидя в петлях на бедрах, одну руку можно опустить.



Рисунок 41

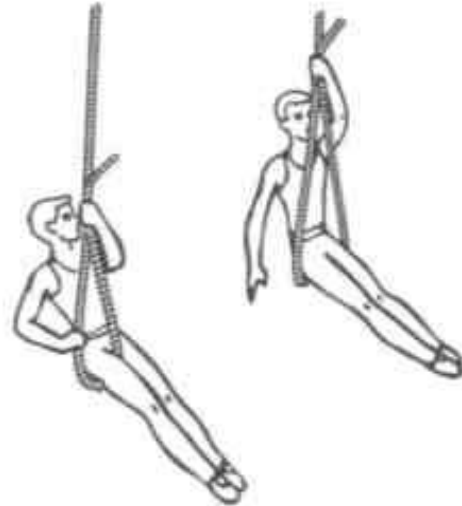


Рисунок 42

Способы завязывания изучают целостным методом, в качестве подводящих упражнений применяются завязывания в вися стоя или в вися на возвышении.

Лазание с грузом или партнером проводится с группами учащихся, имеющих хорошую физическую подготовленность. Этот вид лазания применяется на гимнастической стенке, канате, шесте и лестнице в вертикальном и наклонном положениях. Лазание сочетается с переноской груза (или товарища) и с перелезанием. В качестве груза могут быть любые предметы, уложенные в рюкзак. При переноске товарища (по наклонному снаряду) партнер сидит на спине или на плечах, обхватив спину носками ног. Оба держатся руками за снаряд: канат, шест, стенку или лестницу, причем верхний слегка подтягивается на руках, облегчая работу нижнему. Одновременность выполнения приемов лазания достигается командами нижнего партнера (рис. 43–45).



Рисунок 43



Рисунок 44

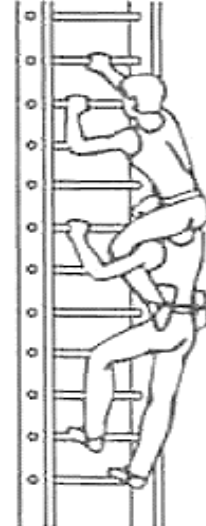


Рисунок 45

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Все они с успехом применяются при проведении подвижных игр и эстафет. Прыжками преодолевают невысокие преграды.

Подлезают под гимнастические снаряды: конь, козел для прыжков, под гимнастическую скамейку, поднятую над полом, и др. Пролезают в обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно. Перелезание выполняется в висячем положении, из виса в упор и обратно. Перелезают через забор высотой 1,5–3 м.

Существует несколько способов преодоления таких препятствий: а) наступанием – учащиеся с разбега, оттолкнувшись одной ногой, другой наступают на препятствие и спрыгивают на противоположную сторону; б) опорой на грудь – навалившись телом на забор и держась руками, одной за верхний край, другой как можно ниже на другой стороне забора, ноги и тело перекидывают на противоположную сторону забора; в) зацепом – взявшись руками за верхний край забора, зацепиться ногой, выйти в упор и соскочить на другую сторону; г) силой – подтянувшись на руках повыше, рывком поставить одну руку в упор, потом другую, выйти в упор и соскочить на другую сторону; д) с помощью – с помощью партнера достать верхний край забора, далее применять любой из вышеперечисленных способов, кроме наступания.

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу, особенности полета (планирование (падающий лист), вращение или переворачивание) и в зависимости от этого выбрать способ.

Большое значение упражнениям в метании и ловле придавал П.Ф. Лесгафт. Он создал «школу мяча», в которой расположил упражнения следующим образом:

1. Бросить мяч в пол и поймать;
2. Бросить мяч вверх и поймать;
3. Бросить мяч вверх, дать упасть на пол и поймать;
4. Бросить мяч в стену, дать упасть на пол и поймать;
5. Бросить мяч в стену и поймать его, не дав упасть на пол;
6. Бросить мяч под углом в пол, дать ему удариться в стену, отскочить, упасть на пол, после чего поймать его;
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол;
8. Встать спиной вплотную к стене, бросить мяч в стену над головой, дать ему удариться о пол и затем поймать его;
9. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол; Стоя спиной к стене (на небольшом расстоянии) бросить мяч назад-вверх в стену, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, когда он отскочит от пола;
10. То же, но не давая ему упасть на пол;
11. Поймать правой рукой мяч, брошенный под левую руку, опирающуюся о стену;
12. То же левой рукой под правую;
13. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену;
14. То же, но нога поднята без опоры.

Данные упражнения можно усложнить, изменяя условия ловли, вводя дополнительные движения телом или руками, выполняя упражнения вдвоем, изменяя темп и т.д.

Упражнения в метании и ловле классифицируются на метание на дальность, метание в цель и по движущемуся предмету, подбрасывание и ловлю, перебрасывание, жонглирование.

На *дальность* на уроках гимнастики метают очень редко, так как это вид легкой атлетики.

Метание в цель применяется чаще, особенно в младших классах. В качестве цели используются набивные мячи, булавы, кегли, обручи, различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах.

Большое значение имеет *метание по движущейся* или *внезапно появляющейся цели*. Для этого необходимы два щита, за которыми могли бы расположиться учащиеся. Они перекачивают, перебрасывают или выставляют на время предметы. Остальные ученики малыми мячами должны в них попасть. Усложнение происходит за счет скорости передвижения появляющихся предметов, их размеров и длительности их пребывания в поле зрения занимающихся.

Подбрасывание и ловля выполняются с мячами (малыми, средними, большими, набивными), гимнастическими палками, обручами и др. Наиболее характерными упражнениями в подбрасывании и ловле мячей являются броски снизу, из-за головы, от груди, под рукой, под ногой, от плеча, из-за спины одной и двумя руками, через голову, стоя спиной к направлению метания, между ногами наклоном вперед, зажав мяч стопами ног в различных исходных положениях и др. Подбрасывание и ловлю гимнастических палок и обручей можно выполнять одной и двумя руками, различными хватами, в различных плоскостях, с вращением и без вращения.

Перебрасывание и ловля выполняются с малыми и большими резиновыми мячами, набивными мячами, обручами, гимнастическими палками, скакалками и др. Перебрасывание можно производить двумя руками и одной, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении лежа и сидя.

Жонглирование – наиболее трудный вид метания и ловли. Оно осуществляется индивидуально и с партнером двумя и более предметами.

Обучать метанию и ловле следует как правой, так и левой рукой. Усложнять упражнения можно путем: а) изменения массы, объема, формы предметов; б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов; в) метания и ловли одной рукой; г) изменения исходных положений (сидя, лежа и др.); д) совмещения метания и ловли с другими действиями, движениями руками, ногами, кувырками, упражнениями в равновесии.

Упражнения в поднимании и переноске груза выполняются с различными предметами и с самими занимающимися. С помощью этих упражнений развивают силу, выносливость к мышечным напряжениям, координацию движений, ловкость, находчивость, умение экономно расходовать свои силы, общительность и др.

В качестве упражнений применяются:

1. Передача набивных мячей: а) в шеренге, принимая мяч и передавая его дальше; б) в колонне, передавая мяч сбоку, над головой или под ногами в стойке ноги врозь.
2. Переноска набивных мячей: а) в руках перед собой; б) сбоку, удерживая мяч одной рукой; в) над головой и на голове (с помощью и без помощи рук).
3. Переноска гимнастических снарядов: а) гимнастических матов вчетвером и вдвоем, удерживая за ручки, расположенные на одной диагонали; б) гимнастических скамеек вдвоем, взяв скамейку за концы; одним гимнастом, удерживая скамейку за середину, над головой двумя руками или одной сбоку, под рукой; гимнастического козла одним или вдвоем, удерживая козла за ножки; брусья переносятся группой под руководством старшего.

Упражнения с занимающимися могут быть в виде переноски одного партнера двумя и одного одним. Способами переноски являются следующие:

1. Переноска сидящего на руках: двое становятся рядом лицом по направлению движения, берутся за запястья ближайших рук. Третий садится на сцепленные руки и держится за шеи или плечи партнеров.
2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»): переносящие встают на одно колено позади переносимого и соединяют за запястья руки, удаленные от него, а ближайшие к нему руки кладут друг другу на плечи. Переносимый садится на сцепленные партнерами руки, спиной опирается на руки, положенные на плечи, а своими руками держится за шеи переносящих.
3. Переноска с поддержкой под руки и колени: переносящие, располагаясь в затылок друг другу, берут переносимого один под руки, другой под колени.

4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»): переносящие встают лицом друг к другу и, взяв одной рукой запястье другой хватом сверху, свободной рукой берутся хватом сверху за свободное запястье партнера. Переносимый садится на руки партнерам и держится за их плечи.

5. Переноска с поддержкой под ноги и спину: переносящие встают с одной стороны лежащего на спине товарища и, опустившись на одно колено, берут его один под ноги, другой под спину и поднимают. Переносимый обхватывает руками шею переносящего, стоящего ближе. Этим способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие становятся лицом друг к другу и, подведя руки под лежащего, берут друг друга за запястья и поднимают товарища, который обхватывает за шеи переносящих, стоящих ближе к его рукам (рис. 46).

Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью различных предметов: на палках, плащ-палатках и др. Переноска одного одним может осуществляться следующими способами:

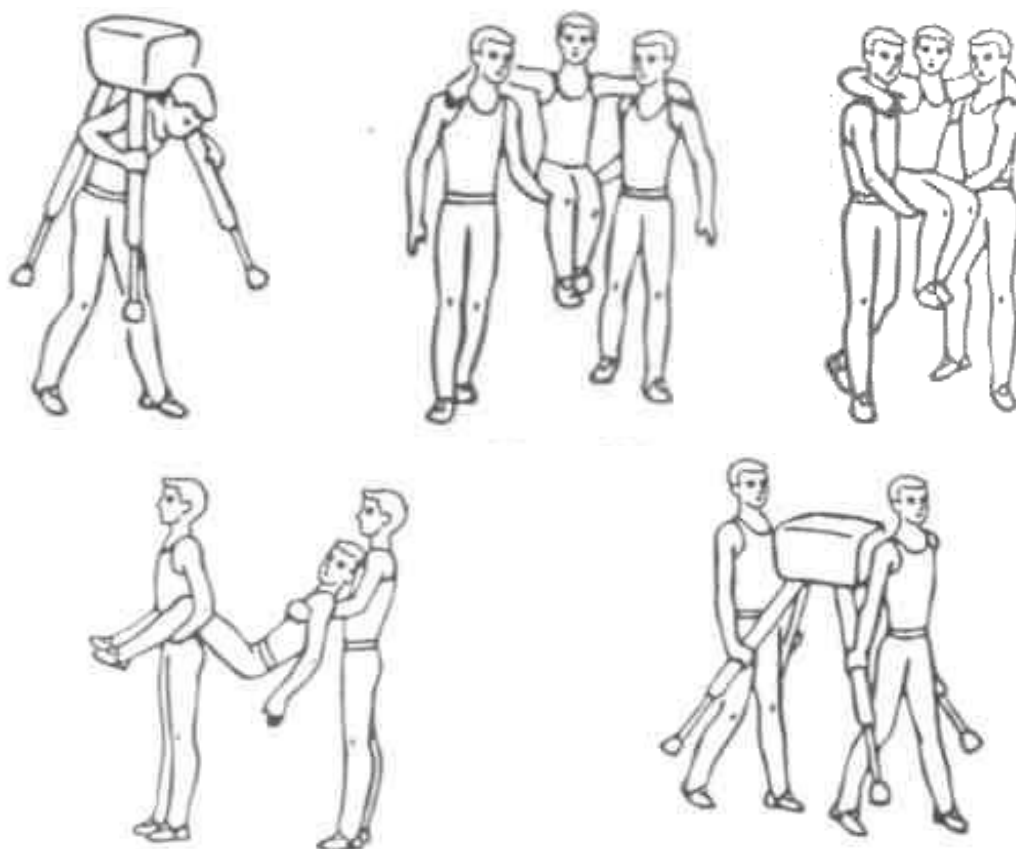


Рисунок 46

6. Переноска на плечах: переносимый встает в стойку ноги врозь спиной к товарищу, переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый обхватывает носками ног спину переносящего, который поднимается с колена и начинает движение; переносимый держится руками за голову товарища.

7. Переноска с поддержкой двумя руками: переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или приседает, подсовывая одну руку под спину, другую под колени переносимого, который обхватывает товарища за шею. Переносящий встает и начинает движение.

8. Переноска с поддержкой одной рукой: переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывая одной рукой под живот, и начинает движение, прижимая переносимого к себе.

9. Переноска лежащего на одном плече: переносящий берет партнера за правое запястье левой рукой, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями. Наклоняясь вперед, переносящий кладет товарища животом за свое правое плечо, выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье переносимого, освобождая левую руку (рис. 47).



Рисунок 47

Упражнения в поднимании и переноске груза тяжелы для выполнения, поэтому следует внимательно относиться к подбору веса переносимого груза, изменению скорости передвижения и расстояния. В качестве подготовительных можно предлагать упражнения с набивными мячами увеличенного веса. Переноса груз сбоку, необходимо чередовать стороны, чтобы не искривить позвоночник. Переноска оптимального веса является ценным упражнением для формирования красивой осанки, а переноска груза сбоку и на плече может служить корригирующим упражнением для исправления дефектов в осанке.

Упражнения в переползании служат хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Основными упражнениями являются: а) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь (опора на кисти рук и стопы ног); б) переползание в упоре стоя на коленях (опора на кисти рук, колени, голени и стопы ног); в) переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья; г) переползание на боку (опора на предплечье и кисть другой руки, одноименная нога опирается бедром, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху); д) переползание по-пластунски (лежа на груди, опора на разведенные ноги врозь, одна прямая, другая согнута, и кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны); е) переползание по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног; ж) переползание с партнером на спине. При этом партнер оказывает посильную помощь; з) переползание с грузом. Упражнения в переползании разучивают на матах, ковре или акробатической дорожке. Эти упражнения целесообразно включать в полосы препятствий и в подвижные игры типа эстафет (рис. 48).

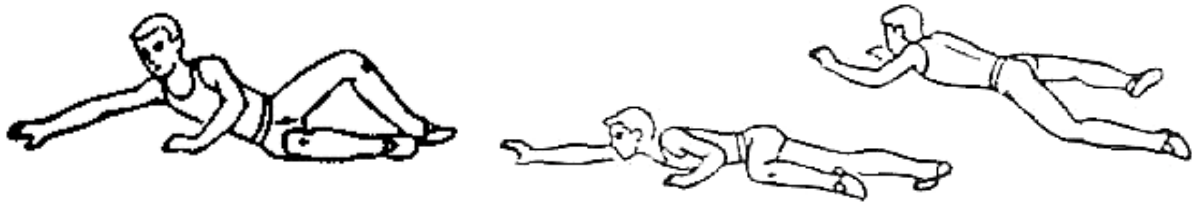


Рисунок 48

Простые прыжки. К ним относятся прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с подкидного мостика, в «окно», через короткую и длинную скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления.

Прыжки на месте выполняются на одной или обеих ногах. Усложняются за счет различных движений другими звеньями тела, поворотами, высотой, темпом и количеством подскоков.

Прыжки в высоту выполняются на месте, с прямого и косого разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, обычного или пружинного мостика. С прямого разбега выполняются прыжки согнув ноги, согнувшись, с косого – способом перешагивания. Длина разбега зависит от характера прыжка и индивидуальных особенностей занимающегося. Разновидностью прыжков в высоту является «гимнастический прыжок». Поза в полете над планкой строго регламентирована, т.е. угол между ногами и туловищем должен быть прямой, а ноги строго параллельны полу. Во всем остальном этот прыжок идентичен прыжку «углом в окно». Эти прыжки можно выполнять групповым способом.

Прыжки в длину выполняются с места и с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, жесткого и подкидного мостика, усложняются поворотами, движениями рук, указанием места приземления или длины прыжка (в полную силу, в пол силы и др.). Разновидностью являются прыжки далеко-высокие. Они выполняются с разбега через препятствия разной высоты, например: натягиваются две веревки – ближняя к началу разбега на высоте 80 см, а дальняя – на расстоянии 1,5 м от первой на высоте 40 см.

Для прыжков в глубину используют гимнастическую скамейку, стенку, бревно, козла, коня, наклонную и горизонтальную лестницы, стопку матов и другие снаряды и приспособления. Прыжки выполняются из приседа, из разных видов стоек и других исходных положений, толчком одной и обеими ногами, согнув ноги, прогнувшись и согнувшись, ноги вместе и ноги врозь, с броском и ловлей мяча, с приземлением в заданную площадь. Усложнение прыжков достигается за счет увеличения высоты снаряда, выполнения переворотов, движений руками в фазе полета, удаления места приземления и ограничения его площади. Прыжки в глубину подбираются в зависимости от решаемой педагогической задачи. При всех вариантах их проведения обеспечивается точное и безопасное приземление. Сложность прыжка должна соответствовать уровню подготовленности занимающихся.

Прыжки с подкидного (пружинного) мостика выполняются с места и с разбега. С их помощью может отрабатываться фаза (поза) полета и приземления. Они выполняются с различными положениями и движениями рук, ног и головы, с поворотами и простейшими акробатическими упражнениями. Прыжки в «окно» выполняются в пространстве, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу веревками, расположенными на разной высоте. «Окно» может устанавливаться на разном расстоянии от места отталкивания. Способами выполнения могут быть: согнув ноги, согнувшись, кувырком вперед и др. Сложность прыжка повышается за счет уменьшения расстояния между веревками и стойками – «окна» – и изменения способов приземления.

Прыжки через короткую и длинную скакалку – пробегание, перепрыгивание, прыжки группой с поочередным вбеганием и выбеганием и т.д.

III. РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Перечень контрольных практических нормативов

1 КУРС

1. Упражнение на координацию движений

И.п. – о.с.

- 1 – Прыжком стойка ноги врозь, руки вперед.
- 2 – Прыжком о.с., руки вверх.
- 3 – Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.
- 4 – Прыжком и.п.
- 5 – Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.
- 6 – Прыжком о.с., руки вверх.
- 7 – Прыжком стойка ноги врозь, руки вперед.
- 8 – Прыжком и.п.

Упражнение выполняется в среднем темпе, 4x8.

Ошибки:

- Руки не выпрямлены, кисти не натянуты.
- Не точное положение рук.
- Движения не попадают в ритм.
- Сбиваются положения ног, неправильные стойки.
- Неправильная очередность положений и движений.

2. Акробатические элементы

Кувырок вперед из и.п. – упор присев.

Кувырок назад из и.п. – упор присев.

Студенту дается 3 попытки, оценка выставляется по лучшей попытке.

Ошибки:

- Неправильное и.п. и конечное
- Неправильная группировка, нет группировки
- Во время толчка, ноги не выпрямляются до конца.
- Разводятся локти, нет касания затылочной части головы опоры

Стойка на голове и руках

Устойчивое положение стойки в течении 3-х секунд.

Ошибки:

- Выход в стойку осуществляется толчком ног.
- Неправильное положение рук и ног, локти развернуты в сторону
- Спина прогнута, ноги полусогнуты, носки не натянуты

Стойка на руках (со страховкой)

Стойку зафиксировать 3 секунды.

Ошибки:

- Неправильное и.п. и конечное
- Неправильное положение рук, ладоней, головы
- Прогнутое положение туловища
- Полусогнутые ноги, носки не натянуты.

Переворот в сторону

Студенту дается 3 попытки, оценка выставляется по лучшей попытке.

Ошибки:

- Неправильное и.п. и конечное
- Неправильное положение рук, ладоней, головы
- Прогнутое положение туловища
- Полуогнутые ноги, носки не натянуты.
- Элемент выполняется не по линии

3. Строевые упражнения

Повороты на месте и в движении (направо, налево, кругом),

Передвижения – строевой шаг,

Перестроения:

- Перестроение из одной шеренги в две.
- Перестроение из одной шеренги в три.
- Перестроение из шеренги уступом.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по три.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении.
- Перестроение из колонны по одному в колонны по 2–4–8 и т.д. дроблением и сведением.

Ошибки:

- Неправильная техника поворотов на месте и в движении
- Не точная и неправильная подача команд
- Неправильное перестроение и движений.
- Движение не под счет.

2 КУРС

1. Вольные упражнения (юноши и девушки)

И.п. – о.с.

1 – Шаг левой вперед, руки вперед – 0,1

2 – Шаг правой вперед, руки вверх – 0,1

3 – Шаг левой вперед, руки в стороны – 0,1

4 – Приставить правую, руки вниз – 0,1

5 – Принять позу приземления – 0,1

6 – Выпрямиться, руки вверх – наружу, ладони наружу – 0,1

7 – Наклон вперед, коснуться ладонями пола – 0,2

8 – Наклон с захватом руками за голени, касаясь их лбом – 0,3

II. 1 – «Старт пловца»

2. – Кувырок вперед – 0,3

3–4 – Кувырок вперед в сед руки вверх, ладони вперед – 0,4

5–6 – Два пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями носков ног – 0,3

7 – Перекатом назад, стойка на лопатках – 0,1

8 – Стойка на лопатках-обозначить – 0,3

III. 1 – Согнуться, касаясь носками ног пола за головой – 0,2

2 – Выпрямиться в стойку на лопатках – 0,1

3 – Перекатом вперед, упор присев – 0,2

4 – Встать в стойку на левой, правая назад на носок, руки в стороны – 0,1

5 – Равновесие на левой, руки вверх – наружу, ладони вперед – 0,1

- 6–7 – Равновесие – держать – 0,5
- 8 – Выпрямиться, руки в стороны – 0,1
- IV. 1 – Мах левой вперед, хлопок руками под ней – 0,2
- 2 – Приставить левую, руки в стороны – 0,1
- 3 – Мах правой вперед, хлопок руками под не – 0,2
- 4 – Приставить правую, руки в стороны – 0,1
- 5 – Мах левой в сторону, руки вверх, хлопок – 0,2
- 6 – Приставить левую, руки в стороны – 0,1
- 7 – Мах правой в сторону, руки вверх, хлопок – 0,2
- 8 – Приставить правую, руки на пояс – 0,1
- V. 1 – Упор присев
- 2–3 – Перекатом назад, лечь на спину, руки вверх, ладони вперед – 0,1
- 4 – Развести и согнуть ноги, согнуть руки
- 5–6 – «Мост-держать» – 0,5
- 7 – Лечь на спину, руки вверх, ладони вперед – 0,1
- 8 – Поднять туловище в сед, руки вверх, ладони вперед – 0,2
- VI. 1–2 – Упор лежа сзади, прогнуться – 0,2
- 3 – Сед, руки в стороны – 0,1
- 4 – Пружинистый наклон вперед с захватом руками за голени ног, касаясь их лбом – 0,3
- 5–6 – Кувырок назад в полушпагат правой (левой), руки вверх – 0,5
- 7 – Упор присев
- 8 – Прыжком встать в стойку ноги врозь, руки в стороны – 0,2
- VII.1–2 – Два пружинистых наклона вперед прогнувшись, руки в стороны – 0,2
- 3 – Наклон вперед, касаясь ладонями пола впереди стоп – 0,3
- 4 – Выпрямиться в стойку ноги врозь, дугами наружу руки в стороны – 0,1
- 5 – Поворот туловища налево, выпад левой, руки вверх, правая дугой книзу – 0,2
- 6 – Поворот туловища направо, руки в стороны, правая дугой книзу – 0,1
- 7 – Поворот туловища направо, выпад правой, руки вверх, левая дугой книзу – 0,2
- 8 – Поворот туловища налево, руки на пояс – 0,1
- VIII.1 – Прыжком упор присев – 0,1
- 2 – Упор лежа – 0,2
- 3 – Упор лежа прогнувшись – 0,1
- 4 – Упор присев – 0,1
- 5–6 – Два кувырка назад в упор присев – 0,6
- 7 – Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – 0,3
- 8 – Обозначив позу приземления, О.С.

2. Упражнения на коне

(юноши)

И.п. – стойка продольно хватом за ручки

- 1. Толчок двумя упор на ручках и мах влево – 0,5
- 2. Махом вправо перемах правой в упор ноги врозь и мах влево – 1,0
- 3. Два междумаха (вправо-влево) – 1,0
- 4. Перемах правой назад – 1,5
- 5. Перемах левой в упор ноги врозь и мах вправо – 1,0
- 6. Два междумаха (влево-вправо) – 1,0
- 7. Перемах левой назад – 1,5
- 8. Перемах правой и мах влево – 1,0
- 9. Перемахом левой соскок с поворотом направо – 1,5

(девушки)

И.п. – стойка продольно хватом за ручки.

1. Толчком двумя упор и перемах согнув ноги в упор сзади – 2,5
2. Перемах назад согнув ноги – 2,5
3. Четыре перемаха согнув ноги в упор-упор сзади – 2,5
4. Махом вперед соскок с поворотом налево (направо) в позу – 2,5

3. Упражнения на кольцах

(юноши)

1. Вис
2. Размахивание в висе (3–5 махов) – 1,5
3. Махом вперед согнуть руки и мах назад – 1,5
4. Махом вперед выпрямить руки в вис и мах назад – 1,5
5. Махом вперед вис согнувшись – 1,0
6. Вис прогнувшись-обозначить, вис согнувшись – 1,5
7. Мах назад, мах вперед, мах назад – 1,5
8. Соскок махом вперед – 1,5

(девушки)

1. Вис
2. Размахивание в висе (3–5 махов) – 2,5
3. Махом вперед вис согнувшись – 1,5
4. Вис прогнувшись-обозначить – 2,0
5. Вис согнувшись – 1,0
6. Мах назад, мах вперед – 1,0
7. Соскок махом назад – 2,0

4. Опорный прыжок (юноши и девушки)

1. Конь в ширину. Высота 110–125 см. С разбега наскок в упор присев, выпрямляясь со взмахом рук вверх, соскок в позу приземления.
2. Козел в ширину. Высота 110–125 см. Мостик не ближе 1м к снаряду. Прыжок согнув ноги (юноши). Прыжок ноги врозь (девушки).

5. Упражнения на параллельных брусьях

(юноши)

И.п. – стоя поперек, хват за концы жердей.

1. Толчком двумя, упор – 1,0
2. Размахивание в упоре (3–5 махов) – 1,5
3. Махом вперед упор углом – держать – 2,5
4. Сед ноги врозь и упор лежа на предплечьях ноги врозь – 0,5
5. Перемах внутрь, мах вперед, мах назад – 1,0
6. Махом вперед подъем в сед ноги врозь – 2,0
7. Перемах внутрь, мах назад, мах вперед – 0,5
8. Соскок махом назад вправо (влево) – 1,0

(девушки)

1. Упор на предплечьях
2. Размахивание в упоре на предплечьях (3–5 махов) – 1,5
3. Махом вперед подъем в сед ноги врозь – 1,5
4. Перемах внутрь, мах назад – 1,0

5. Махом вперед сед на левом бедре – 1,5
6. Перемах внутрь, мах назад – 1,0
7. Махом вперед сед на правом бедре – 1,5
8. Перехват правой в хват снизу, соскок с поворотом кругом – 1,0

6. Упражнения на низкой перекладине

(юноши)

И.п. – вис присев.

1. Вис углом-обозначить – 1,0
2. Подъем переворотом в упор (силой) – 2,0
3. Перемах правой в упор ноги врозь – 1,0
4. Перехват двумя в хват снизу – 0,2
5. Оборот вперед – 2,0
6. Поворот кругом в упор, с перемахом левой назад – 1,5
7. Опускание вперед в вис углом (силой) – 1,5
8. Вис лежа согнувшись, броском вперед, обозначить позу приземления – 0,8

(девушки)

И.п. – вис стоя на согнутых руках на левой, правая назад на носок.

1. Толчком левой, махом правой подъем переворотом в упор – 2,5
2. Перемах правой в упор ноги врозь и перехват двумя в хват снизу – 1,0
3. Оборот вперед – 2,5
4. Поворот кругом в упор с перемахом левой назад – 1,5
5. Опускание вперед силой, согнув ноги в вис присев – 1,5
6. Толчком двумя вис лежа согнувшись, бросок туловища вперед в позу приземления – 0,5

7. Упражнения на бревне (юноши и девушки)

И.п. – упор стоя на согнутых руках, (продольно) у правого конца бревна.

1. Толчком двумя упор и сед на правом бедре, руки в стороны – 1,5
2. Опираясь руками сзади, сед углом-держатъ – 1,5
3. Перехват руками вперед в упор и махом назад принять упор присев (разрешается с дополнительной опорой стопами ног) – 2,0
4. Толчком двумя соскок влево (вправо) – 2,0

3 КУРС

1. Вольные упражнения (юноши и девушки)

И.П. – О.с., руки вверх, ладони вперед.

- 1–2 – Шаг левой, махом правой стойка на руках – обозначить – 0,5
- 3–4 – Кувырок вперед в упор присев – 0,5
- 5–6 – Выпрямляясь, переворот влево в стойку ноги врозь, руки в стороны – 1,5
- 7–8 – С поворотом туловища налево, выпад левой, руки вперед, правая дугой книзу – 0,3
- 1–2 – Кувырок в шаге в сед, руки вверх, ладони вперед – 0,3
- 3–4 – Два пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями носков ног – 0,2
- 5–6 – Кувырок назад погнувшись через плечо в упор лежа на бедрах – 1,2
- 7–8 – Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх – 0,2
- 1–2 – Стойка на голове и руках (юноши силой, девушки толчком ног)
- 3–4 – держать – 1,0

- 5–6 – Опускание перемахом назад в полушпагат (девушки) в упор лежа прогнувшись (юноши) – 1,0
- 7 – Упор присев – 0,1
- 8 – Встать, дугами наружу руки вверх, ладони вперед – 0,1
- 1–2 – Шагом правой вперед, поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны и поворот туловища направо, руки вперед, левая дугой книзу – 1,5
- 3–4 – Кувырок вперед в шаге в упор присев – 0,3
- 5–6 – Длинный кувырок вперед в упор присев – 0,5
- 7 – Прыжок прогнувшись вверх, со взмахом рук вверх – 0,4
- 8 – Обозначив позу приземления, О.С.

2. Упражнения на коне (юноши)

И.п. – упор стоя на согнутых руках, хватом за ручки.

1. Толчком двумя – упор и перемах правой – 0,5
2. Перемах правой назад – 0,5
3. Перемах левой – 0,5
4. Перемах левой назад – 0,5
5. Одноименный круг правой – 3,5
6. Перемах правой, перемах правой назад – 0,5
7. Перемах левой, перемах правой – 1,0
8. Соскок углом влево назад – 3,0

3. Упражнения на кольцах (юноши)

1. Из вися глубокоим хватом подъем в упор (силой) – 2,5
2. Упор углом – держать – 1,5
3. Опускание вперед в вис согнувшись – 2,0
4. Вис прогнувшись, вис согнувшись – 0,5
5. Махом назад согнуть руки – 1,5
6. Махом вперед – выпрямить руки в вис – 1,0
7. Соскок махом назад – 1,0

4. Опорный прыжок (юноши)

1. Прыжок углом через коня поперек. Высота 125 см.
2. Конь в длину. Высота 125 см. Наскок в упор присев на ближнюю часть коня, «старт пловца, соскок согнув ноги в позу приземления.

5. Опорный прыжок (девушки)

1. Прыжок углом через коня поперек. Высота 110 см.
2. Конь в длину. Высота 110 см. Наскок в упор присев, «старт пловца», соскок ноги врозь в позу приземления.

6. Упражнения на параллельных брусьях (юноши)

1. Размахивание в упоре (3–5 махов), разводя и сводя ноги на махе вперед и назад – 1,5
2. Махом назад стойка на плечах – обозначить – 1,5
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь – 1,5
4. Перемах внутрь, мах назад – 0,5
5. На махе вперед согнуть руки и разогнуть их на махе назад – 1,0
6. Повторить то же, что в пункте 5 – 1,0
7. На махе назад быстро согнуть руки и разогнуть их махом вперед – 1,0

8. То же, что пункт 7 – повторить – 1,0
9. Выпрямляя руки на махе вперед, соскок вправо (влево) с поворотом внутрь на 90° (лицом к жердям). – 1,0

7. Упражнения на низкой перекладине (юноши)

1. Из виса углом подъем переворотом в упор (силой) – 1,0
2. Перемах правой, перехват в хват снизу – 0,5
3. Оборот вперед, перехват в хват сверху – 2,0
4. Оборот назад, перехват правой в хват снизу – 2,0
5. Поворот направо на 180° перемахом левой, в упор и мах назад – 1,0
6. Оборот назад, в упоре – 1,5
7. Соскок дугой – 2,0

8. Упражнения на бревне (юноши) (девушки)

1. Из стойки продольно в 2–3-х шагах от правого конца бревна с разбега, толчком двумя упор и перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь поперек, руки в стороны – 1,0
2. Опираясь руками спереди мах назад в упор присев, правая сзади – 1,5
3. Встать на левую, правую назад на носок, руки вверх – наружу, ладони наружу – 0,5
4. Шаг полки с правой, руки на пояс – 1,0
5. Шаг полки левой, руки в стороны – 1,0
6. Приставляя правую полуприсед, руки вверх – 0,5
7. Выпрямляясь с поворотом направо, стойка на левой продольно, согнуть правую в сторону и опираясь стопой о голень опорной ноги, руки на пояс (фламинго) – держать – 2,5
8. С поворотом направо стойка на носках, руки вверх – 0,5
9. «Старт пловца» – обозначить – 0,5
10. Соскок прогнувшись, вправо (влево) в позу приземления – 1,0

9. Упражнения на разновысоких брусьях (юноши и девушки)

1. Из виса на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами (3–5 махов) – 0,5
2. Махом вперед перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж – 0,5
3. Вис присев на н/ж и разгибая ноги (юноши), толчком одной и махом другой (девушки) подъем в упор на в/ж – 1,5
4. Перехват руками за н/ж и опускание вперед в упор на н/ж – 1,5
5. Перемах правой в упор ноги врозь на н/ж с перехватом руками в хват снизу – 0,5
6. Оборот вперед – 1,5
7. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре правая нога назад, держась левой рукой за в/ж, правая рука в сторону – 0,5
8. Опираясь правой рукой за н/ж сзади, сед углом – держать – 3 с – 1,5
9. Сгибая правую, встать на нее в равновесие на н/ж, держась левой за в/ж, правая рука в сторону – обозначить – 1,0
10. Сгибая и разгибая правую ногу с одновременным махом левой ноги вперед и назад и перехватом левой за н/ж соскок прогнувшись вправо – 1,0

4 КУРС
Мужское многоборье

№ п\п	Содержание упражнения, техника выполнения	Баллы
Вольные упражнения		
1	И.п. – о.с. Выполнить два-три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточно прогнутое положение ела; – не натянуты и разведены ноги	0,3 0,3
2	Выполнить кувырок вперед	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – согнуты ноги; – отсутствие группировки; – несвоевременная группировка	0,3 1,0 0,3
3	Выполнить силой согнувшись стойку на голове и руках, держать	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – неточное положение рук в опоре; – тело отклонено от вертикального положения; – колебательные движения в стойке	0,3 0,2–0,3 0,1
4	Выполнить силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточно прогнутое положение тела; – согнуты руки в упоре; – не натянуты ноги	0,5 0,3 0,3
5	Выполнить равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточно высокое положение ноги; – согнута опорная нога; – колебательные движения в равновесии; – недостаточно разведены ноги в стойке	0,5–1,0 0,5 0,1 0,3
6	Выпрямиться и махом одной ноги вперед выполнить поворот кругом в основную стойку	
	Ошибки (сбавки в баллах): – постановка рук одновременно; – отклонение в сторону; – недостаточная амплитуда движения	0,3 0,2 0,3
7	– выполнить два-три шага разбега и два поворота в сторону; приставляя ногу – основная стойка	3,0
Всего:		10
БРУСЬЯ		
1	Выполнить размахивание в упоре на предплечьях	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – отклонение плечевого пояса от вертикального положения; – не натянуты ноги; – недостаточная амплитуда движения	0,5 0,3 0,3–0,5

2	Выполнить подъем махом назад в упоре	1,5
	Ошибки:	
	– не натянуты ноги; – ранний подъем; – недостаточная амплитуда движения	0,3 0,3 0,5
3	Выполнить махом вперед упор углом– держать	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– согнуты руки в упоре; – не натянутые ноги; – низкое положение ног в упоре углом	0,3 0,3 0,5
4	Выполнить силой согнувшись стойку на плечах	2,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– не натянуты ноги; – тело отклонено от вертикального положения; – колебательные движения в стойке	0,3 0,5 0,1
5	Выполнить кувырок вперед в сед ноги врозь	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– не натянуты ноги; – недостаточная складка в кувырке; – согнуты руки в упоре	0,3 0,5 0,3
6	Выполнить перемах внутрь, мах назад, мах вперед	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– не натянуты ноги, носки; – недостаточная амплитуда движения	0,3 0,3–0,5
7	Выполнить махом назад соскок вправо (влево)	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– не натянуты ноги; – недостаточная амплитуда движения; – неточное приземление	0,3 0,3–0,5 0,5
Всего:		10
ПЕРЕКЛАДИНА ВЫСОКАЯ		
1	Выполнить из размахивания в висе подъем силой в упор	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– согнуты ноги; – не натянутые носки; – руки согнуты в упоре	0,3 0,2 0,2
2	Выполнить мах назад.	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– мах согнутыми ногами; – недостаточная высота маха	0,3 0,2–0,3
3	Выполнить оборот назад в упоре	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– разведены и согнуты ноги; – оборот через согнутые руки; – сгибание туловища	0,3 0,3 0,3–0,5

4	Выполнить мах дугой в вис	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – не натянутые ноги; – недостаточная амплитуда движения	0,3 0,3–0,5
5	Выполнить махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточный мах назад;	0,3
	– разведены и согнуты ноги;	0,3
	– недостаточный поворот тела;	0,3
	– неточное приземление;	0,5
– недостаточная амплитуда движения	0,3–0,5	
Всего:		10
КОЛЬЦА		
1	Из вися глубокоим хватом подъем в упор	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – не натянуты ноги; – недостаточная амплитуда движения	0,3 0,3–0,5
2	Угол, держать	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – согнуты руки в упоре;	0,3
	– не натянутые ноги; – низкое положение ног в упоре углом	0,3 0,5
3	Опускание вперед в вис согнувшись	1,0
	Мах дугой и мах назад	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – не натянутые ноги; – недостаточная амплитуда движения	0,3 0,3–0,5
4	Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточный мах назад;	0,3
	– разведены и согнуты ноги;	0,3
	– неточное приземление; – недостаточная амплитуда движения	0,5 0,3–0,5
Всего:		10
ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ		
1	Козел в ширину. Высота 125 см. Мостик не ближе 1 м. Выполнить с разбега прыжок ноги врозь	10
	Ошибки (сбавки в баллах): – медленный разбег;	0,3
	– согнуты руки в упоре;	0,3
	– недостаточно разведены ноги;	0,5
	– недостаточная фаза полета;	0,2–0,5
	– неточное приземление;	0,5
	– глубокий присед на приземление;	0,5
– касание опоры тазом	0,5	
2	Козел в длину. Высота 135 см. Мостик не ближе 1 м от снаряда. Выполнить прыжок ноги врозь	10
	Ошибки: (сбавки в баллах): – те же, что козел в ширину;	
Всего:		10

Женское многоборье

№ п/п	Содержание упражнения, техника выполнения	Баллы
БРЕВНО		
1	Упор продольно на конце бревна	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – согнутые ноги; – ненатянутые носки	0,2 0,05–0,1
2	Выполнить перемах правой, левой в упор ноги врозь	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – перемах согнутыми ногами	0,3
3	Выполнить поворот на 90° и сед углом (держать 3 с)	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – касательные движения корпусом; – сед углом, ноги ниже 45°; – ноги, носки ненатянутые	0,5 0,3 0,1–0,2
4	Выполнить махом назад упор присев (после перехвата руками)	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточная амплитуда движения; – недостаточный упор руками	0,1 0,2
5	Выпрямляясь, выполнить два приставных и два переменных шага вперед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, вниз	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточная амплитуда движений	0,2
6	Выполнить махом правой вперед, поворот на 180°	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – мах согнутой ногой; – неполный поворот	0,3 0,3
7	Выполнить «старт пловца»	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – колебательные движения корпусом	0,1
8	Выполнить прыжки с 2-х на одну, с одной ноги на две	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточная высота прыжков; – нет натянутости ног	0,3 0,2
9	Выполнить «фламинго», держать 3 с	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточный разворот бедра наружу (линия бревна); – колебательные движения корпусом	0,3 0,1
10	Выполнить четыре танцевальных шага (галоп, полька)	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточная амплитуда движений	0,2

11	Выполнить соскок прогнувшись с конца бревна	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– низкая фаза полета;	0,3
	– недостаточный прогиб тела;	0,5
	– разведены ноги;	0,3
	– согнутые руки;	0,2
	– низкое положение таза в момент приземления;	0,3
	– разведены стопы ног;	0,3
– низкое положение корпуса;	0,3	
– колебательные движения корпусом	0,1	
Всего:		10
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ		
1	Выполнить из виса стоя снаружи (можно использовать мостик), наскок в упор	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– согнутые руки в упоре;	0,5
	– ненатянутые ноги	0,2
2	Выполнить перемах правой в упор верхом	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– перемах согнутой ногой;	0,3
	– ненатянутые носки ног	0,05–0,1
3	Выполнить перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис, лежа сзади на бедрах	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– перемах согнутой ногой;	0,3
	– неправильный хват;	0,1
	– разведены ноги в висе лежа;	0,3
	– ненатянутые носки ног	0,1
4	Выполнить, поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в/ж	2,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– недостаточный вис в плечевом поясе;	0,1
	– согнутые руки;	0,2
	– недостаточный мах ногой;	0,3
	– не вовремя соединены ноги в перевороте;	0,3–0,5
	– согнуты руки в упоре на в/ж;	0,2–0,3
	– не натянуты и разведены ноги в упоре	0,1–0,3
5	Выполнить спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот на бедре угол, руки: одна хватом за в/ж, другая в сторону	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– недостаточная амплитуда движения;	0,3
	– не натянуты носки ног;	0,2
	– недостаточный подъем ног	0,3
6	Выполнить перехват на н/ж и соскок в сторону прогнувшись	1,5
	Ошибки (сбавки в баллах):	
	– недостаточная амплитуда движения;	0,3
	– недостаточный прогиб тела;	0,3
	– разведены и расслаблены ноги;	0,1–0,3
	– неточный доскок;	0,3
	– низкое положение таза	0,3
Всего:		10

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ		
1	Из основной стойки шагом вперед выполнить равновесие на одной ноге	2,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – низкое положение ноги; – опорная нога согнута; – низкое положение корпуса	0,5 0,2–0,5 0,5
2	Выполнить выпрямляясь шаг вперед и два кувырка вперед	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – ноги согнуты, носки не натянуты; – нет группировки; – несвоевременная группировка	0,1–0,3 0,2–0,3 0,3
3	Перекатом назад выполнить стойку на лопатках	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточно вертикальное положение тела; – не натянуты ноги	0,3 0,1–0,3
4	Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед	0,5
	Ошибки (сбавки в баллах): – нет группировки; – не натянуты носки ног	0,3 0,2
5	Выполнить переворот в сторону (колесо)	3,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – неправильное и.п.; – постановка рук одновременно; – недостаточно разведены ноги в положении стойки на руках; – руки согнуты; – постановка ног одновременно; – недостаточная амплитуда движений	0,1–0,3 0,3 0,1–0,3 0,1–0,3 0,3 0,3
6	Выполнить, приставляя ногу, полуприсед, руки вниз-назад, и прыжок вверх прогнувшись	1,0
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточно прогнутое положение е тела; – согнуты ноги; – не натянутые носки ног; – колебательные движения в позе приземления	0,3 0,1–0,3 0,2 0,1
Всего:		10
ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ		
1	Козел в ширину. Высота 125 см. Мостик не ближе 1 м от снаряда	10
	Ошибки (сбавки в баллах): – недостаточный разбег; – недостаточный упор руками; – недостаточно разведены ноги; – недостаточно прогнутое тело в фазе полета после толчка руками; – неточность приземления; – глубокое приседание в позе приземления; – касание опоры тазом	0,3 0,2–0,3 0,3 0,3–0,5 0,3–0,5 0,5 0,5
Всего:		10

IV. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ для специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

1 курс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр.								
Модуль 1								
1.	Гимнастика в системе физического воспитания и ее краткий обзор.	2						Устная форма, Техническая форма
2.	Строевые упражнения	2					1	Устная форма, Техническая форма
3.	Предупреждение травматизма.	2						Устная форма
4.	Гимнастическая терминология.	4					1	
5.	Техника выполнения и методика обучения строевым упражнениям.		4					Устно-письменная форма Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		6					Промежуточный контроль Практическая часть
7.	Контроль по модулю							Практическая часть

Модуль 2								
8.	Техника выполнения и методика обучения прикладным упражнениям.		4					Практическая часть
9.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		6					Практическая часть
10.	Техника выполнения и методика обучения прыжкам, опорным прыжкам.		4					Практическая часть
11.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		4					Практическая часть
12.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		2					Практическая часть
13.	Подвижные игры и эстафеты.		2					Практическая часть
14.	Контроль по УСР.						2	
15.	Контроль по модулю							Практическая часть
2 семестр.								
Модуль 3								
1.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	4					2	Устная форма, Техническая форма
2.	Прикладная гимнастика.	2						Устная форма, Техническая форма
3.	Техника выполнения и методика обучения строевым упражнениям.		2					Практическая часть
4.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		8					Практическая часть
5.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		8					Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения прыжкам, опорным прыжкам.		4					Практическая часть
7.	Вольные упражнения.		2					Практическая часть
8.	Контроль по модулю							Практическая часть

Модуль 4								
9.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		5					
10.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		2					Практическая часть
11.	Подвижные игры и эстафеты.		1					Практическая часть
12.	Контроль по УСР.						2	Устная форма Практическая часть
13.	Контроль по модулю							Устная форма Практическая часть

2 курс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 семестр.								
Модуль 5								
1.	Основы техники гимнастических упражнений.	2						Устная форма, Техническая форма
2.	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	2						Устная форма, Техническая форма
3.	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	4						
4.	Техника выполнения и методика обучения строевых упражнений.		2					Практическая часть

5.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		4				2	Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения прикладных упражнений.		2					Практическая часть
7.	Техника выполнения и методика обучения вольных упражнений.		4					Практическая часть
8.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		4					Практическая часть
9.	Техника выполнения и методика обучения опорных прыжков.		4				2	Практическая часть
10.	Контроль по модулю							Практическая часть
Модуль 6								
11.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		8				2	Практическая часть
12.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		2					Практическая часть
13.	Контроль по УСР.						2	Практическая часть
14.	Контроль по модулю							Практическая часть
4 семестр.								
Модуль 7								
1.	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	4						Устная форма, Техническая форма
2.	Планирование и учет работы по гимнастике.	4						Устная форма, Техническая форма
3.	Техника выполнения и методика обучения строевых упражнений.		1					Практическая часть
4.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		4				2	Практическая часть
5.	Техника выполнения и методика обучения прикладных упражнений.		1				2	Практическая часть

6.	Техника выполнения и методика обучения вольных упражнений.		3					Практическая часть
7.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		1					Практическая часть
8.	Контроль по модулю							Практическая часть
Модуль 8								
9.	Техника выполнения и методика обучения опорных прыжков.		2					Практическая часть
10.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		6				2	Практическая часть
11.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		1					Практическая часть
12.	Подвижные игры и эстафеты.		1					Практическая часть
13.	Контроль по УСР.						2	Практическая часть
14.	Контроль по модулю							Практическая часть Устно-письменная форма

3 курс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 семестр.								
Модуль 9								
1.	Массовые гимнастические выступления.	2	–		–	–		Устная форма Техническая форма

2.	Техника выполнения и методика обучения акробатическим упражнениям.		1					Практическая часть
3.	Техника выполнения и методика обучения упражнения на коне – махи.		2				1	Практическая часть
4.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на кольцах.		4				1	Практическая часть
5.	Техника выполнения и методика обучения безопорных и опорных прыжков с обычного мостика и трамплина.		2					Практическая часть
Модуль 10								
6.	Техника выполнения и методика обучения параллельных брусьях.		3				1	Практическая часть
7.	Техника выполнения и методика обучения на перекладине (низкая).		3				1	Практическая часть
8.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты.		4				1	Практическая часть
9.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне.		3				1	Практическая часть
10.	Контроль по модулю							Практическая часть Устно-письменная форма
11.	Контроль по УСР						2	Практическая часть
6 семестр.								
Модуль 11								
1.	Основы спортивной тренировки в гимнастике.	4						Устная форма Техническая форма
2.	Организация, содержание, методика занятий оздоровительной гимнастикой с различным контингентом занимающихся.	2						
3.	Общеразвивающие упражнения.		2				1	Практическая часть
4.	Техника выполнения и методика обучения упражнения на коне – махи.		2				1	Практическая часть
5.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на кольцах.		3				1	Практическая часть

6.	Техника выполнения и методика обучения безопорных и опорных прыжков с обычного мостика и трамплина.		2				1	Практическая часть
Модуль 12								
7.	Техника выполнения и методика обучения параллельных брусьях.		2					Практическая часть
8.	Техника выполнения и методика обучения на перекладине (высокая).		2					Практическая часть
9.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты.		2				1	Практическая часть
10.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на бревне.		2				1	Практическая часть
11.	Контроль по УСР						2	Практическая часть
12.	Контроль по модулю							Практическая часть Устно-письменная форма

4 курс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 семестр.								
Модуль 13								
1.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	4						Устная форма Техническая форма
2.	Общеразвивающие упражнения.		1					Практическая часть

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
для специальности 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

1 курс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр.								
Модуль 1								
1.	Гимнастика в системе физического воспитания и ее краткий обзор.	1					1	Устная форма, Техническая форма
2.	Предупреждение травматизма.	1					1	Устная форма
3.	Гимнастическая терминология.	1						Устная форма, Техническая форма
4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1						Устная форма, Техническая форма
5.	Техника выполнения и методика обучения строевым упражнениям.		4					Устно-письменная форма Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		4					Промежуточный контроль Практическая часть
7.	Контроль по модулю							Практическая часть
Модуль 2								
8.	Техника выполнения и методика обучения прикладным упражнениям.		4					Практическая часть

9.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		4					Практическая часть
10.	Техника выполнения и методика обучения прыжкам, опорным прыжкам.		4					Практическая часть
11.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		4					Практическая часть
12.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		4					Практическая часть
13.	Подвижные игры и эстафеты.		4					Практическая часть
14.	Контроль по УСР.						2	Устная форма Практическая часть
15.	Контроль по модулю							Практическая часть
2 семестр.								
Модуль 3								
1.	Основы техники гимнастических упражнений.	1					2	
2.	Основы обучения гимнастическим упражнениям.	1					2	Устная форма, Техническая форма
3.	Гимнастическая терминология.						3	
4.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).						2	
5.	Техника выполнения и методика обучения строевым упражнениям.		4				1	Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		10				1	Практическая часть
7.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		12				1	Практическая часть

8.	Техника выполнения и методика обучения прыжкам, опорным прыжкам.		10				1	Практическая часть
9.	Вольные упражнения.		8				1	Практическая часть
10.	Контроль по модулю							Практическая часть
Модуль 4								
11.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		14				1	
12.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		4				1	Практическая часть
13.	Подвижные игры и эстафеты.		4					Практическая часть
14.	Контроль по УСР.						2	Устная форма Практическая часть
15.	Контроль по модулю							Устная форма Практическая часть

2 курс

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 семестр.								
Модуль 5								
1.	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.	1						Устная форма, Техническая форма

2.	Планирование и учет работы по гимнастике.	1						Устная форма, Техническая форма
3.	Техника выполнения и методика обучения строевых упражнений.		2					Практическая часть
4.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		2					Практическая часть
5.	Техника выполнения и методика обучения прикладных упражнений.		2					Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения вольных упражнений.		4					Практическая часть
7.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		4					Практическая часть
8.	Техника выполнения и методика обучения опорных прыжков.		4					Практическая часть
9.	Контроль по модулю							Практическая часть
Модуль 6								
1.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		6					Практическая часть
2.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		2					Практическая часть
3.	Контроль по модулю							Практическая часть
4 семестр.								
Модуль 7								
1.	Основы спортивной тренировки в гимнастике.	1						Устная форма, Техническая форма
2.	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	1						Устная форма, Техническая форма
3.	Техника выполнения и методика обучения строевых упражнений.		4					Практическая часть
4.	Техника выполнения и методика обучения общеразвивающих упражнений.		6				2	Практическая часть

5.	Техника выполнения и методика обучения прикладных упражнений.		4				2	Практическая часть
6.	Техника выполнения и методика обучения вольных упражнений.		8					Практическая часть
7.	Техника выполнения и методика обучения акробатических упражнений.		8					Практическая часть
8.	Контроль по модулю							Практическая часть
Модуль 8								
1.	Техника выполнения и методика обучения опорных прыжков.		8					Практическая часть
2.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах (гимнастического многоборья).		16				2	Практическая часть
3.	Техника выполнения и методика обучения упражнениям художественной гимнастики.		2					Практическая часть
4.	Подвижные игры и эстафеты.		2					Практическая часть
5.	Контроль по модулю							Практическая часть Устно-письменная форма

Литература

Основная

1. Юсупова, Л.А. Спортивная аэробика: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по направлению специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по аэробике)» / Л.А. Юсупова; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – Минск: БГУФК, 2019. – 370с.

2. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; Москва: ИНФРА-М., 2021. – 334с.

3. Дворкин, Л.С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным направлениям / Л.С. Дворкин. – Москва: Юрайт, 2022. – 146с.

4. Гимнастика. Методика преподавания: учебник для студентов учреждений высшего образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Москва: Инфра-М, 2024. – 334с.

Дополнительная

1. Гимнастика и методика преподавания: курс лекций / [сост.: М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 88с.

2. Гимнастика и методика преподавания: методические рекомендации / [сост.: М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 55 с.

3. Терминология гимнастики: методические рекомендации / [сост. Е.И. Петрушевич, М.А. Карелин]; М-во образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», Каф. теории и методики физической культуры и спортивной медицины. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 31 с.

4. Гантельная гимнастика / [авт.-сост. И. Кремнев]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007; Санкт-Петербург: Северо-Запад, 2007. – 222с.

5. Баршай, В.М. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 050720.65 (033100) «Физическая культура» / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов; Приоритетный нац. проект «Образование»; Южный фед. ун-т. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 315с.

6. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов учреждений высш. образования по спец. физ. культуры, спорта и туризма / В.М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание, 2013; Москва: Инфра-М, 2013. – 335с.

7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. «Физическая культура» / Е.С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 288 с.

Учебное издание

**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:
6-05-0115-01 ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
6-05-1012-02 ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
(С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА)**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составитель

КАРЕЛИН Максим Александрович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 21.08.2024. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 11,74. Уч.-изд. л. 15,43. Тираж 35 экз. Заказ 113.

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.