

**Казахский гуманитарно-юридический инновационный  
университет**

Мекеев С.М. Нурпейсов Қ.Н. Шенгельбаев К.Т. Нургалиев Д.Н.

**КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ  
ПО МЕТОДИКЕ  
ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИКИ**

**Семей 2018**

УДК 796.41  
ББК 75.6

Краткий курс лекции по методике  
обучения гимнастике Учебное пособие  
Мекеев С.М. Нурпейсов Қ.Н. Шенгельбаев К.Т. Нурғалиев Д.Н.

Рецензенты:

- 1.Турсынов Ш.Б. – Заслуженный тренер по казакша курес.
- 2.Прохоров Б.Н. – старший преподаватель по физической культуре

Учебник содержит рекомендации по проведению занятий по гимнастике.  
Подробно описаны техника безопасности, методы и приемы обучения  
гимнастическим упражнениям.

Предназначен для студентов высших учебных заведений и всех кто  
интересуется гимнастикой.

## Содержание

<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>Лекция 1. Виды гимнастики и ее методические особенности.....</b>	<b>8</b>
1.1. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.....	8
1.2. Средства гимнастики.....	9
1.3. Виды гимнастики. ....	10
1.4. Гимнастика как научная дисциплина. ....	10
<b>Лекция 2. История развития гимнастики.....</b>	<b>11</b>
2.1. Гимнастика в Древнем мире и средних веках.....	11
2.2. Гимнастика в новое время. ....	12
2.3. Системы гимнастик (школы). ....	13
<b>Лекция 3. Гимнастическая терминология.....</b>	<b>17</b>
3.1. Характеристика гимнастической терминологии.....	17
3.2. Способы образования терминов, правила сокращений.....	19
3.3. Правила и формы записи упражнений.....	22
<b>Лекция 4. Строевые упражнения.....</b>	<b>25</b>
4.1. Понятия строевые упражнения. Классификация строевых упражнений. ....	25
4.2. Основные понятие о строе. ....	27
4.3. Строевые приемы. ....	28
4.4. Фигурные передвижения (передвижения по различным направлениям). ....	34
<b>Лекция 5. Общеразвивающие упражнения.....</b>	<b>37</b>
5.1. Характеристика общеразвивающих упражнений.....	37
5.2. Направленность общеразвивающих упражнений.....	39
5.3. Методы обучения в способы проведения общеразвивающих упражнений. ....	40
<b>Лекция 6. Конспект урока по гимнастике.....</b>	<b>42</b>
6.1. Конспект урока по гимнастике для учащихся ... класса.....	42
<b>Лекция 7. Травматизм на уроках гимнастики.....</b>	<b>43</b>
7.1. Причины травматизма. ....	43
7.2. Меры по предупреждению травм.....	44
7.3. Страховка и помощь. ....	43
<b>Лекция 8. Техника гимнастических упражнений.....</b>	<b>47</b>
8.1. Техника исполнения гимнастических упражнений.....	47
8.2. Статические положения. ....	48
8.3. Динамические упражнения.....	48
8.4. Отталкивание и приземление. ....	48

8.5. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.....	49
<b>Лекция 9. Методика обучения гимнастических упражнений.....</b>	<b>50</b>
9.1. Цели, задачи и этапы обучения. ....	50
9.2. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.....	51
9.3. Дидактические принципы обучения.....	52
9.4. Методы обучения. ....	53
9.5. Приемы обучения упражнениям.....	55
<b>Лекция 10. Акробатические упражнения.....</b>	<b>57</b>
10.1. Группировка. ....	58
10.2. Перекаты. ....	58
10.3. Кувырки. ....	60
10.4. Стойки. ....	65
10.5. Перевороты. ....	69
<b>Лекция 11. Упражнения на снарядах.....</b>	<b>70</b>
11.1. Общие основы техники. ....	70
11.2. Упражнения на брусьях параллельных. ....	73
11.3. Упражнения на брусьях разновысоких. ....	82
11.4. Упражнения на перекладине. ....	85
11.5. Прыжки. ....	94
<b>Лекция 12. Вольные упражнения.....</b>	<b>99</b>
12.1. Характеристика и содержание вольных упражнений.....	99
<b>Лекция 13. Урок гимнастики в школе.....</b>	<b>100</b>
13.1. Структура урока. ....	101
13.2. Методические указания к проведению урока.....	101
13.3. Подготовительная часть урока. ....	104
13.4. Основная часть урока.....	105
13.5. Заключительная часть урока.....	107
<b>Лекция 14. Планирование и учет работы по гимнастике.....</b>	<b>107</b>
14.1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.	107
14.2. Учет. Виды учета. ....	108
14.3. Характеристика документов планирования.....	109
<b>Лекция 15. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике. ....</b>	<b>110</b>
15.1. Подготовка и проведение соревнований. ....	111
15.2. Программа соревнований. ....	115
15.3. Положение о соревновании. ....	116
15.4. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям.....	116
15.5. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.....	117
15.6. Продолжительность соревнований. ....	117

15.7. Определение победителей. ....	117
15.8. Участники и победители финальных соревнований.....	118
15.9. Права и обязанности участников. ....	119
Список использованной литературы.....	125

## Введение

В данное время школы работают по 11 летнему учебному плану. В школах увеличивается число младших классов, да и сама начальная школа из трёхгодичной превратилась в четырёхгодичную.

Это даёт возможность более планомерно и продуманно ввести обучение и одновременно накладывает на школьных педагогов большую ответственность за судьбу детей. Ведь заложенные в младших классах социально–нравственные принципы, полученные детьми знания и умения, особенно на уроках гимнастики, во многом определяют не только успешность в обучении, но и жизненную судьбу выпускников школы. В этих классах нужно стремиться, так подбирать физические упражнения, чтобы они не только были направлены на обучение двигательным действиям но и активно содействовали укреплению здоровья гармоническому и физическому развитию, развивали необходимые двигательные качества, способствовали формированию правильной осанки. Для того чтобы получить должный оздоровительный эффект от занятия физическими упражнениями необходимо выполнить регламентированный по структуре и дозе физические нагрузки. Другими словами учитель физической культуры должен точно знать, что, как и сколько делать.

Цель данной методической разработки – дать учителю рекомендации по проведению занятия – по гимнастике. Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания в начальных классах школы. Особое внимание следует уделять формированию правильной осанки у учащихся, воспитанию дисциплинированности, организованности и согласованности при совместных действиях, задачи урока по гимнастике можно разделить на образовательные, воспитательные и оздоровительные.

### **Техника безопасности.**

Преподаватель физической культуры проводящий занятия, несёт ответственность за жизнь и здоровье занимающихся. Преподаватель обязан так планировать и организовать учебный процесс, чтобы образовательные и воспитательные задачи решались эффективно и чтобы учащиеся гарантированы от нарушения здоровья и травм. Нессти заботу о том, чтобы студенты не попадали ни в какие ситуации, которые могли бы отрицательно сказываться на их физическом и нравственном отношениях.

Для предотвращения опасных ситуации перед проведением занятий в зале или в приспособленном помещении, на площадке следует осмотреть весь спортивный инвентарь и оборудование, особенно тщательно проверить надёжность его крепления. Если занятие проводится в зале, то надо проследить, чтобы полы были не только чистыми, но и сухими: на влажной поверхности можно подскользнуться при беге, прыжках, подвижных играх. Инвентарь и оборудование, гимнастические скамейки, стенки, гимнастические палки должны протираться.

Преподаватель обязан развивать чувство ответственности за собственную безопасность и за безопасность своей группы, а также научить их предпринимать необходимые меры безопасности. Преподавателю нужно строго и систематически контролировать выполнение заданий, поручений по технике безопасности. Преподаватель должен иметь знание и навыки, позволяющие ему при несчастном случае организовать первую помощь. Необдуманные или панические действия очень часто ухудшают последствия несчастного случая.

#### **В таких случаях преподаватель обязан:**

- немедленно оказать первую помощь, оповести в случае необходимости врача или скорую помощь;
- прекратить занятие, если нельзя установить причину травмы;
- зарегистрировать в журнале факт и обстоятельство несчастного случая;
- оповести родителей и близких о происшедшем;
- оценить причины несчастного случая и устранить их.

Методы и приёмы обучения гимнастическим упражнениям.

Чтобы процесс овладения движениями был эффективным преподаватель должен не только видеть всем арсеналом современных средств обучения, но и правильно с учётом конкретных условий, применять их. Выделяют два метода обучения гимнастическим упражнениям: метод обучения в целом и метод обучения по частям.

Метод обучения в целом предусматривает выполнение разучиваемого движения, не изменяя структур.

При методе обучения по частям упражнение разделяется на части, которые осваиваются последовательно. Предварительно разучивание отдельных частей облегчает овладение движением в целом/ строевые приёмы, лазание по канату в два–три приёма. Метод обучения в целом и метод обучения по частям могут сочетаться с рядом так называемых методических приёмов.

Основными из них являются подводящие упражнения, дополнительные занятия, зрительные и слуховые ориентиры, физическая помощь и изменение условий обучения.

## **Лекция № 1. Виды гимнастики и ее методические особенности.**

1.1. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.

1.2. Средства гимнастики.

1.3. Виды гимнастики.

1.4. Гимнастика как научная дисциплина.

### **1.1. Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.**

Слово «гимнастика» происходит от греческого «гимнос», что значит «обнаженный», второе значение (тренер, упражняю) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

**Гимнастика** — это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей.

#### **Ее задачи:**

1. (Оздоровительная задача). Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических – способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия советских людей.

2. (Образовательная задача). Формирование жизненно важных двигательных умений навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. (Воспитательная задача). Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Выдающийся мыслитель древнего мира Плутарх, заметил: «Гимнастика — есть целительная часть медицины».

#### **Методические особенности гимнастики**

Гимнастике присущ метод строгого регламентирования упражнения и четкой организации деятельности занимающихся, благодаря чему создаются оптимальные условия для освоения новых навыков и умений, а также соответствующий эмоциональный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм человека.

2. Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм (исправление отрицательных сторон человека).



4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений и применения одних и тех же упражнений в различных целях.

**Методы** — это способы применения средств гимнастики с целью специально запланированного педагогического или оздоровительного воздействия на занимающихся.

### **1.2. Средства гимнастики.**

Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение при их исполнении (многие упражнения были заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей ходьба, бег, лазанье, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоление препятствий, переноска груза и т. п.).

1. Строевые упражнения.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Вольные упражнения.
4. Прикладные упражнения
5. Прыжки.
6. Упражнения на снарядах (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне).
7. Акробатические упражнения.
8. Упражнения художественной гимнастики (слитные комбинации), с предметами (скакалки, обручи, шарфы, мячи, булавы и др.) и без предметов.

### **1.3. Виды гимнастики.**

Всесоюзная конференция 1968 г. утвердила следующую классификацию гимнастики по видам:

**1-я группа – оздоровительные (общеразвивающие) виды гимнастики.**

1. основную (общую)
2. гигиеническую
3. атлетическую.

**2-я группа – спортивные виды гимнастики,**

1. спортивная гимнастика
2. художественная гимнастика
3. акробатика.

**3-я группа – прикладные виды гимнастики**

1. гимнастика на производстве
2. профессионально–прикладная
3. военно–прикладная
4. спортивно–прикладная
5. лечебная гимнастика

### **1.4. Гимнастика как научная дисциплина.**

Гимнастика как научная дисциплина представляет собой часть науки о физическом воспитании, изучающей закономерности физического развития и совершенствования человека с помощью характерных для гимнастики средств,

методов и форм организации занятий. В научном исследовании применяются преимущественно педагогические, физиологические, биомеханические и математические методы исследования.

**Гимнастика** – имеет свою теорию, историю, методику преподавания, типичные средства и формы организации занятий.

**Теория гимнастики** разрабатывает вопросы, связанные с сущностью и содержанием предмета гимнастики, ее целями и задачами, местом и значением гимнастики в советской системе физического воспитания и др.

**История гимнастики** раскрывает процесс ее развития и становления как одного из средств и методов физического воспитания, освещает вопросы, связанные с совершенствованием средств, и методов гимнастики.

**В разделе методики преподавания гимнастики** рассматриваются общие основы обучения и воспитания (применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений), методы и приемы организации занятий с различными контингентами и др.

### **Лекция № 2. История развития гимнастики.**

2.1. Гимнастика в Древнем мире и средних веках.

2.2. Гимнастика в новое время.

2.3. Системы гимнастик (школы).

**История гимнастики** — это специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей.

Гимнастика развивается и по своим собственным закономерностям:

- а) обогащение гимнастов и тренеров опытом соревнований и организации учебно–тренировочной и воспитательной работы с гимнастами;
- б) совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям и спортивной тренировки;
- в) проведение научных конференций, семинаров, исследований;
- г) совершенствование системы подготовки педагогов–тренеров;
- д) улучшение качества гимнастических снарядов, оборудования мест занятий и др.

#### **2.1. Гимнастика в Древнем мире и средних веках.**

Гимнастика как средство физического воспитания развивалась на протяжении длительного времени. Ее становление было связано с изменением общественного строя, развитием науки о человеке, а также с переменой способов ведения войны. Это оказывало существенное влияние на изменение содержания гимнастики, методики ее преподавания и техники самих упражнений.

Отдельные упражнения, вошедшие в системы гимнастики XVIII—XIX вв., применялись в военно–физической подготовке еще в Древнем Риме и в период средневековья в ряде стран Западной Европы. К ним относятся упражнения на деревянном коне, лестницах и других сооружениях, используемых для обучения штурму неприятельских крепостей.

Акробатические упражнения и упражнения на канате демонстрировались бродячими артистами.

В эпоху Возрождения гуманисты стали придавать большое значение всестороннему воспитанию молодежи. В занятиях гимнастикой они видели лучшее средство укрепления здоровья и развития физических сил человека. В XVI в. появился ряд произведений по физическому воспитанию. Наиболее известным из них был труд И. Меркуриалиса об искусстве гимнастики. Автор делил гимнастику на три вида: военную, врачебную и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, т. е. не связанную со стремлением побеждать соперника, он считал основным средством физического воспитания.

В это же время развивалось и другое направление в гимнастике, основой которого было приобретение занимающимися ловкости. В произведении французского писателя–гуманиста Франсуа Рабле (ок. 1494—1553 гг.) «Гаргантюа и Пантагрюэль» говорится о том, что воспитанники занимались многими видами упражнений, в том числе на перекладине, деревянном коне, лазали по канату, выполняли акробатические упражнения. В связи с этим следует считать, что уже в XV в. в школах дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем легли в основу спортивной гимнастики.

## **2.2. Гимнастика в новое время.**

Труды Я. А. Каменского и система его дидактических принципов способствовали развитию взглядов классиков педагогики XVIII в. Жан–Жак Руссо (1712—1778 гг.) и особенно Песталоцци (1746—1827 гг.). Их заслуга в физическом воспитании состоит в том, что они дали толчок к подлинному возрождению гимнастики. Руссо считал, что физические упражнения укрепляют и закаливают тело, создают необходимые условия для развития сил и двигательных возможностей человека, готовят к жизни, содействуют умственному развитию и укреплению здоровья.

**Песталоцци главную цель** физического воспитания видел в развитии сил и способностей, заложенных в ребенке, путем упражнений. Он полагал, что важно развивать способность мыслить и действовать. Лучшими упражнениями для этого были простейшие движения в суставах, поскольку из них складываются любые сложные движения. Дополнять же суставную гимнастику должны подвижные игры и ручной труд. Песталоцци — один из основоположников теории, и методики гимнастики, а «суставные движения» — прообраз современных вольных упражнений.

**Педагогические идеи Руссо, Песталоцци и других деятелей педагогики** того времени поддерживались буржуазной интеллигенцией западноевропейских стран. Практические шаги в этом направлении были сделаны в Германии. В 70–х гг. XVIII в. в некоторых городах начали создаваться школы нового типа — филантропины, в которых стала зарождаться немецкая национальная гимнастика.

Наиболее известными руководителями гимнастики в филантропинах были **Фит** (1763—1836 гг.) и **Гутс–Мутс** (1759—1839 гг.). Они применяли известные физические упражнения. Целью занятий — укрепление здоровья,

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

**Гуте–Муте** разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. В этих упражнениях большое значение придается форме движений. Его книга «Гимнастика для юношества» получила распространение в ряде стран, в том числе и в России, и способствовала развитию гимнастики. В ней описаны примитивные упражнения на перекладине, брусьях, бревне. При проведении занятий стимулировалось соревнование между учениками, были выработаны требования к точности исполнения движений.

### **2.3. Системы гимнастик (школы).**

Создание национальных систем гимнастики относится к началу XIX в., что обусловлено было общественными запросами. Способы ведения войны требовали одновременности действий, четкого выполнения команд, перестроений на поле боя и т. п. Педагогам и врачам того времени гимнастика представлялась единственно правильным методом физического воспитания молодежи.

В первой половине XIX в. наметились три направления в развитии гимнастики:

–**гигиеническое** (гимнастика рассматривалась как средство укрепления здоровья и развития физических сил человека);

–**атлетическое** (гимнастика расценивалась как средство развития двигательных возможностей человека путем применения сложных упражнений, в том числе и на гимнастических снарядах);

–**прикладное** (гимнастика использовалась как средство обучения солдат преодолению различных препятствий, встречающихся на войне).

**Немецкая система гимнастики** складывалась в период оккупации Пруссии войсками Наполеона. Основателем этой системы был **Ф. Ян** (1778—1852 гг.). Он стремился использовать гимнастику для военной подготовки молодежи в целях освобождения страны от оккупации. Основу системы составляли упражнения на снарядах и военные игры, так как они, по мнению Яна, лучше развивали физические силы и укрепляли волю человека. Он назвал свою гимнастику «турнкунст» (искусство изворотливости), а учеников— «турнерами». Позднее немецкую гимнастику стали называть «турнен».

Совместно с **Фризен** и **Эйзеленом Ян** разработал технику гимнастических упражнений. Был издан учебник «Немецкая гимнастика», в котором описывались все известные в то время упражнения на снарядах.

**А. Шписс** (1810—1858 гг.) приспособил немецкий «турнен» к преподаванию в школе и составил схему урока. В 1840 г. он опубликовал труд «Учение о турнерском искусстве». Урок гимнастики Шписса содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем

следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавливающие к упражнениям на снарядах. Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов и т. п. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения. Гимнастика Шписса содействовала воспитанию дисциплинированных детей, хорошо выполняющих команды и имеющих достаточную физическую подготовку для военной службы. Однако она подавляла инициативу детей, мешала развитию их индивидуальных способностей и, главное, расходилась со многими положениями естественных и педагогических наук того времени. Эти недостатки вызывали многочисленные возражения, наиболее обоснованными из которых были возражения П. Ф. Лесгафта.

**Шведская система гимнастики** возникла вслед за немецкой гимнастикой. В ней удачно разработано было гигиеническое направление.

**П. Линг** (1776—1839 гг.) начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт. Там П. Линг применял свои методы и средства физического воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Педагогическое значение гимнастики он не учитывал.

Его сын **Я. Линг** (1820—1886 гг.), продолжая дело, начатое отцом, разработал схему урока, систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напряженность. Точному положению частей тела придавалось большое значение.

Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за другой. Она связывала инициативу преподавателя, хотя многим казалась научно обоснованной, что явилось причиной большой популярности шведской гимнастики и ее распространения во многих странах, в том числе и в России.

**Французская система гимнастики**, имевшая в основном военно-прикладную направленность, формировалась почти одновременно со шведской. Создателем гимнастической системы во Франции был **Аморос** (1770—1848 гг.). Он был знаком с системой военно-физической подготовки А. В. Суворова и использовал ее при создании своей системы. Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях — ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или «раненого», плавание и ныряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка. Применялись снаряды, которые следовало преодолевать с наибольшей скоростью и экономией сил (лестницы, канаты, шесты, заборы).

Проводя урок, Аморос не придерживался определенной схемы. Он установил лишь общие принципы: упражнения должны быть доступны

занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным; на занятиях учитывались индивидуальные особенности учеников. Были указания на то, что действие одного и того же упражнения можно усилить или ослабить, изменяя скорость, направление и амплитуду движений. Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения своеобразного музыкального сопровождения на занятиях.

**Сокольская система гимнастики** возникла в середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло «сокольское движение» и стала создаваться сокольская система гимнастики. Ее основателем был профессор эстетики и истории искусств Пражского университета **М. Тырш** (1832—1884 гг.)— представитель патриотически настроенной либеральной буржуазии, стремившейся к освобождению своей родины из-под австрийского гнета. Тырш был знаком со всеми системами гимнастики первой половины XIX в., но ни одну из них не считал пригодной для организации в Чехии массового гимнастического движения в целях подготовки народа страны к национально-освободительной борьбе.

Сокольская гимнастика по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности. Тырш стремился придать всем положениям и движениям такую форму, которая вызывала бы у исполнителей и зрителей эмоциональный подъем, чувство радости и эстетическое наслаждение. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы (боевые).

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах «соколы» ввели комбинации различных движений, а с 1862 г. стали проводить соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам. Особое внимание в комбинациях вольных упражнений и на снарядах обращалось на логичность перехода от одного элемента к другому. «Соколами» была сделана классификация упражнений по внешнему признаку и разработана терминология гимнастических упражнений, в которой почти каждое упражнение называлось одним – двумя словами, что было удобно.

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей:

В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные или упражнения с предметами (палкой, гантелями и др.).

Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, так называемые «разности», боевые упражнения и др.

В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег, игры.

Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровождение, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых

выступлений обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах. Она явилась основой современной спортивной гимнастики.

Отрицательным было то, что их авторы не понимали педагогического значения гимнастики, им характерен эмпиризм.

В конце XIX в. появляются первые научно обоснованные системы: в России — **П. Ф. Лесгафта** (1837—1909 гг.), во Франции — **Ж. Демени** (1850—1917 гг., физиолог и педагог). В годы первой мировой войны Ж. Демени опубликовал работу, посвященную физическому воспитанию. Он считал, что упражнения должны быть динамичными, а не статичными, выполняться с полной амплитудой, по форме закругленными, а не угловатыми. Мышцы, не участвующие в работе, должны быть расслаблены. Задачами физического воспитания Демени считал: укрепление здоровья, достижение красоты форм и движений тела, развитие ловкости и волевых качеств человека.

В конце XIX и начале XX в. появились новые виды гимнастики. В частности, образовалось несколько систем художественной и ритмической гимнастики, широко использовались лечебная гимнастика, ставшая одной из отраслей медицины, система индивидуальной гимнастики преимущественно гигиенической направленности («Моя система» Мюллера, гантельная гимнастика Сандова, системы индивидуальной гимнастики Прошека, Анохина и др.).

### **Лекция № 3. Гимнастическая терминология.**

3.1. Характеристика гимнастической терминологии.

3.2. Способы образования терминов, правила сокращений.

3.3. Правила и формы записи упражнений.

#### **3.1. Характеристика гимнастической терминологии.**

В физическом воспитании терминология играет очень важную роль. Она облегчает общение между преподавателями и учениками во время занятий, помогает упростить описание гимнастических упражнений при издании литературы по гимнастике.

Наибольшее значение терминология приобретает в процессе обучения гимнастическим упражнениям, поскольку трудно обучать им, не зная точного названия. Краткие слова–термины оказывают существенное влияние на формирование двигательных навыков. Они способствуют лучшей настройке на выполнение упражнений, делают учебный процесс более компактным и целенаправленным, что подтверждается исследованиями.

Под **термином** в гимнастике принято понимать краткое условное название какого–либо двигательного действия или понятия. "Как и в других" областях, гимнастическая терминология совершенствовалась параллельно с развитием физического воспитания, и в частности гимнастики, так как все новое, что возникает в практической деятельности и в науке, неизбежно отражается в языке, обогащая его.

**Гимнастическая терминология** — это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а

также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнения. (А. М. Шмелин).

**Гимнастическая терминология** – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, а также правила образования и применения терминов. (Н. К. Меньшиков).

**Терминология** как раздел лексики тесно связана с содержанием данной науки, ее теорией и практикой.

Наша отечественная гимнастическая терминология, введенная в действие с 1938 г., была построена на основе словарного фонда русского литературного языка. Поэтому она значительно понятнее и доступнее для различных контингентов занимающихся.

В новой терминологии авторы установили такую систему построения терминов, которая позволила бы ограничиться лишь указанием на наиболее характерные особенности каждого движения и в то же время точно и кратко определить его.

Развитие советской гимнастики, новые успехи теории и практики требуют дальнейшего совершенствования гимнастической терминологии. Этому были посвящены Всесоюзная дискуссия 1957 г. всесоюзные конференции по гимнастике 1962, 1963 гг.

Большой вклад в развитие гимнастической терминологии, внесли преподаватели кафедр гимнастики институтов физической культуры, особенно Московского, Ленинградского и Киевского. В результате поиска и обсуждений последние изменения и дополнения в действующую терминологию были внесены президиумом Федерации гимнастики СССР в 1965 г.

### **Требования предъявляемые к терминологии**

К терминам предъявляются определенные требования:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов–терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа. В этом случае терминология будет доступной, а, следовательно, жизненной и устойчивой. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения.

### **3.2. Способы образования терминов, правила сокращений.**

**Выделяют три группы правил гимнастической терминологии:** правила образования, правила применения и правила сокращения терминов (опускание отдельных из них).

#### **Способы и правила образования терминов**

Образование терминов происходит следующими способами:



а) переосмысление, б) использование корней слов, в) присвоение имени, г) словосложение.

Кроме образования новых используются термины, заимствованные из смежных областей деятельности и из прежних терминологических систем. Например, в гимнастике официально употребляются такие цирковые термины, как рондат, курбет, мост, твист.

**Переосмысление, или придание нового значения** уже существующим словам,— наиболее распространенный способ образования терминов. Например: шпагат, вход, выход, переход, круг.

**Использование корней слов родного языка** — способ, применявшийся при создании гимнастической терминологии. Корнями слов являются термины: мах, сед, вис, хват, кач, шаг, бег. На основе этих и других корней слов образуются производные термины, например: замах, присед, спад, подъем, раскачивание, перехват, шагом, углом и т. д.

**Присвоение имени первого исполнителя.** Как правило, новые сложные элементы поначалу имеют сложное терминологическое описание. Использование имени известного спортсмена делает удобным частое употребление данного нового термина. Например, термин «диомидовский» означает: махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку.

**Словосложение** — способ, при котором из двух слов образуется сложное или составное слово — термин. Например: (сальто) сгибаясь—разгибаясь, разновысокие (брусья), далеко—высокие (прыжки). Чаще всего гимнастические упражнения обозначаются с помощью двух и большего числа терминов, т. е. образуются путем составления из нескольких однословных терминов.

Термины, обозначающие **статические** положения, образуются, как правило, с учетом условий опоры (упор на предплечьях, стойка на руках, сед на пятках и т. п.) и взаимного расположения звеньев тела (упор углом, вис, согнувшись и т. п.).

Движения или положения тела в полете, например: прыжок ноги врозь, соскок углом, переворот назад, подъем махом вперед, подъем разгибом.

### **Правила применения терминов**

Гимнастическую терминологию применяют с учетом квалификации занимающихся. При проведении занятий оздоровительными или прикладными видами гимнастики используются лишь основные термины общеразвивающих упражнений с добавлением слов разговорного и литературного языка. Например, говорят: стоя ноги врозь (вместо «стойка ноги врозь»), положение сидя (вместо «сед»). На занятиях с детьми используются яркие образные наименования, например «как самолет», «как зайчики». В процессе обучения педагог знакомит учащихся с терминологией, постепенно заменяя прежние образные выражения терминами.

Термины, обозначающие гимнастические упражнения, разделяются на две основные группы: **обобщающие и конкретные термины.**

**Обобщающие термины** используются для обозначения общих понятий, групп и типов упражнений, например: элемент, соединение, вольные упражнения, разноименные круги. **Конкретные термины** определяют признаки конкретных упражнений. В свою очередь, они подразделяются на **основные и дополнительные**.

**Основные термины** определяют главные смысловые признаки упражнения, принадлежность его к той или иной группе упражнений, например: подъем, спад, переворот, оборот, круг, мах.

Конкретные элементы описываются сочетанием основного и дополнительного терминов. Однако некоторые основные термины: упор, вис, мост, шпагат, присед, полуприсед — сами по себе описывают конкретные элементы.

**Дополнительные термины** дают уточняющую информацию, указывая направление движения, способ выполнения, условия опоры, характер исполнения, некоторые количественные характеристики. Например: вперед, боком; переворотом, разгибом, махом; на предплечьях, на лопатках, на животе; медленный (переворот), расслабленно; двойное, с поворотом на 540°.

Некоторые термины могут быть как основными, так и дополнительными, например: мах — махом, стойка — стоя, присед — присев, круг — круговой, оборот — оборотом, переворот — переворотом.

#### **Правила сокращений (опускание отдельных обозначений)**

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Например, опускаются слова:

- «спереди», «вперед» — при указании направления движения, если выполняется кратчайшим, единственно возможным путем (например, дугами вперед);
- указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;
- «туловище» — при наклонах
- «нога» — при перемахах, выставлениях ее на носок;
- «поднять», «опустить» — при движении руками или ногами;
- «продольно», «поперек» — в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;
- «хват сверху», как наиболее распространенный, «перемах внутрь» (или положение внутри);
- «соскок» или «прыжок», если по названию снаряда это очевидно;
- «прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это положение. Например, на брусьях: подъем махом вперед — махом назад соскок;
- «ладони внутрь» — в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
- «ладони книзу» — в положении руки в стороны или влево (вправо);
- «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед.

Исходное положение (и. п.) указывается только в начале упражнения.

Путь конечностей и тела указывается лишь в тех случаях, когда движение выполняется не кратчайшим или обычным путем.

### **3.3. Правила и формы записи упражнений.**

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет важное значение для их понимания.

В зависимости от цели применяют ту или иную форму записи:

– **обобщенную, конкретную, сокращенную, графическую или их сочетания.**

Терминологическая запись гимнастических упражнений осуществляется по правилам, изложенным выше, и установленным формам.

**К правилам записи относятся:** порядок записи, установленный для отдельных групп гимнастических упражнений, соблюдение грамматического строя и знаков, применяемых при записи. Рассмотрим эти правила.

**Запись общеразвивающих упражнений.** При записи отдельного движения надо указывать:

1. Исходное положение (и. п.), из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, мах, присед, выпад и и др.).
3. Направление (вправо, назад и т. п.).
4. Конечное положение (если необходимо),

Например:

и. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 – Сгибаю правую, наклон влево, руки вверх.

2 – И. п.

Если движение сочетается с другим движением (не на всем протяжении), но выполненным слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом «и».

Например:

и. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

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

Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог «с».

Когда движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи.

Например:

руки плавно вперед, кисти расслаблены и т. д.

**Запись вольных упражнений.** Вольные упражнения записываются в определенной последовательности:

1. Название упражнения (для кого предназначается).
2. Музыкальное сопровождение. Указываются произведение, размер.
3. Исходное положение.

4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения, например по восьмеркам. При записи обязательного упражнения (для соревнований) справа от текста указывается

относительная трудность элементов и соединений (баллы или группы трудности).

**Запись упражнений на снарядах.** При записи упражнений на гимнастических снарядах кроме названия самого снаряда принято указывать:

1. Исходное положение (из виса, упора, с прыжка, с разбега) или движение, предшествующее первому элементу (размахивание в упоре на руках, предплечьях).

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

3. Способ выполнения (разгибом, дугой, махом назад, переворотом).

4. Направление (влево, назад и др.).

5. Конечное положение (в вис, в упор сзади), если само движение не указывает на него.

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой. При записи в строчку комбинаций на снарядах основные элементы (соединения) отделяются знаком тире.

Например, на перекладине: размахивание — подъем разгибом — оборот назад — мах дугой с поворотом налево кругом в вис разным хватом — соском махом назад и т. д.

При записи же обязательных упражнений (для соревнований) каждый элемент или соединение записываются с абзаца, а справа от них указывается относительная трудность.

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

1. При выполнении элементов не с полным переворачиванием (например, кувырков) следует указывать конечное положение.

2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина.

Например, из равновесия на правой — стойка на голове или из стойки на руках — стойка на голове и др.

3. Учитывается, что положение исполнителя после того или иного элемента (движения) предопределяет форму выполнения после дующего. Например, из стойки на коленях перекатом стойка на плече или из упора присев перекатом назад стойка на лопатках и др.

4. Конечное положение записывается лишь тогда, когда по движению это не ясно.

**Запись упражнений художественной гимнастики.** При записи упражнений художественной гимнастики пользуются правилами, установленными для вольных упражнений. Помимо этого следует указывать характер движений, их оттенки, динамику и выразительность.

**Основные формы записи гимнастических упражнений:**

1. **Обобщенная запись.** Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения.

Например, одноименные и разноименные перемахи из упора и упора сзади на коне.

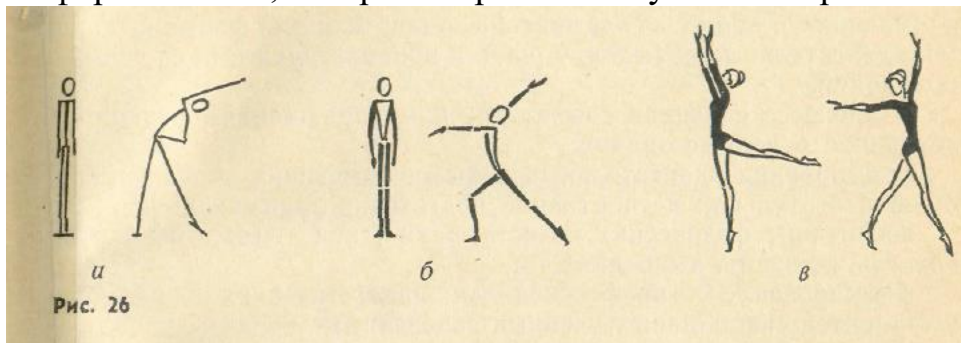
2. **Конкретная терминологическая запись** предусматривает точное обозначение каждого элемента (упражнения) в соответствии с правилами терминологии (примеры этой записи приведены выше).

3. **Сокращенная запись применяется** при составлении конспектов, при записи зачетных и других упражнений. В этом случае термины записываются сокращенно (применяются условные сокращения). Например, дв. — движение, эл. — элемент.

4. **Графическая запись** (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется линейная запись «чертиками» (рис. 26,а), полуконтурная (рис. 26,б) и контурная (рис. 26, в). Первая наиболее доступная. Она наглядна и

экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.

5. **Сочетание текстовой и графической записи** — это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике.



#### Лекция № 4. Строевые упражнения.

4.1. Понятия строевые упражнения. Классификация строевых упражнений.

4.2. Основные понятие о строе.

4.3. Строевые приемы.

4.4. Фигурные передвижения (передвижения по различным направлениям).

**4.1. Понятия строевые упражнения. Классификация строевых упражнений.**

**Строевые упражнения** — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подготовительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения обще-развивающих

упражнений. В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В конце урока (в его заключительной части) эти упражнения являются хорошим средством я того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить занятие.

Строевые упражнения представляют собой совместные действия в том или ином строю.

Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние занимающихся, могут служить средством снижения физической нагрузки. А в сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей.

Эффективная организация занятий по физической культуре немыслима, без использования строевых упражнений. Их применение позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию различных форм перемещения, строевые упражнения – одна из основных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

**Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:**

- строевые приёмы;
- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкания и смыкания.

Для использования строевых упражнений при проведении занятий по физической культуре, необходимо знать основные понятия о строе.

#### **4.2. Основные понятие о строе.**

**Строй** – установленное размещение учащихся для совместных действий.

**Фланг** – правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

**Тыльная сторона строя** – сторона противоположная фронту.

**Фронт** – сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

**Интервал**– расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

**Дистанция** – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.

**Ширина строя** – расстояние между флангами.

**Глубина строя** – расстояние от первой шеренги (впереди стоящего учащегося) до последней шеренги (позади стоящего учащегося).

**Направляющий** – учащийся идущий в колонне первым.

**Замыкающий** – учащийся, идущий в колонне последним.

**Шеренга** – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

**Колонна** – строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу.

**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 вперед руки.

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

**Ряд** – два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.

#### **4.3. Строевые приемы.**

К строевым приёмам относятся команды: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) – вольно!". Расчет, куда входят команды: "По порядку – Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

#### **Построения и перестроения**

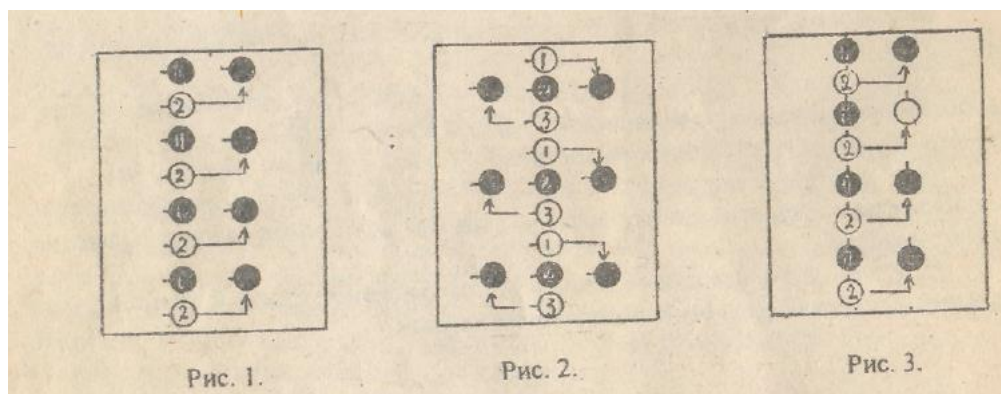
**Построения** – действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

**Перестроения** – переход из одного строя в другой.

**Перестроения из одной шеренги в две.** После предварительного расчета по два подается команда: "В две шеренги – Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу – Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности (рис. 1).

**Перестроение из одной шеренги в три.** После предварительного расчета подаётся команда: "В три шеренги – Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу – Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности (рис. 2).

**Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).** После предварительного расчета подаётся команда: "В колонну по два (три) – Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три (рис. 3).



**Перестроение из шеренги уступом.** После предварительного расчета (6 – 3 – на месте, 6 – 4 – 2 – на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!" Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов. При расчете 6 – 3 – на месте – до семи.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом – Марш!". Все вышедшие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом (рис.4).

**Перестроение из одной колонны в три уступом.** После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера – два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (три и т.д.) шага влево шагом – Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов.

Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом – Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами (рис.5).

**Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.** После предварительного расчёта по три, четыре и т.д. подаётся команда: Отделениями в колонну по три (четыре) левые (правые) плечи вперед шагом, – Марш!". По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: "Группа – Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Кругом!".
2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом – Марш!".
3. "Группа – Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге (рис. 6).

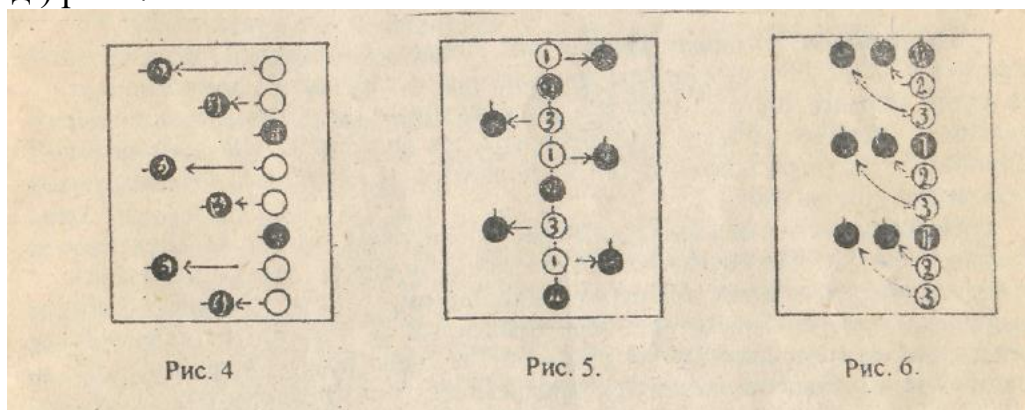
**Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.** При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево – Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра–Во!".
2. "В колонну по одному направо в обход шагом – Марш!".



При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.) рис. 7.



**Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением.** Перестроение выполняется в движении.

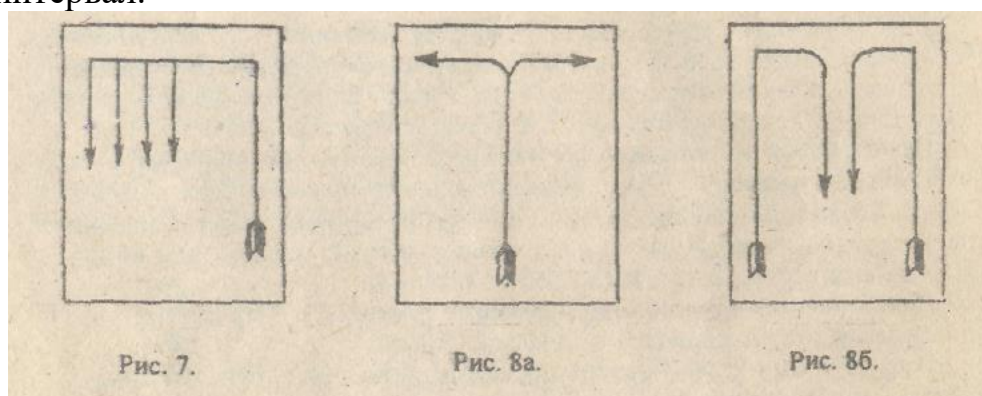
Команды:

1. "Через центр – Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).
2. "В колонны по одному направо, налево в обход – Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход.
3. "В колонну по два через центр – Марш!", подается при встрече колонн (рис. 8 а, б, в). Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

**Сведение** – соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

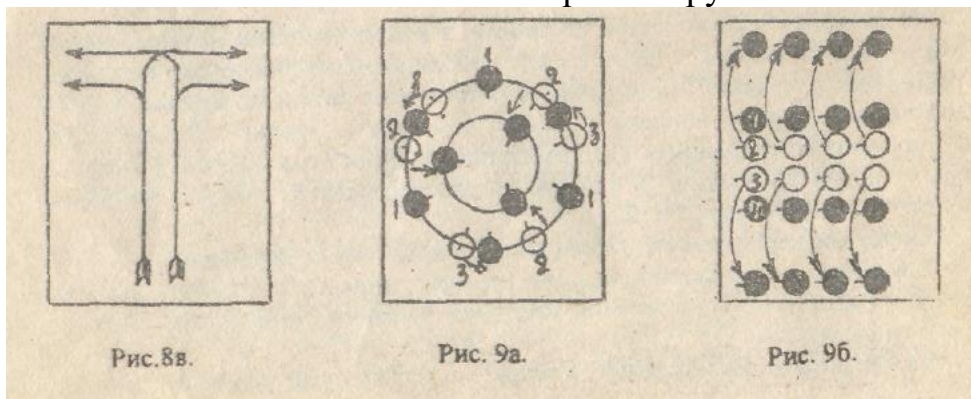
**Разведение** – деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

**Перестроение из колонны в круг** производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом – Марш!" (предварительно преподаватель обозначает центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.



**Перестроение из одного круга в два.** Подаются команды: 1. "По три – Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперёд, третьи номера полшага вправо, шагом – Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг – Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом) рис. 9 а.

**Перестроение из одного круга в три.** Подаются команды: 1. "По семь – Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперёд, вторые и шестые – три шага вперёд, седьмые полшага вправо, шагом.– Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг – Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.



### **Размыкания и смыкания**

**Размыкания** – действия занимающихся связанные с увеличением интервала и дистанции.

**Смыкание** – приём уплотнения разомкнутого строя.

**1. Размыкание по уставу ВС.** Команда: "Вправо (Влево, от середины) на два (три и т.д.) шага. Разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведется по два, пока последний не приставит ногу.

**2. 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 подсчет по два пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сом – Кнись!", Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.

**3. Размыкания по распоряжению.** Например, "наберите интервал – два шага" и т.д.

**4. Размыкания по направляющим в колоннах,** которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

**5. Размыкание дугами** можно выполнять из колонны по 3, 4, 5, (по три размыкание выполняют первый и третий номера; по четыре – второй и третий) Подается команда: "Дугами на два (три) шага разом – Кнись!" По этой команде выше указанные номера выходят вперёд, обходя по дуге на пять счётов справа и слева стоящих, и останавливаются с указанным интервалом от них, приставляя ногу (на счёт шесть) и по счёту семь – восемь поворачиваются кругом (рис. 9 б).

Для размыкания дугами из колонны по пять подаётся команда: "Дугами на два шага разом – Кнись!", по которой вторые и четвёртые номера на шесть счётов обходят по дуге первых и пятых становясь рядом с ними, по счёту семь – восемь поворачиваются кругом. После чего первые и пятые номера на шесть счётов обходят дугами рядом стоящих на интервал два шага и по счёту семь – восемь поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад, вначале выполняется поворот кругом, а потом размыкание по дуге.

### **Передвижения**

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Передвижения могут осуществляться строевым и походным (обычным) шагом, который отличается от первого большей свободой движений.

Движения на месте выполняются по команде:

1. "На месте шагом – Марш!".

2. "Направляющий – На месте!" – тогда, когда необходимо сомкнуть передвигающуюся группу на дистанцию в один шаг.

3. Для возобновления движения вперёд при ходьбе на месте, подаётся команда: "Прямо!", – под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперёд.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: "Шире – Шаг!", "Короче – Шаг!", "Чаще – Шаг!" "Ре – Же!". Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

Для передвижения бегом подаётся команда: "Бегом – Марш!". При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега под музыку по команде: "Шагом – Марш!". Если музыкального сопровождения нет, команда "Марш!" подаётся под правую ногу.

**Повороты в движении.** Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся, делают шаг левой вперед, поворачиваются на носке левой ноги и с правой ноги начинается движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево – аналогичны.

**Для выполнения поворота кругом** подается команда: "Кругом – Марш!". Исполнительная команда: "Марш!" подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, и поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

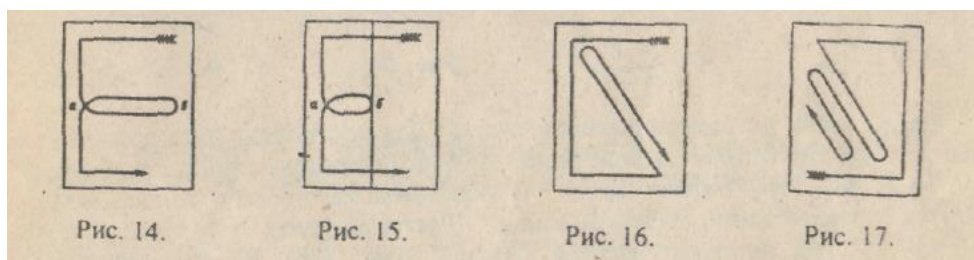
При выполнении поворотов в движении целесообразно вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

## **4.4. Фигурные передвижения (передвижения по различным направлениям).**

**Обход** – движение вдоль границ зала (площадки). Команда: "Налево ('направо) в обход шагом – Марш!" (рис. 10).

**Противоход** – движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: "Противоходом направо (налево) – Марш!". Интервал между встречными колоннами один шаг (рис. 11).

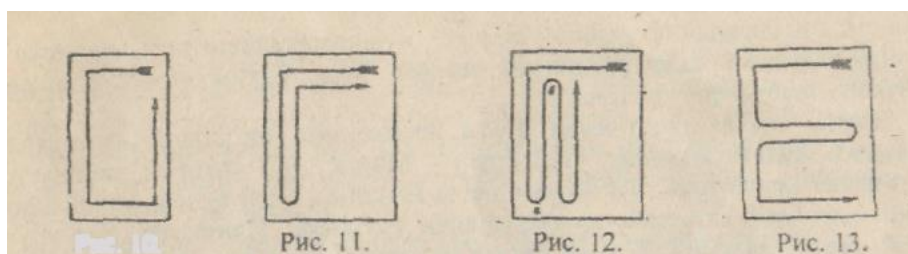
**Змейка** – несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому" противоходу. Команды: 1. "Противоходом налево (направо) Марш!"– 2. Змейкой – Марш!" (рис. 12).



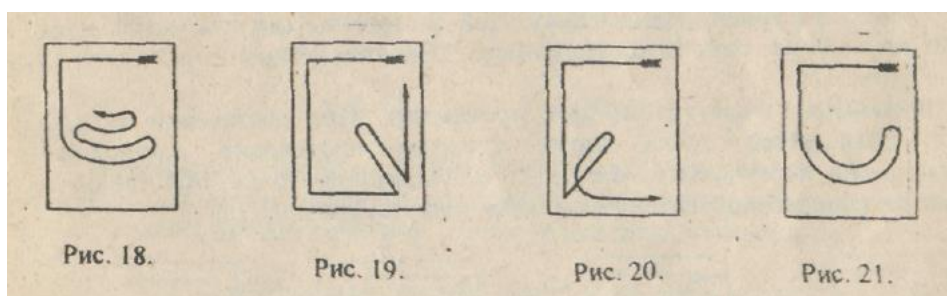
**Петля открытая.** Команда: "Открытой петлёй – Марш!" (рис. 13).

**Петля закрытая.** Команда: "Закрытой петлёй – Марш!" (рис. 14). Для построения петли определённого размера необходимо эти размеры указать. Например, "Через центр (до средней линии и др. точки) открытой (закрытой) петлёй – Марш!" (рис. 15).

**Противоходы,** петли и змейки могут выполняться по прямым, закругленным и косым направлениям (рис. 16 – 21).



**Диагональ** – линия, соединяющая два наискось расположенных угла. Команда: "По диагонали – Марш!" (рис. 22).

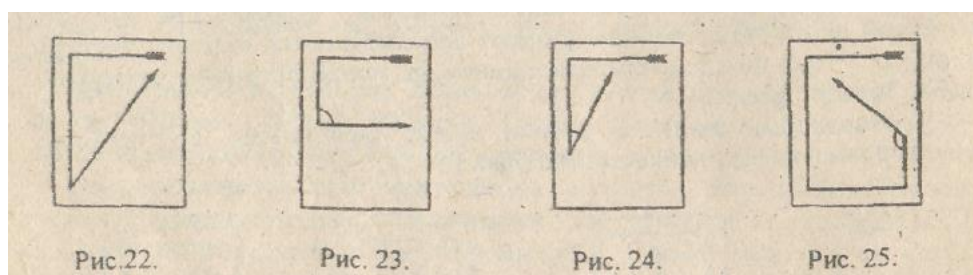


**Передвижения по точкам зала.** Применяя данное передвижение можно строить различные углы (острые, прямые, тупые) и зигзаги (рис. 23 – 26).



**Зигзаг** – фигура состоять из двух или более соединённых углов. При подаче команд указываются те точки площадки, через которые занимающиеся должны пройти. Например, при по строении острого угла, колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается и команда: "К верхней середине – Марш!", и занимающиеся перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. Таким образом можно построить любую фигуру (рис. 27).

**Круг.** Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: "По кругу – Марш!", по которой начинается построение круга (рис. 28). При подаче команды с указанием какой либо точки зала, круг строится соответственно указанию. Например, "По кругу через центр – Марш!". В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр (рис. 29).

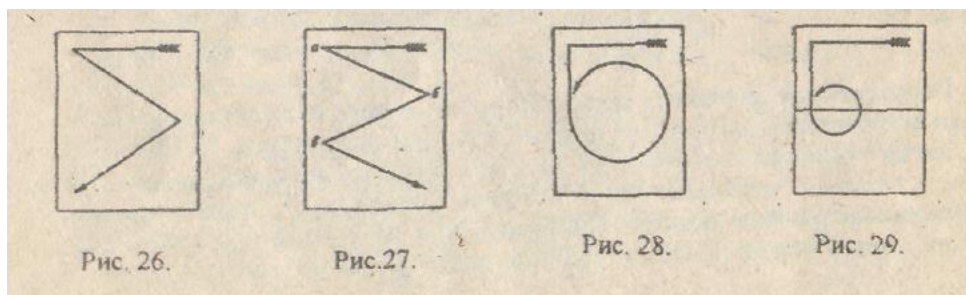


**Дуга** – фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой – Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу (рис. 30). При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию: "Дугой до центра – Марш!" (рис, 33 а) или "Дугой направо (налево) – Марш!" (рис. 31б). Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

**Противодуги** – фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр – Марш!" (рис.32).

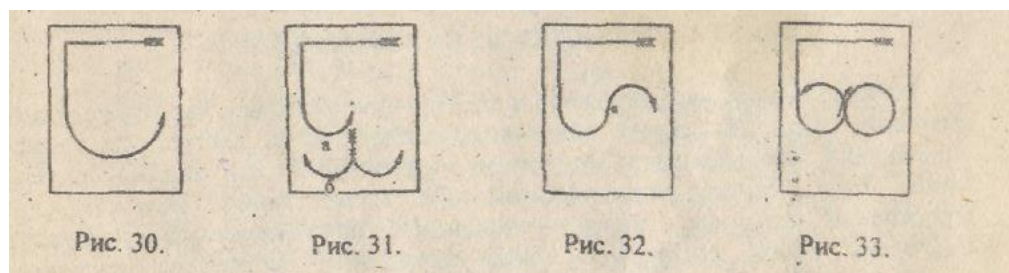
**Восьмёрка** – состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через

центр – Марш!". В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди) рис. 33.

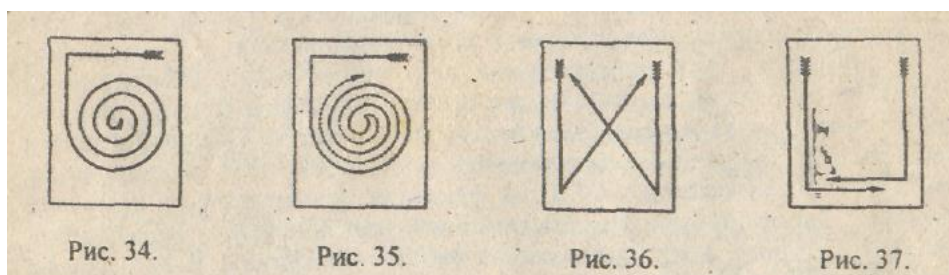


**Спираль** – построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрытой спиралью – Марш!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг (рис. 34). Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.

По команде: "Открытой спиралью – Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали – два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противоходом (рис. 35).



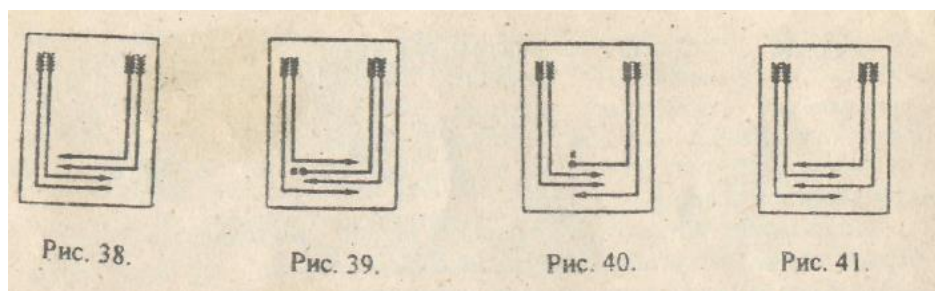
**Скрещение** – прохождение встречных колонн через одну точку. Прохождение производится последовательно, по очереди (рис. 36).



**Проходы.** 1. Команда; "Проход – Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (рис. 37) или левой руки, при команде: "Проход – Слева!".

2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа (рис. 38) или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи – по команде

Проход – Внутри!" (рис. 39), снаружи по команде: "Проход – Снаружи!" (рис. 40), и колоннами по одному – по команде: "Колоннами по одному проход, проход – Справа (слева рис. 41).



## **Лекция № 5. Общеразвивающие упражнения**

5.1. Характеристика общеразвивающих упражнений.

5.2. Направленность общеразвивающих упражнений.

5.3. Методы обучения в способы проведения общеразвивающих упражнений.

### **5.1. Характеристика общеразвивающих упражнений.**

Общеразвивающими упражнениями называются движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

**ОРУ** – это школа двигательной подготовки, без которой достижения в различных видах спортивной и трудовой деятельности значительно затрудняются.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – это движения, как отдельными звеньями тела, так и их сочетания. Сложность и доступность этих упражнений, в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, может быть самой разнообразной. От элементарных движений до упражнений, которые требуют хорошей подготовленности учеников. Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, групп реабилитации после различных заболеваний, включая и заболевания опорно–двигательного аппарата.

**Цель** — воспитание физических качеств, формирование правильной осанки и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

**Общеразвивающие упражнения** могут выполняться без предметов, с предметами (гантелями, набивными мячами, гирями, штангой, резиновыми амортизаторами, палками и др.), на различных гимнастических снарядах, а также с взаимной помощью друг друга.

**Общеразвивающие упражнения** по своей структуре просты и доступны детям всех возрастных групп и людям разного возраста.

С помощью общеразвивающих упражнений можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц.

Универсальные возможности ОРУ позволяют широко применять их в детских садах, школах и других, учебных заведениях, а также в быту и на производстве (гигиеническая, производственная гимнастика).

С помощью **ОРУ** можно оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц. Регулируя физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечных напряжений, с которой они выполняются. Разностороннее воздействие ОРУ на организм занимающихся позволяет развивать двигательные и психические способности, формировать правильную осанку, воздействовать на различные органы и системы их функциональное состояние.

Особенно важное значение **ОРУ** имеют в период становления и развития центральной нервной системы (ЦНС) ребёнка. Это объясняется тем, что любой двигательный акт контролируется ЦНС, а вследствие этого контроля формируются новые связи в коре головного мозга. В свою очередь свойства мозга настолько универсальны, что количество этих связей практически неограниченно. Правильное применение разнообразных ОРУ, с учетом сенситивных (благоприятных для развития) периодов в развитии детей, ведет к эффективному развитию их потенциальных способностей. Которые в значительной мере определяют способности человека в различных видах деятельности.

Особую роль можно отвести **ОРУ** в экологически грязных зонах. Составляя комплексы, ОРУ, и проводя их под музыку, можно развивать общую выносливость. Применение музыкального сопровождения, к тому же развивает музыкальный слух, чувство любви к прекрасному, даёт возможность занимающимся выразить в движении свои индивидуальные особенности, не только на занятиях, в других сферах деятельности.

Для **эффективного применения** такого универсального средства, как ОРУ, преподаватель должен осознавать огромную социальную значимость своего труда и иметь соответствующую подготовленность:

- Знание анатомио–физиологических особенностей человека.
- Знание сенситивных периодов развития двигательных и психических способностей.
- Знание и владение большим количеством конкретных упражнений.
- Умение определять направленность конкретных упражнений, их характер.
- Умение проводить ОРУ различными способами.
- Умение разрабатывать упражнения и составлять комплексы из них в зависимости от задач.
- Владеть всеми методами организации занятий.

## **5.2. Направленность общеразвивающих упражнений.**

1. На осанку.
2. – 3. Общего воздействия.
4. На плечевой пояс.
5. На мышцы спины и живота.



6. На боковые мышцы.
7. На координацию движения.
8. На силу.
9. На гибкость.
10. Махи.
11. Прыжки.
12. На дыхание (восстановление).

### **5.3. Методы обучения в способы проведения общеразвивающих упражнений.**

В зависимости от сложности ОРУ для их разучивания применяются следующие методы обучения:

- 1– в целом по показу,
- 2– в целом по рассказу,
- 3– в целом по показу и рассказу,
- 4– по разделением.

Для проведения ОРУ применяются способы: отдельный, поточный, проходной и поточный в движении.

В зависимости от сложности упражнений и поставленных задач применяется наиболее эффективный способ проведения ОРУ. Например, для развития устойчивости, распределения и переключения внимания необходимо подобрать упражнения средней трудности, но выполнять их поточным способом в движении. Это побуждает учеников включать те механизмы ЦНС, которые способствуют развитию выше указанных способностей, для развития же координации движений необходимо выполнять сложные, но доступные для учеников движения, которые способствовали бы образованию новых функциональных связей и развитию двигательной функции.

Правильно применяя ОРУ, можно положительно воздействовать на развитие различных, как потенциальных, так и актуальных способностей человека.

#### **Правила записи общеразвивающих упражнений**

При записи отдельного движения указывается:

1. Исходное положение, из которого начинается движение.
2. Название движения (наклон, поворот, присед и др.).
3. Направление (вправо, назад и др.).
4. Конечное положение (если это необходимо).

При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то, что и при записи отдельного движения, но сначала–основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения:

#### **Например:**

и. п.– стойка ноги врозь, руки к плечам.

1– сгибая правую, наклон влево, руки вверх

2– и.п.

Несколько движений, выполняемых не одновременно, записываются в той последовательности, в которой они протекают.

**Например:**

и. п.– стойка ноги врозь, руки в стороны.

1– с поворотом налево правая сзади на носок, дугой книзу правая рука вперёд

2– стать на правое колено, руки вверх, голову наклонить назад.

Если движения сочетаются с другими движениями (не на всем протяжении), но выполняется слитно, надо записывать элементы один за другим, соединяя их союзом "и".

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

1. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны и поворот налево.

В этом случае поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.

Если же движения совмещаются (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог "с".

**При выполнении упражнений с предметами** должно проводиться объяснение упражнений и подача команд в определенной последовательности:

Положение предмета по отношению к телу занимающихся (к плечу, на грудь, влево и т.д.).

Направление предмета (если это необходимо).

Положение рук (если необходимо).

**Например:**

Палку к правому плечу вверх. При переменах положения предмета не кратчайшим путём, а каким либо другим, надо указать на этот способ.

**Например:**

Отпуская правую руку дугами наружу палка (мяч) вверх.

При соединениях движений предмета с движением рук, ног и туловища надо вначале указать положение предмета, а потом движение ног и туловища.

**Например:**

Палку за голову, прыжком стойка ноги врозь и наклон туловища вперёд.

**Лекция № 6. Конспект урока по гимнастике.**

6.1. Конспект урока по гимнастике для учащихся ... класса

Задачи: 1. Научить (Учить) .....

2. Совершенствовать (Закрепить).....

3. Содействовать (Развивать).....

Место проведения: .....

Время проведения: .....

Конспект составил: .....

Конспект проверил: .....

Инвентарь: .....

Часть	Содержание	Дозировка	Граф. Изображ.	ОМУ

Оценка: .....

## **Лекция № 7. Травматизм на уроках гимнастики.**

7.1. Причины травматизма.

7.2. Меры по предупреждению травм.

7.3. Страховка и помощь.

### **7.1. Причины травматизма.**

В занятиях гимнастикой применяются самые разнообразные упражнения, в том числе и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями.

К наиболее существенным факторам, определяющим эти условия, относятся:

1. Наличие большого количества разнообразных по форме и содержанию движений, выполняемых на снарядах, специальных, конструкциях.

2. Преобладание движений вращательного характера, с постоянно изменяющимся положением тела в пространстве.

3. Умение управлять движениями в полете и при приземлениях.

На занятиях по гимнастике должны предприниматься все меры, направленные на соблюдение техники безопасности во избежание травм.

#### **К основным причинам травматизма относятся:**

1. Несоблюдение правил организации и методики занятий.

2. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.

3. Нарушение санитарно–гигиенических условий.

4. Отсутствие или несистематическое проведение врачебного контроля.

5. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.

#### **В целях профилактики травматизма до занятий необходимо:**

– подготовить учебную документацию (планы, конспекты);

– проверить соответствие мест занятий санитарно–гигиеническим требованиям, а также исправность оборудования и инвентаря, соответствие спортивной формы и обуви каждого занимающегося требованиям безопасности и гигиены;

– проверить наличие визы врача, разрешающего допуск к занятиям после перерыва, вызванного болезнью гимнаста или какими–либо другими причинами, а также допуск к соревнованиям.

#### **Во время занятий следует:**

– соблюдать все правила их организации;

– проверять перед началом занятия на каждом снаряде исправность креплений, расположение матов возле снарядов, качество магнезии, канифоли;

– использовать современные методы обучения, умело применять помощь и страховку.

### **7.2. Меры по предупреждению травм.**

Одна из наиболее распространенных причин травматизма — плохая организация занятий.

**Преподавателю рекомендуется:**

1. Строго соблюдать расписание и план каждого занятия.
2. Воспитывать у занимающихся дисциплину, требовать от них выполнения всех указаний.
3. Обеспечивать постоянный контроль за действиями каждого из обучающихся, запрещать им самостоятельно переходить с одного вида на другой.
4. Правильно размещать занимающихся, обеспечивая хорошую видимость снарядов, мест отталкивания и приземления. Устанавливать снаряды с такими интервалами, чтобы избежать столкновений занимающихся.

**7.3. Страховка и помощь.**

Страховка и помощь на занятиях гимнастикой позволяют не только успешно решать задачи овладения техникой гимнастических упражнений, но и избегать травм.

Под страховкой понимают готовность преподавателя или гимнаста своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачной попытки.

В отличие от страховки помощь предусматривает поддержку, подталкивание, «проводку» занимающегося по траектории исполняемого им движения.

Страховка и помощь имеют немаловажное психологическое значение особенно при выполнении рискованных движений.

При освоении техники различных гимнастических упражнений физическая помощь способствует формированию у занимающихся четких двигательных представлений.

**К основным разновидностям физической помощи относятся:**

- «проводка» по движению;
- кратковременная помощь в наиболее трудной части движения;
- поддержка занимающегося в статических положениях.

**«Проводка»** облегчает овладение движением в целом. Применяя «проводку», преподаватель должен приложить физические усилия, которые бы не подменяли действия самого ученика.

**Кратковременная физическая помощь** (подталкивание) оказывается, по ходу исполнения отдельных фаз движения.

**Поддержка** осуществляется учителем, когда занимающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, особенно в тех случаях, когда гимнаст еще недостаточно правильно прилагает свои усилия.

При поддержке телу гимнаста придают необходимые положения относительно снаряда (например, вис, упор) или позволяют своевременно выполнить перехваты руками.

В результате применения различных видов физической помощи у гимнаста формируются правильные двигательные представления, играющие

важнейшую роль в процессе овладения навыками самостоятельного выполнения упражнений. По мере совершенствования техники исполнения упражнений степень приложения физических усилий обучающим уменьшается, а затем прекращается вовсе.

При исполнении опорных прыжков, соскоков со снарядов и других упражнений обычно поддерживают занимающихся за предплечье и плечо. Иногда такие поддержки осуществляются вдвоем. Чтобы оказать помощь на высоких снарядах, становятся на специальную подставку, а иногда просто на коня, козла и т. п.

Страховка и физическая помощь взаимосвязаны. При самостоятельном же выполнении упражнений, когда физическая помощь и страховка сведены к минимуму, решающее значение приобретает самостраховка.

Приступая к самостоятельному выполнению упражнения, занимающийся должен владеть способами самостраховки.

В тех случаях, когда занимающийся выполняет упражнение со страховкой, страхующий обязан внимательно наблюдать за ним до полного окончания им упражнения, особенно необходимо следить за приземлением, так как в результате неудачи могут быть различные падения и как следствие травмы.

Вариативность приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и обучаемого (рост, вес, физическая сила, скорость двигательной реакции, размер ладоней и др.).

#### **Страховщик обязан:**

– хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи:

– уметь использовать разновидности страховки, не мешая гимнасту выполнять упражнения;

– знать индивидуальные особенности учеников.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка. На занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

### **Лекция № 8. Техника гимнастических упражнений.**

8.1. Техника исполнения гимнастических упражнений.

8.2. Статические положения.

8.3. Динамические упражнения.

8.4. Отталкивание и приземление.

8.5. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.

#### **8.1. Техника исполнения гимнастических упражнений.**

Каждое гимнастическое упражнение представляет собой сложную систему движений тела и отдельных его звеньев, направленных на решение конкретно поставленной двигательной задачи. Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру движений, следовательно, и технику исполнения.

**Техника исполнения** — это наиболее целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, направленных на успешное выполнение изучаемого упражнения, решение конкретно поставленной двигательной задачи. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и высоким качеством исполнения упражнения. В гимнастике техника отвечает требованиям присущего ей стиля исполнения упражнений. В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил.

**Внешними силами** при выполнении упражнений могут быть: вес тела или отдельных его звеньев, сила трения, возникающая при соприкосновении гимнаста со снарядом, сопротивление воздуха и др. Эти силы, как правило, затрудняют выполнение упражнений. Исключением может быть действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре.

**Внутренние силы** возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими группами мышц, использовать упругие свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает выполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение. При изучении техники гимнастических упражнений важное значение имеет знание основных законов механики, поэтому их надо восстановить в памяти. На их основе можно точно рассчитать все параметры, необходимые для технически правильного выполнения сколь угодно сложного упражнения (моменты силы тяжести и инерции, траекторию ОЦМ тела и его отдельных звеньев и др.). Однако при обучении гимнастическим упражнениям приходится учитывать еще и законы анатомии, физиологии, психологии. Они не отменяют законов механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки в способы выполнения упражнений. На этой основе зародилась наука биомеханика и формируется новая дисциплина — **психобиомеханика**. Психологические свойства гимнастов особенно важное значение имеют при овладении новыми для них или ранее еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от них требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу.

В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

## **8.2. Статические положения.**

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 от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение двух-трех

секунд, с тем, чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев.

### **8.3. Динамические упражнения.**

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо, вращающиеся качели и др.) относительно опоры. Техника выполнения таких упражнений основана на соблюдении законов динамики.

### **8.4. Отталкивание и приземление.**

Выполнение многих гимнастических упражнений связано с активными отталкиваниями и приземлениями. Технически правильное выполнение их существенно влияет на качество исполнения упражнений.

**Отталкивание** – заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из опорного в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно ногами, руками, плечами с места, с разбега, с размахиванием.

**Приземление** — одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Технически правильное выполнение его существенно украшает выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие.

### **8.5. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.**

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие **правила**:

а) указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент): к группе динамических или статических упражнений, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение;

б) уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения;

в) техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам.

Почти во всех упражнениях, в зависимости от характера действия силы тяжести тела или его отдельных звеньев, **различают две части**:

– в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению;  
– во второй (путь кверху) она, наоборот, препятствует движению, затрудняет выполнение этой части упражнения.

Каждую часть упражнения принято делить на отдельные более мелкие, но относительно самостоятельные части — фазы.

Для выделения фаз служат следующие основания:

а) структура движений в каждой фазе должна отличаться от структуры движений в других фазах;

б) в каждой фазе должна решаться какая-либо одна, специфическая только для этой фазы, главная задача;

в) работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должны отличаться от других фаз.

О технической правильности выполнения упражнения судят по степени эффективности, выгоды или невыгоды использования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психологии.

### **Лекция № 9. Методика обучения гимнастических упражнений.**

9.1. Цели, задачи и этапы обучения.

9.2. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.

9.3. Дидактические принципы обучения.

9.4. Методы обучения.

9.5. Приемы обучения упражнениям.

#### **9.1. Цели, задачи и этапы обучения.**

**Цель обучения** гимнастическим упражнениям, как любого педагогического процесса, — организация планомерной деятельности занимающихся под руководством преподавателя для формирования у них двигательных навыков, умений и приобретения ими специальных знаний.

#### **Задачи:**

– формирование двигательных навыков, имеющих значение для общей двигательной и спортивной подготовки занимающихся;

– воспитание физических качеств, таких, как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость;

– формирование профессионально-педагогических навыков (у студентов специальных учебных заведений).

Обучение конкретному гимнастическому упражнению можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

**Первый этап** — создание общего предварительного представления о движении, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия (начальное обучение). В результате первичных сведений о новом движении (форме, амплитуде, направлении действия, отдельных положениях и др.) и двигательного опыта, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

**Второй этап** — непосредственное овладение основами техники движения (углубленное разучивание упражнения). На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ученика уточняются представления об упражнении, устраняются ошибки, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнения при строгом контроле за действиями.

**Третий этап** — закрепление и совершенствование техники движения. Это позволяет довести степень владения движением до уровня прочного



автоматизированного навыка, благодаря которому занимающийся выполняет упражнения в различных условиях (соревнования и выступления) на протяжении длительного промежутка времени.

После завершения процесса обучения упражнению все действия могут быть направлены на выполнение вариантов освоенного упражнения; более сложных по технике упражнений, имеющих сходные детали с предыдущим; на изменение условий выполнения, например, в различных соединениях с другими упражнениями.

## **9.2. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.**

**Первое условие** успешной организации обучения гимнастическому упражнению — точная оценка степени готовности ученика. В связи с этим оценка потенциальных возможностей ученика проводится по следующим параметрам:

- двигательная подготовка (объем и характер освоенных движений, типичные затруднения при разучивании движений);
- физическая подготовка (уровень развития тех качеств, которые имеют решающее значение для овладения новым движением);
- развитие психических качеств (смелости, решительности, реакции ученика на длительное нервное напряжение и других личностных качеств).

**Второе условие** — составление программы обучения на основе анализа структуры движения и знания индивидуальных особенностей ученика. Программа обучения представляется в форме алгоритмического предписания, линейной или разветвленной программы. Эффективность обучающих программ возрастает по мере усложнения техники гимнастических упражнений.

**Третье условие** — умелое управление процессом освоения упражнения, которое осуществляет преподаватель на основе анализа результатов действия ученика и выбора корректирующих команд и контрольных заданий.

**Четвертое условие** — наличие соответствующих условий и средств обучения. К ним относятся: помещение (класс, зал, площадка), основные и вспомогательные снаряды, методические средства обучения (схемы, рисунки, кинограммы, модели тела человека, методические разработки по технике и методике обучения).

## **9.3. Дидактические принципы обучения.**

При организации учебного процесса в гимнастике основным руководством к действию являются дидактические принципы обучения.

**Принцип сознательности и активности.** Гимнастические упражнения предъявляют высокие требования к физическим, двигательным и волевым качествам спортсменов. Принцип сознательности и активности в процессе освоения новых упражнений предусматривает прежде всего воспитание у учеников осмысленного овладения движением, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленной задачи.

Для сознательного овладения двигательными навыками во время учебной работы следует научить занимающихся:

- оценивать результаты собственных действий;

- описывать технику движения, используя различные формы (устная, графическая, письменная, мысленное проговаривание);
- преодолевать различные трудности, связанные с освоением нового движения;
- вести дневниковые записи и составлять планы освоения упражнений;
- помогать преподавателю в организации занятия и товарищу в изучении движения.

**Принцип наглядности.** Для достижения наглядности обучения преподаватель пользуется целым рядом средств и приемов:

- демонстрацией совершенного выполнения движения;
- словесным описанием деталей техники отдельных двигательных заданий и сравнением с другими движениями;
- дополнительными сигналами (пространственные ориентиры, звуковое сопровождение действий, подталкивание и касания);
- воспроизведением техники изучаемого упражнения или ее элементов на тренажерных устройствах, моделях тела человека и др.;
- созданием акцентированных двигательных ощущений в результате фиксации отдельных положений, имитации, проводки и других облегченных двигательных действий.

**Принцип доступности** требует, чтобы перед занимающимися ставились задачи, соответствующие их силам. В противном случае у учащихся пропадает интерес к занятиям. Однако принцип доступности ни в какой степени не исключает необходимости приучать спортсмена к преодолению трудностей.

От преподавателя постоянно требуется глубокое изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных упражнений. Он должен знать, например, что для выполнения большого оборота на перекладине ученику необходимо обладать многими качествами: уметь делать целый ряд других упражнений, иметь достаточную силу рук, быть смелым и решительным. Наличие таких качеств будет мерой доступности данного упражнения для ученика.

Принцип доступности тесно связан с дидактическими правилами: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

**Принцип систематичности** предусматривает:

- определенную последовательность разучивания двигательных действий;
- регулярное совершенствование техники движения и изучение новых упражнений для развития способности решать различные двигательные задачи;
- чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

#### **9.4. Методы обучения.**

Под методами обучения следует понимать выбор определенных путей для решения поставленных задач.

Из всего многообразия методов обучения можно выделить несколько групп.

**Первая группа** методов обучения включает:

– **словесный метод**, один из универсальных, который в процессе общения с учеником позволяет управлять обучением. Особое значение здесь приобретает использование гимнастической терминологии, с помощью которой можно добиться точности и лаконичности речевого воздействия преподавателя на ученика;

– **метод сообщения сведений** о технике движения раскрывается путем выполнения упражнения демонстрантом, показа наглядных пособий, предъявления звуковых и световых ориентиров, тактильных сигналов, сообщения количественной информации об отдельных параметрах движения, выполнения учеником элементов техники движения.

Данные методы обучения в основном направлены на создание и уточнение представления об основах техники упражнения и могут применяться на протяжении всего периода обучения.

**Вторая группа** методов обучения включает:

– **метод целостного упражнения**, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Облегчение условий выполнения в данном случае возможно только за счет применения дополнительных средств помощи и страховки, уменьшения высоты снаряда, исполнения движения на тренажере, упрощения исходного или конечного положения;

– **метод подводящих упражнений** (один из вариантов целостного метода упражнения), который подразумевает целостное выполнение ранее изученного движения, сходного по структуре с основным, но в то же время являющегося самостоятельным упражнением;

– **метод расчлененного упражнения**, заключающийся в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Такое искусственное деление упражнения на части делается с целью облегчить условия разучивания основных двигательных действий;

– **метод решения частных двигательных задач** вариант метода расчлененного упражнения, который характеризуется подбором серии учебных заданий, содержащих определенный элемент техники движения.

Данные методы обучения позволяют ученику получить информацию об упражнении и овладеть основами техники разучиваемого движения. Кроме того, они способствуют уточнению и конкретизации представления о структуре движения, а также помогают исправлять возможные ошибки.

**Третья группа** методов обучения включает:

– **метод стандартного упражнения**, который характеризуется самостоятельным выполнением движения в условиях тренировочного занятия с целью закрепления двигательного навыка;

– **метод переменного упражнения**, связанный с созданием затрудненных условий: сбивающие сигналы (шум, посторонние звуки и т. п.), изменение окружающей обстановки (непривычное расположение снарядов, освещения и

др.), неожиданные установки на выполнение определенного задания, изменение места упражнения в комбинации, выполнение упражнения в состоянии утомления или повышенного эмоционального напряжения;

– **игровой и соревновательный методы** обучения, подразумевающие соперничество учеников между собой или ответственность за достижение определенного результата действий;

Данные методы обучения позволяют добиться устойчивости двигательных навыков.

**Четвертую группу** методов обучения составляют методы программирования, которые позволяют выбрать правильную тактику обучения новому движению и эффективную форму организации учебного процесса. Одним из видов программирования является алгоритмизация процесса обучения упражнению.

Предписания алгоритмического типа предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим заданиям–частям в строго определенной последовательности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй серии.

#### **9.5. Приемы обучения упражнениям.**

Методические приемы обучения гимнастическим упражнениям очень разнообразны. К наиболее эффективным и часто используемым в практике обучения относятся такие приемы:

##### **Приемы создания и уточнения представления о технике движения:**

– рассказ, беседа, объяснение, обсуждение и другие формы речевого общения преподавателя и ученика довольно эффективны и действенны, но при условии, что каждое слово должно быть точным и образным, а выражение — кратким и понятным; в этом случае преподаватель успешно может провести подготовительную работу перед непосредственным разучиванием нового упражнения и управлять процессом обучения;

– показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека плоскостных, проволочных и др., мультипликационных рисунков и т. п.), выполнение упражнения демонстрантом, использование различных ориентиров;

– моделирование элементов техники упражнения в виде графического изображения, воспроизведения на моделях тела спортсмена последовательных действий, устного или письменного описания техники, воспроизведение отдельных параметров движения с помощью технических средств, что активизирует действия ученика и помогает решению основной задачи обучения — формированию двигательного навыка.

**Приемы помощи и страховки.** Способы оказания помощи ученику со стороны преподавателя довольно разнообразны. Например, речевое сопровождение выполнения упражнения, предварительная установка на результат или способ выполнения двигательного задания и др.

Особая группа приемов помощи и страховки связана с ситуацией совместных действий преподавателя и ученика. Например, когда ученик

приступает к практическому выполнению двигательных заданий, но при этом ему необходима физическая помощь для исправления ошибки, уточнения деталей техники или обеспечения безопасности. С этой целью преподаватель помогает ученику зафиксировать отдельную позу, замедленно воспроизвести последовательность действий, проимитировать целиком упражнение. При этом учитель сдерживает действия ученика, создавая искусственное сопротивление, обеспечивает страховку.

Эффективность применения данных приемов во время обучения во многом зависит от способностей преподавателя, который должен уметь выбрать лучший в данный момент прием, место около ученика и способ взаимных действий. Поэтому все приемы должны специально изучаться и совершенствоваться преподавателем в результате его практической деятельности.

**Применение дополнительных ориентиров** прежде всего облегчает освоение новых гимнастических упражнений. Они позволяют уточнить представление о параметрах движения, содействуют правильному выполнению двигательных действий, точной оценке результатов выполнения движения.

В качестве зрительных ориентиров обычно используются: отдельные части снарядов, звенья тела ученика, естественные ориентиры (предметы, расположенные вблизи места выполнения), дополнительные предметы (мячи, палки, веревка и т. п.), а также специально сделанные разметки (масштабные и простые).

Примером могут служить задания ученику на выполнение акробатического упражнения по отметкам на акробатической дорожке или задание на точное приземление в определенных границах после соскока со снаряда.

Отдельные звуковые сигналы (хлопок, свисток и т. п.) могут сопровождать движения или задавать темп и ритм. Они подаются преподавателем или с помощью технических средств обучения. В отличие от зрительных звуковые ориентиры могут изменяться по продолжительности и силе. Это расширяет возможности их использования, позволяет акцентировать внимание на выполнении движения в соответствии с чередованием сигналов.

**Применение технических средств обучения** позволяет помимо качественной оценки результатов выполнения упражнения получить точные количественные данные, скорректировать программы предстоящих действий, а также исправить ошибки по ходу выполнения движения. К техническим средствам относятся: простейшие измерительные приборы (секундомеры, сантиметровые ленты, угломеры и т. п.); регистрирующая и записывающая аппаратура (видеомагнитофоны, диктофоны, кино- и фотокамеры, динамографы и др.); программная и контрольно-информационная аппаратура.

Примером использования технических средств в обучении гимнастическим упражнениям может служить восприятие и воспроизведение

световых и звуковых программ ритма движения (временной последовательности отдельных действий), которое используется как в начале обучения для создания представления об упражнении, так и в процессе выполнения для получения срочной информации о результатах действий, что облегчает управление процессом обучения.

### **Лекция № 10. Акробатические упражнения.**

10.1. Группировка.

10.2. Перекаты.

10.3. Кувырки.

10.4. Стойки.

10.5. Перевороты.

#### **10.1. Группировка.**

Группировка – согнутое положение тела, в котором колени максимально подтянуты к плечам руками (за голени), локти прижаты к телу. Является подводящим упражнением для выполнения перекатов, кувырков, сальто в группировке. Группировку выполняют сидя, в приседе, лежа на спине.

Техника выполнения: согнуть ноги в коленях, руками взяться за середину голеней и плотно подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед (подбородком коснуться груди), локти прижать к туловищу, спину округлить.

Последовательность обучения.

1. В положении лежа на спине выполнить и зафиксировать ее (преподаватель поправляет каждого, указывает ошибки).

2. Из упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка сидя).

3. Из основной стойки, руки вверх, присесть и сгруппироваться (группировка в приседе).

4. Из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться (группировка, лежа на спине).

5. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. В процессе обучения можно использовать игру «день и ночь».

Рекомендации: Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки. При обучении желательно вести подсчет. Вначале выполнять группировку на два счета и на два счета разгруппировываться. Затем на счет «раз» выполнить группировку, «два–три» – держать, «четыре» – разгруппироваться. И в конце на счет «раз» – сгруппироваться, на счет «два» – разгруппироваться.

#### **10.2. Перекаты.**

Перекаты это вращательные движения с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Их используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам.

Последовательность обучения перекатам в группировке и согнувшись.

1. Из положения лежа на спине, руки вверх (или из седа с захватом руками под бедра), перекаты, вперед–назад согнувшись («качалка»).

2. То же в плотной группировке.
3. Из седа в группировке выполнить перекаат назад и вернуться в И.п.
4. Из упора присев выполнить перекаат назад в группировке и перекаатом вперед прийти в сед в группировке (стараться вернуться в И.п.).
5. Из стойки на коленях в группировке выполнить перекааты вправо и влево.
6. То же из упора присев (ноги врозь).
7. Круговой перекаат (из седа ноги врозь взяться руками снаружи под колени, сохраняя положение лешь на бок, перекаатиться на спину, затем на другой бок и сесть в И п., лицом в противоположную сторону).

Рекомендации: Выполняя перекааты в группировке, необходимо плотно группироваться. Для облегчения IV упражнения (с возвращением в И.п.), его можно выполнять спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата. V и VI упражнение можно выполнять потоком (друг за другом) по диагонали.

Последовательность обучения перекаатам прогнувшись.

1. Из положения, лёжа на животе прогнувшись руки вверх, перекааты вправо и влево.
2. Из упора лёжа на бёдрах, быстро сгибая и разгибая руки, выполнить перекаат вперед и, разгибая их, перекаат назад.
3. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки в стороны и выполнить перекаат вперед, перекаатом назад вернуться в и.п.
4. Из упора лёжа на бёдрах, поднять руки вверх и выполнить несколько перекаатов вперед и назад («лодочка») после чего вернуться в и.п.
5. Из положения, лежа на животе прогнувшись с захватом согнутых ног руками выполнить несколько перекаатов вперед и назад («промокашка»).
6. Из стойки на коленях, прогибаясь выполнить перекаат вперед (согнутым руками опереться на уровне живота), разгибая руки – упор, лежа на бедрах (можно выполнять с возвращением в и.п.).
7. упора стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться (ноги в без опорном положении соединить), сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекаат назад в упор, лежа на бедрах.
8. упора лежа на бедрах толчком ног прогнуться и сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекаат назад в упор, лежа на бедрах (выполнять несколько раз подряд).

Рекомендации: Выполняя перекааты, необходимо максимально прогнуться, голову наклонить назад, ноги не разводить.

### **10.3. Кувьрки.**

Кувьрок вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

#### **Кувьрок вперед**

Техника выполнения: Из упора присев (руки опираются впереди стоп на 30–40 см) перенести массу тела на руки, сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к опоре. Оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекаатиться вперед с круглой спиной до упора присев без дополнительной опоры руками.

Последовательность обучения.

1. Выполнить группировку из различных И.п.
2. Из положения, лежа на спине в группировке, выполнить несколько перекатов вперед и назад постепенно увеличивая амплитуду перейти в сед в группировке (то же в присед).
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
4. Из широкой стойки ноги врозь, поставить руки впереди на опору и выполнить кувырок вперед в сед, затем в сед в группировке и, наконец, в упор присев.
5. Из упора присев на гимнастическом мостике медленный кувырок вперед, с каждым подходом увеличивать скорость выполнения (на мостик положить мат).
6. Кувырок на горизонтальной поверхности с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку осуществлять стоя сбоку на одном колене, одной рукой помочь наклонить голову, а другой, поддерживая под грудь (плечо), обеспечить мягкое опускание на лопатки и увеличить вращение вперед.

На этапе совершенствования кувырка вперед можно выполнить следующие упражнения:

1. Из о.с. – упор присев – кувырок – И.п.
2. То же, но завершить кувырок прыжком вверх, с взмахом рук (руки остановить в положении вперед – кверху).
3. Прыжок с поворотом кругом – кувырок вперед, ноги скрестно (скрещивать ноги во время переката на спине) – вставая поворот кругом.
4. Кувырок с опорой одной рукой, другая на поясе (свободной рукой опираться ближе к средней линии, при группировке захват за голени обеими руками).
5. Кувырок без опоры руками из приседа, руки в стороны (наклоня вперед и теряя равновесие, наклонить голову вперед, оттолкнуться ногами; касаясь лопатками опоры, сгруппироваться и завершить кувырок).
6. Из о.с., падая вперед (не сгибаясь), сделать выпад правой (левой), опереться руками и выполнить кувырок.

### **Кувырок назад**

Техника выполнения: Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцы направить к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Перекаты в группировке лежа на спине вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев.
2. В положении лежа на спине поставить руки у плеч (кисти направить к плечам).



3. Преподаватель делает замечания и исправляет ошибки.
4. Из седа опуститься на спину, поставив руки у плеч и вернуться в И.п.
5. Из седа в группировке, перекатиться на спину и опереться руками у плеч, перекатом вперед вернуться в И.п.
6. То же из упора присев.
7. Сесть на гимнастический мостик, покрытый матом (ноги и руки на полу) и выполнить кувырок назад с помощью.
8. То же на горизонтальной поверхности, покрытой матом. После уверенного исполнения выполнять самостоятельно.

Рекомендации: выполняя кувырок назад необходимо как можно ближе сесть к пяткам, а затем плотно сгруппироваться и взять голову на грудь. Помощь и страховку оказывать стоя сбоку на колене, одной рукой за плечо, другой, при необходимости, подталкивать под спину.

В дальнейшем кувырки назад нужно изучать из различных И.п.:

1. Из седа, руки вверх (предварительно сделать наклон), кувырок назад в упор присев (в упор, стоя на коленях; в упор, стоя на правом колене, левая назад; в полушпагат, руки в стороны).
2. Из о.с., быстро принять упор присев и выполнить кувырок назад.
3. Прыжком поворот кругом в упор присев и кувырок назад.
4. Кувырок назад с шага назад.
5. Несколько кувырков назад.
6. После уверенного выполнения кувырка назад, разучивают кувырок назад согнувшись, затем кувырок назад прогнувшись через плечо и, наконец, кувырок назад через стойку на руках.

#### **Кувырок назад согнувшись**

Техника выполнения: Из о.с., наклоняясь, выполнить, сед с прямыми ногами (руками опереться у бедер), затем сделать перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор, стоя, согнувшись и выпрямиться. Действия руками в момент переворачивания те же, что и в простом кувырке назад.

Последовательность обучения.

1. Несколько кувырков назад без остановки.
2. То же, но активно толкаясь руками.
3. Из седа, руки вверх, перекатом назад поднять прямые ноги и поставить руки у плеч; продолжить движение ногами (не переворачиваясь через голову) до касания ими за головой (ноги не сгибать); затем вернуться в И.п.
4. То же, но перевернуться через голову и выпрямляя руки выполнить упор лежа согнувшись; затем толкаясь ногами (кувырком вперед) вернуться в И.п.
5. Из седа руки вверх (после предварительного наклона) кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (то же в о.с.).
6. Освоить, сед с прямыми ногами из о.с.:

а) несколько пружинящих наклонов с прямыми ногами (руками коснуться опоры за пятками); затем держать положение наклона 5–6 сек. (руками захватить за голени)

б) сед на повышенную опору (горку матов) с помощью

в) то же, постепенно понижая опору.

7. Кувырок, назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать и помогать, как и при кувырке назад. Для того, чтобы мягко выполнить сед с прямыми ногами, необходимо максимально наклониться и садясь, опереться руками у бедер.

### **Кувырок назад через стойку на руках**

Техника выполнения: Выполняется из седа с наклоном или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки; опуская ноги назад, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2. Из стойки на руках опустить прямые ноги на опору и сгибая их выполнить упор присев.

3. Из положения, лежа на спине согнувшись (прямые ноги касаются опоры за головой, руки опираются у плеч) активно разгибаясь и выпрямляя руки выполнить стойку на руках с помощью.

4. Из седа с наклоном перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в И.п.

5. Из седа с наклоном кувырок назад через стойку на руках с помощью.

6. Из о.с. наклониться как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен (сед с прямыми ногами) и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Рекомендации: необходимо отметить, что чем больше скорость кувырка, тем активнее надо разгибаться и выпрямлять руки. Помощь и страховку осуществлять стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

### **Кувырок, назад прогнувшись через плечо**

Техника выполнения: Из седа, руки вверх, наклониться назад и одновременно поднимая ноги перекаатиться на лопатки, руки отвести в стороны и положить ладонями на опору. Опираясь на руки, голову наклонить на левое плечо и разогнуться в стойку на правом плече. Затем мягко (в прогнутом положении) перекаатиться через грудь и живот в упор, лежа на бедрах.

Последовательность обучения.

1. Повторить перекааты прогнувшись.

2. Из положения лежа на спине согнувшись, руки в стороны (ладони на опоре), голова наклонена на левое плечо, разгибаясь выполнить стойку на правом плече с помощью.

3. То же, но после стойки на плече выполнить перекат прогнувшись в упор, лежа на бедрах с помощью

4. То же, но из седа руки вверх (выполнять медленно)

5. Выполнить кувырок, назад прогнувшись через плечо с помощью.

6. При уверенном исполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: В момент перехода через стойку на плече руки поставить ближе к туловищу и, опираясь на них, смягчить перекат.

Страховать сбоку (с противоположной стороны от наклона головы), руками держать за голень и помогать выполнить стойку на плече, далее, если необходимо, поддерживать ноги, чтобы перекат был мягким и в прогнутом положении.

#### **10.4. Стойки.**

Стойки – положения стоя. В акробатике стойками называют вертикальное положение ногами кверху – с указанием опоры.

##### **Стойка на лопатках**

Техника выполнения: Из упора присев выполнить перекат назад в группировке. В момент касания пола лопатками и затылком руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу и зафиксировать стойку на лопатках согнув ноги. Затем, сохраняя устойчивое положение (равномерно распределить тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки), разогнуть ноги вверх.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекач назад и вернуться в И.п.

2. Из упора сидя сзади перекачом назад сгибая ноги стойка, на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.

3. То же из упора присев.

4. То же, но после стойки, на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в И.п.

5. Из упора сидя сзади перекачом назад стойка на лопатках (держать 35 сек) и вернуться в И.п.

6. То же из упора присев.

Рекомендации: Страховать и помогать стоя сбоку у места опоры лопатками, одной рукой за голень спереди, другой сзади под бедро (добиваться вертикального положения).

##### **Стойка на голове и руках**

Техника выполнения: Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком двух ног стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением ног до вертикального положения.

Последовательность обучения.

1. Отработать постановку головы и рук на опору. Для этого из упора присев (кисти на ширине плеч, чуть впереди ног) поставить голову (лоб) на опору (кисти и голова должны образовать равносторонний треугольник).

Зафиксировать это положение (3–5 сек) и вернуться в И.п. (учитель делает замечания и исправляет ошибки).

2. Из упора присев поставить голову на опору, толчком одной и махам другой стойка на голове согнув ноги (туловище и голени должны быть вертикальны) и вернуться в И.п. То же, но толчком двумя ногами одновременно и вернуться в И.п.

3. Из упора присев толчком одной и махом другой стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

4. Стойка на голове и руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: В стойке тяжесть тела больше распределить на руки (75%), упражнение можно выполнять самостоятельно у стены (опираясь спиной о стену) или в парах. При этом страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень, другой под спину.

### **Стойка на голове силой согнувшись**

Техника выполнения: Из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, после чего поднять прямые ноги.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги.

2. Повторить стойку на голове.

3. Выполнить стойку на голове силой (не толкаться ногами).

4. Из упора присев, впереди поставить голову на опору и разогнуть ноги, не отрывая их от пола (туловище поставить вертикально) и вернуться в И.п.

5. То же, но толчком двух ног, поднять прямые ноги в стойку и вернуться в И.п.

6. Стойка, на голове силой согнувшись с помощью. При уверенном выполнении можно выполнять самостоятельно.

Рекомендации: Разгибаться только тогда, когда туловище будет вертикально. Выполнять медленно (силой). Страховать также как и стойку на голове.

### **Стойка на руках**

Техника выполнения: Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх (ладони вперед), шагом толковой сделать выпад, наклоняясь поставить прямые руки (руки точно вверх) на пол, толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках.

Последовательность обучения.

1. В стойке, руки вверх тянуться за руками (не прогибаться, смотреть прямо). Учитель делает замечания и исправляет ошибки.

2. Из стойки, руки вверх выполнить переднее равновесие («ласточка») на толковой ноге, при этом руки, туловище и маховая нога должны составлять прямую линию; затем вернуться в И.п.

3. То же, но с шага толковой ногой (выполнить равновесие на чуть согнутой ноге) и вернуться в И.п.

4. Из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, шагом толковой сделать выпад и наклоняясь поставить руки на опору (следить,

чтобы руки, туловище и маховая нога составляли прямую линию) и вернуться в и.п (в момент постановки рук на опору, оторвать маховую ногу от пола).

5. То же, но оторвать толчковую ногу от опоры за счет активного маха маховой ногой (толчковой не толкаться) и вернуться в И.п.

6. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.

Рекомендации: В стойке на руках не прогибаться. Чтобы исправить эту ошибку можно выполнить следующие упражнения:

1. Из положения, лежа на животе, руки вверх (ладони на опоре), помощники с двух сторон поднимают занимающегося под бедра, тот старается сохранить прямое положение тела.

2. Из упора лежа, ноги на гимнастической стенке (2-я рейка), переставляя ноги и руки (подойти руками вплотную к стенке) выполнить стойку на руках (передняя поверхность тела должна касаться стены) и вернуться в И.п.

Для увеличения силы толчка и маха ног можно применить следующее упражнение: – из стойки на маховой, толчковая вперед на носок, руки вверх, лицом к гимнастической стенке на расстоянии шага (двух), шагом толчковой сделать выпад, наклоняясь поставить руки на рейку (на высоте живота) и махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры (ноги в безопорном положении соединить и сохранить прямое положение тела).

Страховать и помогать со стороны маховой ноги. Одной рукой встретить маховую ногу в момент соединения (держат за голени).

### **Стойка на руках толчком двух ног**

Техника выполнения: Из упора присев подать плечи вперед за вертикальную линию, оттолкнуться ногами. Выполнить стоку с согнутыми ногами (спина и голени вертикально, руки точно вверх, ноги согнуты на грудь). Разогнуть ноги вверх, плечи несколько увести назад и принять положение стойки на руках.

Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на руках махом одной и толчком другой с помощью.

2. Из упора присев, подать плечи вперед (опереться на руки), толкаясь ногами незначительно оторвать их от опоры (стараясь туловище поставить вертикально).

3. То же, но одновременно толкаясь ногами выполнить стойку на руках согнув ноги (туловище и руки должны составлять прямую линию) с помощью (можно у стены).

4. То же с повышенной опоры (маты или мостик и т.п.)

5. То же, но разогнуть ноги в стойку с помощью (можно у стены)

Стойка на руках толчком двух ног на горизонтальной поверхности с помощью.

Рекомендации: для усиления толчка ногами можно выполнить III –V упражнения, предварительно поставив руки на возвышенность (10–20 см).

Страховать стоя сбоку и помогать за ноги. Ноги разгибать в стойку только после стойки, на руках согнув ноги.

### **10.5. Перевороты.**

Перевороты – это вращательные движения тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками.

#### **Переворот в сторону («Колесо»)**

Техника выполнения: Стоя лицом вперед по направлению движения, с взмахом руками вперед–вверх выпад левой; поочередно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь и, продолжая движение, передать тяжесть тела на правую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Руки и ноги ставить на одной линии. После освоения в одну сторону разучить в другую.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью (выполнять в парах, помогая со стороны маховой ноги).

2. То же, но развести ноги пошире (помощник переходит за спину и держит исполняющего под бедра). В этом положении поочередно перенести вес тела то на одну то на другую руку).

3. Выполнить первую половину переворота (помощь оказывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив левой рукой правую ногу, а правой – левую). После фиксации стойки на руках с широко разведенными ногами, и покачиваний, перенося вес тела то на одну, то на другую руку, выполнить вторую часть переворота с помощью.

4. Переворот в сторону на наклонной плоскости.

5. Переворот боком с помощью.

6. То же после темпового подскока (вальсета) с места и с небольшого разбега.

Рекомендации: Страховку и помощь оказывать со стороны толчковой ноги (со стороны спины), руками держать за поясницу и содействовать вращению (руки скрестно, при перевороте левым боком – левая сверху).

Очень важно перед обучением предложить занимающимся выполнить следующие подготовительные упражнения:

1. Из стойки ноги врозь (по шире), руки в стороны, медленно наклоны вправо и влево, руки вверх (не наклоняясь вперед).

2. Из стойки на правой, левая в сторону – книзу, руки в стороны, выполнить выпад влево с одноименным наклоном, руки вверх и выпрямляясь встать на левую ногу, правая в сторону – книзу, руки в стороны (тоже вправо).

3. С. Из стойки на одной, другая вперед – книзу, руки вверх, глубокий выпад с наклоном и вернуться в И.п. (то же, но другой ногой).

### **Лекция № 11. Упражнения на снарядах.**

11.1. Общие основы техники.

11.2. Упражнения на брусьях параллельных.

11.3. Упражнения на брусьях разновысоких.

11.4. Упражнения на перекладине.

11.5. Прыжки.

### **11.1. Общие основы техники.**

Количество различных упражнений на снарядах гимнастического многоборья неисчислимо велико.

Общие основы техники гимнастических упражнений.

Две наиболее общие группы закономерностей:

- 1) анатомо–физиологические
- 2) физические (механические)

Учет этих двух групп дает возможность, во–первых, построить классификацию гимнастических упражнений; во–вторых, оценить трудность каждого отдельного упражнения.

Все гимнастические упражнения разделяются на **две** группы:

Статические и силовые упражнения.

Маховые упражнения.

**Статические и силовые упражнения**, в свою очередь, делятся на **две** подгруппы:

1. Собственно статические упражнения — это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. К упражнениям этой подгруппы относятся вис, упор, упор углом на всех снарядах многоборья; вис углом на перекладине, брусьях, кольцах; горизонтальный вис сзади на перекладине и кольцах.

Диапазон трудности этих упражнений достаточно велик.

Трудность упражнений этой группы определяется двумя факторами:

- а) степенью необходимого напряжения мышц;
- б) трудностью удержания равновесия в той или иной позе.

Степень необходимого напряжения мышц тесно связана с механическим понятием момента силы относительно плечевой оси. Эта связь проявляется таким образом, что позволяет приближенно утверждать: если два гимнаста, имеющие одинаковый вес, выполняют одно и то же упражнение, то труднее тому из них, который имеет больший рост.

Трудность удержания равновесия связана с механическими понятиями устойчивого и неустойчивого равновесия. Здесь мы отменим только следующее: все упоры являются положениями неустойчивого равновесия и требуют, поэтому дополнительных мышечных усилий для их удержания.

Висы — это положения устойчивого равновесия, и удержание равновесия в них дополнительных усилий не требует.

Учитывая сказанное, можно сделать вывод (разумеется, приближенный, так как трудность упражнений может зависеть и от других, не рассмотренных нами, факторов), что упражнения в висах в основном легче, чем упражнения в упорах.

2. Силовые перемещения — это медленные переходы из одного статического положения в другое.

К упражнениям этой подгруппы относятся: переход из виса в вис на согнутых руках (подтягивание), из виса на согнутых руках опускание в вис

(движение, противоположное подтягиванию), из виса силой вис согнувшись, из виса сзади силой вис согнувшись, подъем силой в упор (на перекладине, брусках, кольцах).

О трудности упражнений этой подгруппы можно сказать, что переходы из упоров в вис (опускания) легче, чем переходы из виса в упор (подъемы), так как:

- а) при опусканиях мышцы работают в уступающем режиме, при подъемах — в преодолевающем. Второй режим сложнее физиологически;
- б) при опусканиях условия сохранения равновесия упрощаются, при подъемах — усложняются. Причины этого выяснены при описании статических упражнений.

**Маховые упражнения** представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу (обороты) или по его частям (размахивания, подъемы, соскоки).

Классификация маховых упражнений достаточно сложна, и знание всех элементов, в нее входящих, для студентов общего курса не нужно. Поэтому мы ограничимся перечислением трех основных подгрупп.

1. Движения махом вперед. В эту подгруппу входят упражнения, которые выполняются в крайнем переднем положении маха вперед.

К этой подгруппе относятся:

- махом вперед поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом вперед вис на согнутых руках;
- махом вперед вис, согнувшись и прогнувшись (на кольцах);
- махом вперед соскок (на перекладине, брусках и кольцах);
- махом вперед подъем (на брусках и кольцах).

Наиболее трудное из перечисленных упражнений последнее.

2. Движения махом назад. Эта подгруппа включает те упражнения, которые выполняются в крайнем заднем положении маха назад.

К ним относятся:

- махом назад поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом назад вис на согнутых руках;
- махом назад выкрут вперед (на кольцах), махом назад соскок (на перекладине, брусках и кольцах);
- махом назад подъем (на брусках).

Наиболее трудное из них последнее.

3. Движения разгибом. К этой подгруппе относятся упражнения, которые выполняются из положения виса согнувшись (на перекладине, брусках, кольцах) или упора на руках согнувшись (на брусках):

- подъем одной (ногой) из размахивания и после спада из упора верхом;
- подъем разгибом после размахивания и после спада из упора;
- подъем двумя после размахивания (на перекладине) и после спадов из различных упоров (на перекладине и брусках разной высоты);
- подъем разгибом из упора на руках и виса согнувшись (на брусках).

Наиболее трудное из этих упражнений предпоследнее.



Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу или по его частям. Такие перемещения по необходимости связаны с понятием «ось». По отношению к телу гимнаста различают оси:

а) лицевые (фронтальные)— оси, расположенные во фронтальной плоскости, т. е. в плоскости, проходящей через оба плечевых и тазобедренных сустава;

б) переднезадние (сагиттальные) — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, проходящих перпендикулярно к фронтальной. Сагиттальные оси, в свою очередь, перпендикулярны к фронтальной плоскости;

в) продольные — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, но параллельные

## **11.2. Упражнения на брусьях параллельных.**

**Размахивание** – несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях.

На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.

### **Размахивание в упоре**

Техника выполнения: Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).

Последовательность обучения.

Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).

Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2–3 секунды).

Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.

То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жерди внутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.

Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2–3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя

сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад – под грудь.

**Соскоки** – различные прыгивания со снаряда.

#### **Соскок махом назад**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад – вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать).

Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3–4 маха и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

#### **Соском махом вперед (углом).**

Техника выполнения: из размахивания в упоре, с началом маха вперед слегка прогнуться, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед–вверх и в сторону соскока. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться разноименной соскоку рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре с разведением ног на махе вперед.

Из упора махом вперед сед на правом бедре, правой рукой перехватиться за ближнюю жердь, а левую руку поднять в сторону и соскок влево (руку не отпускать).

Из седа на левом бедре, перемах через обе жерди (опираться на левую руку выполнить соскок углом).

Из размахивания в упоре соскок махом вперед с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку и сзади от учащегося у места приземления, одной рукой за плечо, другой под грудь.

**Подъемы** – переходы в более высокое положение.

**Подъем махом вперед из упора на предплечьях.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуть выпрямить руки и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Из упора лежа сзади на скамейке продольно, сгибание и разгибание рук (разгибая руки делать активное движение тазом вперед).

Размахивание в упоре на предплечьях.

Из упора лежа сзади согнувшись на предплечьях с опорой ногами о козел разгибая руки и выполняя движение тазом вперед–вверх перейти в упор лежа сзади.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; затем тоже в упор с помощью.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из под жердей одной рукой под спину другой под бедро.

### **Сгибание и разгибание рук на махе вперед.**

Техника выполнения: Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед–вверх разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.

Сгибание и разгибание рук в упоре (можно выполнять вдвоем).

Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, соединив ноги выполнить мах вперед и проходя вертикаль разогнуть руки (действие повторить 3–4 раза).

Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из–под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

### **Подъем махом вперед из упора на руках**

Техника выполнения: После высокого маха назад, на махе вперед, при подходе ног к вертикали, надо слегка провалиться в плечевых суставах, при этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое (бросковое) движение ногами вверх–вперед. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться в тазобедренных суставах (тормозя движение стоп и направляя таз вперед и одновременно оттолкнуться плечами от жердей, нажать руками на жерди и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом вперед из упора на предплечьях. Повторить сгибание разгибание рук на махе вперед.

Из упора на руках (плечах), быстро согнуться в тазобедренных суставах (поднять ноги чуть выше жердей), развести ноги и мягко положить на жерди.

Затем быстро разогнуться (движением таза вперед–вверх) одновременно оттолкнуться плечами от жердей и перейти в сед ноги врозь.

То же после размахиваний в упоре на руках.

Подъем махом вперед из упора на руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

### **Подъем махом назад из упора на предплечьях.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, на махе назад, пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подать вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

То же на концах жердей (лицом внутрь), на приземление положить два мата.

Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад помощью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях на середине брусьев с помощью самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, под бедро и грудь.

### **Сгибание и разгибание рук на махе назад.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре в конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Из размахивания в упоре, махом вперед развести ноги и мягко опустить и наружными сторонами стоп на жерди (принять упор лежа сзади на жердях), согнут руки, соединив ноги выполнить мах назад в конце которого разогнуть руки.

Сгибание и разгибание рук на махе назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку. В конце маха вперед и с началом маха назад по спину и бедра; в конце маха назад, т.е. во время разгибания рук под грудь и бедра.

### **Подъем махом назад из упора на руках.**

Техника выполнения: Выполняется из размахивания в упоре на руках. На махе назад, пере, прохождением вертикали туловище несколько опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) следует отталкивание плечами от жердей и разгибание рук. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад–вверх.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом назад из упора на предплечьях.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе назад.

Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

То же, но в сочетании с подъемом махом назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, под грудь и бедро.

### **Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках, 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 остановка ног (за счет напряжения мышц пресса). Это позволяет передать туловищу и плечам приобретенную ногами энергию, 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.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на спине согнувшись на мате, разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в И.п.

Из седа на гимнастическом мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре) и вернуться в И.п.

Из упора лежа на спине согнувшись, разгибаясь на угол 90–100° перейти в упор сидя и И.п.

Из седа на мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре), мягко сложиться и кратковременным энергичным движением ног вперед–вверх одновременно толкаясь руками, разогнуться на угол 90–100° и перейти в упор сидя.

Размахивание в упоре на руках, на махе вперед до положения близкого к стойке на лопатках.

То же, но из стойки на лопатках согнуться (таз ниже жердей не опускать) фиксировать 1–2 секунды, разгибаясь выпрямиться и выполнить высокий мах назад.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь.

То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать под бедро и спину в момент подъема. Затем, на махе назад, помогать под грудь и бедро.

### **Стойка на плечах из седа ноги врозь.**

Техника выполнения: Перехватить руками поближе к бедрам, наклоняясь (спину округлить) и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить туловище в вертикальное положение, после чего разогнуться в азобедренных суставах и соединив ноги выйти в стойку на плечах.

Последовательность обучения.

На полу (мате) повторить стойку на голове. Можно силой согнувшись.

Из седа ноги врозь медленный кувырок вперед в сед ноги врозь (обратить внимание

на первую половину кувырка: опору плечами о жерди и подтягивание ног).

Из седа ноги врозь (на перевернутых скамейках, поставленных параллельно) силой стойка на плечах с помощью и медленно вернуться в И.п.

То же, но на брусьях параллельных с помощью.

Рекомендации: В положении стойки не прогибаться. Страховка стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под грудь (из-под жердей) целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) на брусья можно положить мат.

### **Стойка на плечах из упора углом.**

Техника выполнения: Выполняется в основном так же, как 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 туловища к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки также, как и из седа ноги врозь.

Последовательность обучения.

Повторить медленный кувырок и стойку на плечах из седа ноги врозь.

Из упора стоя согнувшись (на коне или козле, установленном под жердями) поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах.

Из упора стойка на плечах силой с помощью.

То же, но из упора углом с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из-под жердей под грудь и спину.

### **Стойка на плечах махом.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на махе назад, по мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно (напряженно) сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах.

Последовательность обучения.

Повторить кувырок и стойку на плечах.

Повторить стойку на плечах из упора и упора углом.

Из размахивания в упоре (небольшие махи) стойка, на плечах согнув ноги с последующим выпрямлением тела в стойку на плечах с помощью и самостоятельно.

Стойка на плечах махом с помощью.

Рекомендации: Выполнять стойку на плечах махом прямым телом, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Страховать стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под грудь из-под жердей.

### **Кувырок вперед.**

Техника выполнения: Из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь (округлить спину) и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Соединив ноги и уравновесив тело в положении стойки, на плечах согнувшись, быстро перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь. Во время кувырка таз не должен опускаться ниже жердей.

Последовательность обучения.

Из положения лежа на спине согнувшись, руки поставить у плеч и направить кисти к плечам, перекатом вперед упор сидя ноги врозь.

Из упора стоя согнувшись ноги врозь, медленно сгибая руки опуститься на лопатки, соединить ноги и выполнить кувырок вперед в упор сидя ноги врозь (ноги во время кувырка не сгибать).

Выполнить то же на параллельно поставленных гимнастических скамейках (сверху положить мат). Следить, чтобы таз не опускался ниже уровня скамеек.

Кувырок вперед из седа ноги врозь на гимнастических скамейках.

На брусьях с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать под таз и спину из-под жердей.

### **11.3. Упражнения на брусьях р/в.**

#### **Размахивания изгибами.**

Техника выполнения: В висе приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений, на махе вперед подхватить кисти.

Последовательность обучения.

Из виса прогнуться и вернуться в И.п.; затем то же из виса углом (ноги поднимать вперед-книзу).

Медленные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, постепенно увеличивать скорость и амплитуду маховых движений.

Размахивание изгибами с помощью (2–3 раза) и перейти на выполнение размахиваний изгибами с подхватом на махе вперед.

Размахивание изгибами с перехватами рук на махе вперед (широкий и узкий хват).

Рекомендации: При выполнении размахиваний изгибами смотреть прямо, ноги не сгибать. Страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за бедро (спереди), другой под поясницу.

#### **Подъем переворотом махом одной толчком другой.**

Техника выполнения: Из виса стоя на согнутых руках, толчковая нога под перекладной, маховая отведена назад. Энергичным махом одной (кверху и за

перекладину) и толчком другой, сгибаясь и подтягиваясь соединить ноги и перенести их через перекладину о мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. Выпрямиться и принять положение упора.

Последовательность обучения.

Вис на согнутых руках.

Из упора согнуться и лечь животом на перекладину. Разгибаясь и выпрямляя руки перейти в упор (движения головой и плечами назад делать энергично).

Из вися стоя, согнуть руки и одновременно отвести маховую ногу назад. Затем махом одной и толчком другой поставить ноги на верхнюю жердь (т.е. принять положение вися прогнувшись на согнутых руках с опорой стопами о верхнюю жердь); затем толчком ногами о верхнюю жердь выполнить переворот в упор с помощью.

То же, но ставить и толкаться о верхнюю жердь только маховой ногой с помощью.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя со стороны маховой ноги между жердями и подталкивать под бедро, другой держать за запястье. В момент переворота в упор поддерживать под грудь и бедра.

**Из вися присев на нижней жерди (н/ж) подъем толчком двумя в упор на верхнюю жердь (в/ж).**

Техника выполнения: Из вися присев энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад–вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Вслед за тем быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно нажимая прямыми руками на жердь, приблизить таз к в/ж, и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Во время выполнения подъема плечи должны пройти по дуге.

Последовательность обучения.

Из вися присев на гимнастической стенке (ноги на 1–ой рейке, руки на уровне плеч), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.

Из упора стоя напрыгивание в упор на бревно.

Из вися стоя напрыгивание в упор на н/ж (руки прямые).

Из вися присев (ноги под жердью на скамейке) подъем толчком двумя в упор на н/ж (выполнять прямыми руками, плечи должны пройти по дуге).

Из вися присев (ноги на н/ж), подъем толчком двумя в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку (между жердями), одной рукой под спину, другой под бедро.

**Спад – подъем их упора ноги врозь.**



Техника выполнения: Из упора ноги врозь правой на н/ж (низкой перекладине) прогнуться, создавая вращение тела назад, затем, активно сгибаясь в тазобедренных суставах и округляя спину, выполнить спад назад, скользя при этом левой ногой по жерди и приближая правую как можно ближе к груди. Проходя вертикаль, слегка разогнуться в тазобедренных суставах, увеличивая мах вперед, а с началом маха назад пружинно согнуться и в темпе разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед и вверх, надавливая прямыми руками на жердь. К концу маха назад необходимо стремиться к полному разгибанию в тазобедренных суставах. Затем, тормозя движение ног и поворачивая кисти рук в упор, слегка согнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор с широко разведенными ногами.

Последовательность обучения.

Вис согнувшись ноги врозь правой (следить за тем, чтобы левая нога была прижата к жерди на уровне голени, а правая опускалась как можно ближе к груди; голову наклонить чуть вперед). Преподаватель раскачивает учащегося, тот должен сохранить это положение.

Из вышеописанного положения разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (разгибаясь необходимо соединить ноги и приблизить таз к жерди) и возвратиться в И.п.

В висе согнувшись ноги врозь правой выполнить «качалку». Для этого преподаватель отводит учащегося от вертикали вперед, устраняет опору, и учащийся выполняет мах назад и в конце делает активное разгибание и быстро сгибаясь выполняет мах вперед; затем самостоятельно повторяет действия и старается увеличить амплитуду махов.

То же, но выполнив 3–4 маха с помощью преподавателя выйти в упор (т.е. выполнить подъем одной).

Из упора ноги врозь правой спад, в вис, согнувшись с помощью (медленно), выполнить «качалку» и подъем одной с помощью.

Спад–подъем с помощью (слитно) и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сзади–слева. Правой рукой под спину, левой под ногу. В момент завершения подъема одной (для предотвращения падения вперед) левую руку перенести под грудь.

#### **11.4. Упражнения на перекладине.**

##### **Размахивание махом дугой из упора.**

Техника выполнения: В упоре прогнуться, вращательным движением тела назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и опустить голову на грудь. Удерживая тело у перекладины достигнуть положения головой вниз, затем энергично разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах (руки отвести за голову, т.е. вверх), посылая как можно выше ноги и туловище вперед и вверх. Закончить движение в верхней точке маха вперед.

Последовательность обучения.

Из виса согнувшись спереди (на низкой перекладине), разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, послать ноги и туловище вперед и вверх (помощь оказывать вдвоем стоя справа и слева от выполняющего, под спину и бедро)

Из упора, сохраняя прямое положение тела, «упасть» плечами назад и постараться удержать таз у перекладины (рук не сгибать).

Из упора опуститься в вис согнувшись спереди, после чего (когда голова окажется внизу) выполнить упражнение № I (помогать также).

То же, но достать ногами какой-нибудь предмет (попросить одного из учащихся держать гимнастическую палку в качестве ориентира).

Выполнить мах дугой с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же на высокой перекладине.

Рекомендации: Мах дугой на низкой перекладине выполнять на горку матов (не менее 4х). На высокой перекладине страховать стоя сбоку, под бедро и спину, а на махе назад – под грудь и бедро (спину).

**Обороты** – круговые движения телом вокруг оси снаряда с полным переворачиванием.

### **Оборот назад в упоре.**

Техника выполнения: 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.

Последовательность обучения.

Подъем переворотом в упор в быстром темпе.

Из упора выполнить отмах и вернуться в и.п. с прямым телом (даже слегка прогнутым).

Находясь в упоре, согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в И.п.

Оборот назад в упоре с помощью и самостоятельно.

То же на высокой перекладине (для страховки использовать гимнастический конь, который устанавливается сбоку под перекладиной).

Рекомендации: Во время отмаха помогать стоя сбоку и сзади одной рукой под плечо, а другой под бедро. В момент оборота руками содействовать вращению. В конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удержать ноги от движения под перекладину.

### **Оборот вперед в упоре ноги врозь правой.**

Техника выполнения: Исполняют его хватом снизу. В начале оборота приподнять таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх–вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать, возможно, больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги, приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

Последовательность обучения.

Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой.

В висе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном головы вперед.

Из упора ноги врозь правой учащийся выполняет широкий шаг с подачей плеч вверх–вперед и опирается передней поверхностью левого бедра о перекладину.

Преподаватель стоит спереди и удерживает выполняющего от вращения одной рукой за голеностоп, другой за плечо и возвращает в И.п.

Выполнение второй части упражнения. В висе ноги врозь быстрое соединение ног, стараться таз плотнее подтянуть прямыми руками к перекладине и с помощью преподавателя подняться в упор (помогать одной рукой под спину, другой за ноги, из под перекладины). При выходе в упор выполняющий не должен сгибаться в тазобедренных суставах. Его туловище должно следовать за ногами в чуть прогнутом положении.

Оборот вперед с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же, но на высокой перекладине (страховать стоя на коне).

Рекомендации: Если оборот выполняется правой ногой, то страховать стоя с левой стороны, за перекладиной, правой рукой поддерживать под правое бедро, левой – за запястье левой руки из–под перекладины обратным хватом. Во второй части оборота поддерживать под грудь и спину.

### **Соскок махом вперед.**

Техника выполнения: На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуться в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отводя их назад за голову, т.е. вверх), поднять О.Ц.М. тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела приземлиться.

Последовательность обучения.

Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке, ноги в шаге от нее, выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх.

Из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах выполнить соскок махом вперед.

То же на перекладине (поддерживать рукой под спину).

Соскок махом вперед с прыжка с помощью.

Соскок махом вперед с небольшого размахивания с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: на место приземления положить два мата друг на друга. Страховать стоя сбоку одной рукой под грудь, другой под спину. При выполнении соскока махом вперед нельзя подтягиваться, т.к. возможен удар головой о гриф.

### **Подъем разгибом.**

Техника выполнения: На махе вперед, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней (все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых суставах и начать разгибание в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа (почти касаясь его). В результате этих действий таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси – гимнаст выйдет в положение упора.

Последовательность обучения.

Лежа на спине, палка вперед–кверху. Поднять прямые ноги к гимнастической палке (стопами коснуться), разгибаясь и скользя палкой по передней поверхности ног, выполнить перекал вперед в сед (руки не сгибать).

Имитация подъема разгибом. Из виса стоя на гимнастической стенке (ноги на первой рейке, руки на высоте бедер) сгибание и быстрое разгибание в тазобедренных суставах не сгибая рук и ног.

На низкой перекладине (н/ж) в висе углом ноги врозь (преподаватель стоя спереди удерживает исполнителя под голеностопные суставы) выполнить несколько махов вперед и назад с помощью. На махе назад, давя прямыми руками на перекладину и опираясь ногами о руки партнера, выйти в упор.

Из виса согнувшись (ноги прижаты к перекладине на уровне середины голеней), разгибаясь принять положение виса прогнувшись и вернуться в И.п. (ноги во время сгибания и разгибания должны скользить по перекладине).

Из упора стоя согнувшись выполнить вис согнув ноги (колени к груди) и в конце маха вперед выпрямить ноги. Не ставя их на опору согнуть ноги к груди и вернуться в И.п. (следить, чтобы руки и туловище составляли прямую линию).

То же, но в конце маха вперед выполнить два шага и зафиксировать прогнутое положение (голову назад не наклонять).

То же, но после двух шагов быстро поднести ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол (руки не сгибать).

После двух шагов подъем разгибом с помощью.

Из упора спад в вис согнувшись, на махе назад, разгибаясь и давя прямыми руками на перекладину выполнить подъем разгибом (помощь стоя сбоку, под ноги и спину).

Стать стоя спереди и сбоку от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя – руками в области подвздошных костей, отвести учащегося назад от положения равновесия (в этом положении гимнаст сгибается, направляя стопы на линию проекции грифа на маты). Затем устранить опору, тем самым предоставляя гимнасту возможность свободного движения к вертикали. Проходя вертикаль, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки за голову (смотреть прямо). Подсказывать ритм движений подсчетом («и» – «раз»).

То же, но после разгибания, не задерживаясь, поднести ноги к перекладине («и» – «раз» – «два»).

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью («и» – «раз» – «два» – «три»).

После прыжка с гимнастического мостика (на расстоянии 1 м от перекладины) в вис углом выполнить подъем разгибом с помощью.

Выполнение подъема разгибом с небольшого размахивания в висе с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: упражнения V–VIII можно заменить следующими упражнениями:

Из вися угла (опираясь стопами о мат) сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову (голову назад не наклонять) и вернуться в И.п. Стараться выполнить быстро и с полным провисанием, чтобы стопы в конце прогибания оторвались от пола.

То же, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол.

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью.

### **Опорные прыжки.**

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы, их семь: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик и отталкиванию, далее – технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. При такой последовательности новые двигательные навыки как бы наслаиваются один на другой, и успешно формируется навык прыжка в целом.

### **Приземление.**

Техника выполнения: Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. 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 врозь, руки подняты в стороны – вперед – кверху, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо.

Последовательность обучения.

Принять правильное положение приземления и фиксировать его пока преподаватель не исправит ошибки.

Из стойки на носках, руки вверх, быстро опуститься на всю стопу в позу приземления.

Прыжок вверх со взмахом рук на месте и мягко приземляясь принять положение приземления.

То же с поворотом на  $90^\circ$  (направо, налево) и на  $180^\circ$  (кругом).

Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги) в позу приземления.

### **Разбег.**

Техника выполнения: Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной, ногой.

Последовательность обучения.

В стойке ноги врозь, слегка наклониться вперед и проделать движения руками, как при беге.

В выпаде вперед правой ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

В упоре стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке (повыше) подскоки со сменой ног.

То же, без опоры руками (руки работают как при беге).

Бег с ускорением (шаги удобной длины).

Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом) на расстоянии 100–120 см друг от друга.

Бег через предметы (мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

### **Наскок на мостик и отталкивание.**

Техника выполнения: Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наском туловище наклоняется вперед (на  $5 - 25^\circ$ ), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги – максимально вперед. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» насколе отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали (для того, чтобы можно было

сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика). Стопы на место отталкивания ставятся на переднюю часть стопы, параллельно одна другой на ширину стопы, в 12–15 см от дальнего края мостика. Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног (до момента отрыва их от мостика) и энергичного взмаха руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх.

Последовательность обучения.

Подскоки на двух с продвижением вперед, руки вверх ладонями вперед, правая рука сверху. Выполнять быстро, упруго и только на носках. Последние два подскока выполнять на гимнастическом мостике.

То же, с круговыми вращениями руками вперед.

То же, с взмахом рук вперед – кверху (момент приземления руки должны быть внизу).

Подскок на двух, руки внизу, приземляясь выполнить подскок на двух с взмахом рук (выполнять с продвижением вперед, последние два подскока на мостике).

С трех шагов махом одной и толчком другой прыжок на возвышение.

Толчком одной и махом другой (чуть согнутой) наскок на две (руки внизу) и отталкивание с взмахом рук. Приземляться на место отталкивания (выполнять несколько раз подряд с продвижением вперед, последний наскок выполнить на мостик).

То же с шага толчковой (мелом нарисовать кружки – для постановки толчковой ноги и квадраты – для отталкивания двумя и приземления. Последний наскок выполнить на мостик).

С трех шагов наскок на мостик и отталкивание с взмахом рук (приземляться на место отталкивания).

То же, но с 3 шагов разбега (наскок должен быть стопорящим, для чего в момент наскока ноги направлять чуть вперед).

### **Толчок руками.**

Техника выполнения: Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

Последовательность обучения.

Толкание набивного мяча от груди (выполнять с партнером).

В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

В упоре лежа слегка согнуться (ссутулиться), затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в И.п.

Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага, упасть прямым телом на стену, в момент постановки рук на стену с амортизировать падение за счет «провисания» в плечах, затем быстро оттолкнуться (ссутулиться) плечами, ладонями и закончить толчок кончиками пальцев.

То же, но выполнить отталкивание от стены с небольшого подскока.

В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться за счет выпрямления тела и поднимания спины.

Из упора лежа, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор, лежа за палку и возвратиться в И.п.

В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно.

Наскок в упор на коня и быстрое отталкивание.

### **Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.**

Техника выполнения: выполняя наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнуть руками вперед–вверх, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток выполнить соскок прогнутым телом.

Последовательность обучения.

Из седа на пятках, руки назад, одновременно с взмахом руками вверх встать на колени.

То же в присед, руки вверх и в стойку.

Из упора лежа, толчком ног упор, стоя на коленях (колени ставить на одну линию с руками) и взмахом рук и толчком ног встать в стойку.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, два–три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

То же с небольшого разбега (2–3 шага) с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: На место приземления положить два мата (один на другой). Страховать стоя спереди и несколько сбоку, в момент прихода в упор стоя на коленях помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за предплечье, другой под спину, способствуя взмаху руками.

### **Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.**

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки должны уже подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.

Последовательность обучения.



Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

Из упора лежа на скамейке продольно, покрытой матом, толчком ног упор присев и соскок прогнувшись.

С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогнувшись.

Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину 2–3 прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью.

С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку и помощь осуществлять стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

## **11.5. Прыжки.**

### **Прыжок ноги врозь через козла в ширину.**

Техника выполнения: 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.

Последовательность обучения.

Из упора лежа, толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь (ноги ставить на одну линию с руками) с последующим быстрым вставанием в стойку, руки вверх.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вверх.

Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног.

С небольшого разбега прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Рекомендации: При выполнении IV – V упражнений страховать и помогать стоя спереди сбоку одной рукой под плечо, другой за запястье. В момент приземления под грудь и за руку выше локтя.

### **Прыжок согнув ноги через козла в ширину.**

Техника выполнения: После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног присед, руки вперед и снова упор лежа.

Из приседа, руки вперед прыжки с ног на руки и с рук на ноги (выполнять с продвижением вперед, прямыми руками толкаться от себя).

С 2–3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь, полуприседание руки вперед.

То же, но добавить прыжок, прогнувшись, руки вверх в позу приземления.

Повторить вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись (следить за тем, чтобы толчок руками был раньше постановки ног на козла).

С небольшого разбега прыжок согнув ноги через козла в ширину. Страховать также как и предыдущий прыжок.

### **Прыжок ноги врозь через коня в длину.**

Техника выполнения: Для его выполнения требуется энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч. 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 обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 метра).

То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину (на коня положить мат и завязать его скакалкой).

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

В целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) можно использовать следующие задания:

С 1–2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь. Чуть задерживаясь в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20–25 см от дальнего края коня.

Страховать поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон.

Из приседа, а затем из полуприседания на передней части коня выполнить соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки ставить на самый край, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15–20 см от края.

### **Прыжок согнув ноги через коня в длину.**

Техника выполнения: Все действия до толчка руками такие же, как и при выполнении предыдущего прыжка. 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.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку согнув ноги через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок согнув ноги через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от

мостика до козла (до 1 метра).

Выполнить прыжок через веревку, протянутую между мостиками и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок согнув ноги через коня, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда (на коня положить мат и завязать скакалкой).

Прыжок согнув ноги через коня в длину.

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 углом с косого разбега через коня в длину.**

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

Последовательность обучения.

Прыжок способом «перешагивания» через гимнастическую скамейку.

Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.

Из седа ноги врозь поперек коня (сед «верхом») опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.

С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

Рекомендации: Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину и таз.

### **Прыжок углом через коня в ширину.**

Техника выполнения. При прыжке углом влево с небольшого разбега надо оттолкнуться ногами от мостика и, опираясь прямыми руками о снаряд, повернуться на 90 градусов направо. Поворот начинается последовательным движением ног, а затем туловища, заканчивается над снарядом. В момент поворота туловище находится в вертикальном положении, а ноги под прямым углом к нему. Затем тяжесть тела перенести на правую руку. После этого, отпуская левую руку и продолжая опираться правой, приземлиться правым боком к коню. При выполнении прыжка вправо все делать наоборот.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу перемах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой.

То же, но толчком обеих ног одновременно.

Из размахивания в упоре на низких брусьях на махе вперед соскок углом.

Из упора стоя на мостике перед конем прийти в сед поперек с быстрой сменой рук. Из того же положения выполнить прыжок углом.

То же с небольшого разбега.

Рекомендации: При выполнении прыжка таз высоко не поднимать, держать ближе к плоскости коня.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину и таз.

### **Прыжок боком через коня в ширину.**

Техника выполнения. При прыжке левым боком с небольшого разбега, одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону (вправо). Продолжая движение ног в сторону – вверх и передавая вес тела на опорную руку, 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 обучения.

В упоре лежа левым боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.

То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.

Из упора стоя перед снарядом 2–3 прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.

С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Рекомендации: Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

## **Лекция № 12. Вольные упражнения.**

### **12.1. Характеристика и содержание вольных упражнений.**

Вольные упражнения — это комбинации разнообразных движений телом и его частями. Как вид многоборья в спортивной гимнастике вольные упражнения выполняются на специальном ковре–настиле и включают в себя акробатические элементы и соединения, прыжки, равновесия, повороты, перемахи ногами, движения хореографического характера.

Комбинации вольных упражнений в основной гимнастике составляются из более простых движений тех же структурных групп, с включением элементарных движений, технически несложных, но выполняемых в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Вольные упражнения в начальной подготовке гимнастов могут носить спортивный или учебный характер. Упражнениями спортивного характера являются твердо установленные комбинации классификационной программы для гимнастов младших разрядов. Начинающие гимнасты могут соревноваться также в выполнении специально разработанных комбинаций, состоящих из упражнений, типичных для гигиенической или производственной гимнастики. Подобные комбинации исполняются индивидуально или группой. В групповых вольных упражнениях оцениваются не только качество исполнения, точность движений, ритмичность, но и согласованность движений всех участников.

Учебные комбинации вольных упражнений — это небольшие комплексы различной сложности, используемые в занятиях с целью развития координации движений, создания двигательной базы для последующего овладения более сложными упражнениями, развития творческих способностей занимающихся.

В каждом из занятий преподаватель может предлагать ученикам комплекс несложных движений в новом сочетании. Занимающиеся должны быстро запомнить эту учебную комбинацию, как правило, на 8, 16 или 32 счета и выполнить ее слитно и без технических ошибок. Благодаря серии подобных занятий гимнасты овладевают не только значительным объемом движений, но и способами их соединения.

В занятиях со спортивной направленностью учебные комбинации должны состояться из элементов разных структурных групп. Это как бы «заготовки–блоки» для будущих произвольных программ.

Велико значение вольных упражнений в овладении «школой» движений, в воспитании быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости. В условиях более простых и естественных, чем при упражнениях на снарядах,

гимнасты получают представления о таких характеристиках движений, как направление и амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, пластичность и выразительность.

Вольные упражнения выполняются и с различными предметами: мячами, палками, скакалками, легкими гантелями и т. п. Владение предметом также развивает координацию движений. В сочетании с музыкой спортивные и учебные комбинации являются прекрасным средством эстетического воспитания.

Содержание вольных упражнений в сравнении с другими видами гимнастических упражнений весьма многообразно. Это обусловлено не только очень большим количеством простых и сложных движений, но и практически неограниченной возможностью их сочетания.

Существенным отличием вольных упражнений от комплексов общеразвивающих упражнений является слитность всех движений, объединенных композиционно в единую комбинацию, оцениваемую в соответствии с гимнастическим стилем по качеству ее исполнения.

### **Лекция № 13. Урок гимнастики в школе.**

13.1. Структура урока.

13.2. Методические указания к проведению урока.

13.3. Подготовительная часть урока.

13.4. Основная часть урока.

13.5. Заключительная часть урока.

#### **13.1. Структура урока.**

Занятия гимнастикой могут проводиться как в форме уроков, так и в форме самостоятельных занятий. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается, прежде всего, в том, что их ведет преподаватель, который, являясь организатором и руководителем. К достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки.

В зависимости от **условий проведения** занятия могут быть учебными, тренировочными и учебно–тренировочными.

Под **структурой урока** следует понимать определенную последовательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядок чередования в нем физических упражнений.

Правильно построенным уроком следует считать такой, в котором наилучшим образом будут решены следующие задачи:

1. Достижение занимающимися максимальных результатов с минимальной затратой энергии и времени.

2. Сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия.

3. Обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения и режима занятий.

Для любого занятия гимнастикой характерно наличие трех фаз.

В первой фазе занимающиеся подготавливаются к основной работе; во второй – проводится основная работа, а в третьей – работа завершается. Эти фазы принято называть частями урока: подготовительной, основной, заключительной.

### **13.2. Методические указания к проведению урока.**

**Определение целей обучения.** Исходной позицией, определяющей деятельность преподавателя на уроке, является ее цель. Правильное определение цели обучения служит гарантией его успешного проведения и завершения. От постановки цели обучения зависит выбор средств, метод и формы организации урока. Каждое действие преподавателя должно быть мотивированным. Следует учесть, что четкое представление цели занятий повышает активность занимающихся на уроке, мобилизуя их усилия в нужном направлении.

**Выбор средств.** Основным источником, определяющим содержание урока гимнастики, является государственная программа. Однако различные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений.

Наметив конечные цели каждого этапа учебно–тренировочного процесса, можно определить задачи на более короткие отрезки времени, в том числе и на ближайший урок, а затем и соответствующие им средства.

#### **Основными средствами урока по гимнастике являются:**

1. Упражнения, обеспечивающие специальную физическую подготовку занимающихся.
2. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.
3. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.
4. Соответствующие контингенту занимающихся упражнения, предусмотренные государственными программами.

#### **Плотность урока.** Общая плотность урока (в процентах).

Это время, потраченное на урок и имеет прямое отношение к занятию, деятельность, куда входит: выполнение упражнений, необходимый отдых после их выполнения, переработка наглядной и словесной информации преподавателя или общее время, отведенное на урок по расписанию. В идеале общая плотность занятия должна приближаться, стремиться к 100%. Снижение этого показателя является следствием допущенных ошибок в работе преподавателя.

#### **Причины, приводящие к снижению плотности урока:**

1. Неоправданные простои на уроке, вызванные несвоевременной подготовкой мест занятий и спортивного инвентаря, ожиданием очереди перед выполнением упражнений и т. д.
2. Неподготовленность преподавателя к занятию.
3. Излишняя или малоэффективная словесная информация преподавателя.

4. Неудовлетворительная дисциплина занимающихся на уроке.

**Моторная плотность** определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятия (в процентах).

В отличие от общей плотности моторная плотность в идеале не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего занятия нельзя судить о качестве его проведения. Моторная плотность должна постоянно изменяться в процессе занятия. Неизбежность этих изменений объясняется, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами проведения. Например, для подготовительной части подбираются упражнения небольшого энергетического веса, и проводятся они, как правило, фронтально с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха.

**Требования к занимающимся.** Главное — необходимо добиться точного выполнения занимающимися всех упражнений, предусмотренных программой урока. Иначе учебный процесс превратится в неуправляемое мероприятие. По ходу урока преподаватель должен постоянно следить за действиями занимающихся, добиваясь максимального приближения качества выполнения упражнений к уровню, возможному при данных условиях.

Проявление высокой требовательности преподавателя к ученикам повышает его авторитет и интерес к предмету.

**Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые результаты, рекомендуется:**

1. Проявлять ее постоянно, не допуская ни одного случая отклонения от задания.
2. Требовать только таких действий и на таком качественном уровне его выполнения, которые находятся в пределах возможности занимающихся.
3. При исправлении погрешностей в действиях занимающихся проявлять тактичность, щадящую их самолюбие.

На уроке должна поддерживаться достаточно высокая дисциплина. Нужно установить такие взаимоотношения с учениками, которые давали бы возможность преподавателю в любой момент мобилизовать внимание занимающихся.

### **13.3. Подготовительная часть урока. (10–15 минут)**

**Общие задачи.** В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к выполнению задач основной его части.

**К ним относятся:**

1. Подготовка ЦНС и вегетативных функций. Имеются в виду психологический настрой занимающихся, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.
2. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.



3. Формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм).

4. Овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями.

**Средства.** В подготовительной части урока гимнастики, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, игры. Слишком интенсивные упражнения могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. В связи с этим в подготовительной части урока не следует специально развивать у занимающихся такие двигательные качества, как сила, выносливость и даже гибкость.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части зависит от специфики гимнастики, условий проведения занятия и прежде всего от его задач, состава занимающихся и обстановки.

Упражнения, включаемые в подготовительную часть, очень разнообразны. В пределах только одного занятия обычно выполняется большое количество различных по характеру двигательных действий, которые вовлекают в активную работу весь двигательный аппарат человека, вынуждая его работать в самых различных режимах (ритм напряжения и расслабления, ацикличность переключения работы различных мышечных групп и т. д.). Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними. Заклучает подготовительную часть, как правило, комплекс общеразвивающих упражнений. Однако в отдельных случаях в зависимости от содержания основной части общеразвивающие упражнения могут предшествовать разновидностям передвижений.

**Общие методические указания к проведению подготовительной части урока.**

При проведении подготовительной части урока преподаватель должен уметь:

- 1) пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях;
- 2) оказывать помощь;
- 3) исправлять ошибки;
- 4) размещать занимающихся на площадке.

**13.4. Основная часть урока. (20–25 минут)**

**Задачи.**

Задачами, определяющими направление деятельности занимающихся, являются:

1. Воспитание волевых и физических качеств занимающихся.

2. Формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков.

Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Следует учитывать, что при обучении гимнастическим упражнениям воспитание физических качеств идет в медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать время в основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих развитие физических качеств, выбирать относительно простую форму упражнений и использовать фронтальный метод.

**Средства.** В основной части урока гимнастики применяются такие упражнения, для выполнения которых требуются значительные волевые и физические усилия: упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения, прикладные упражнения, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности, игры и эстафеты.

Выбор упражнений для конкретного занятия зависит от частных задач основной, части урока, от возможностей занимающихся и других условий.

При решении вопросов помимо задач урока, состава занимающихся и других условий его проведения следует учитывать:

1. Условия сохранения высокой работоспособности занимающихся к выполнению всех упражнений основной части урока. Нужно так чередовать их, чтобы упражнения физической подготовки во всех случаях заключали основную часть урока; игры с бегом, преодолением препятствий, прыжками следовали бы после видов, в которых занимающиеся овладевают техникой упражнений на гимнастических снарядах; однотипные по характеру нагрузки упражнения не следовали бы непосредственно одна за другой.

2. Степень овладения занимающимися упражнениями, которые намечены в плане. Не следует в программу основной части одного занятия включать большое количество еще не освоенных упражнений.

#### **Общие требования к проведению основной части урока.**

Для проведения основной части занятий гимнастикой действия преподавателя сводятся к тому, чтобы обеспечить:

1. Четкое представление заданного упражнения. Если занимающийся представляет, как нужно выполнять упражнение, его действия становятся более осмысленными и целеустремленными.

2. Доступность выполнения упражнений для каждого занимающегося. Если упражнение для кого-либо из занимающихся окажется недоступным, то безуспешные попытки к его выполнению могут привести к возникновению стойких ошибок.

3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой очередной попытке. По степени выполнения этого условия можно судить о качестве процесса обучения вообще. Если занимающийся не ощущает

результата своих усилий, то от этого он теряет интерес к занятиям, а преподаватель – авторитет в глазах ученика.

4. Оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся. В комплексе усилий занимающегося, направленных на овладение двигательным действием, главным компонентом является практика выполнения этого действия. Чем ее будет больше, тем при прочих равных условиях результаты будут больше.

5. Безопасность выполнения упражнений. Занятия физическими упражнениями проводятся, прежде всего, с целью укрепления здоровья человека. Поэтому травмирование занимающихся следует считать недопустимой оплошностью преподавателя.

### **13.5. Заключительная часть урока.**

**Общие задачи.** На заключительную часть занятия отводится (3–5 минут).

1. Содействие более быстрому восстановлению.

2. Подведение итогов данного урока и установка на предстоящий. Подводя итоги, преподаватель должен высказывать свое отношение ко всему, что было на занятии (дисциплина занимающихся, их активность, ожидаемый и фактический результаты занятия).

**Средства.** Для решения поставленных задач в заключительной части применяются:

1. Успокаивающие упражнения: ходьба, умеренный шаг, массирующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж).

2. Упражнения на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и др.

3. Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся: игры и эстафеты, танцы, ходьба.

### **Лекция № 14. Планирование и учет работы по гимнастике.**

14.1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.

14.2. Учет. Виды учета.

14.3. Характеристика документов планирования.

#### **14.1. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.**

Планирование. 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.

#### **14.2. Учет. Виды учета.**

Учет. 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.

### **14.3. Характеристика документов планирования.**

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

**Учебный план**, составляемый 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.

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

**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.

**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.

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

## **Лекция № 15. Организация и проведение массовых мероприятий по гимнастике.**

15.1. Подготовка и проведение соревнований.

15.2. Программа соревнований.

15.3. Положение о соревновании.

15.4. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям.

15.5. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.

15.6. Продолжительность соревнований.

15.7. Определение победителей.

15.8. Участники и победители финальных соревнований.

15.9. Права и обязанности участников.

### **15.1. Подготовка и проведение соревнований.**

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 и может быть от одного до шести человек.

На соревнованиях могут работать апелляционное жюри и просмотрная 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 просмотрную 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 гимнастического праздника. Секретариат на соревнованиях по гимнастике возглавляет главный секретарь.

Проведение соревнований обеспечивается большим количеством служб. Успешная работа каждой из них приводит к четкому, слаженному проведению соревнований, которые в настоящее время представляют собой не только собственно соревнования спортсменов, но и высоко эмоциональное зрелищное мероприятие.

Оргкомитет проводит большую предварительную работу. Его функции разнообразны, и от того, как они будут реализованы, зависит успех в проведении соревнований. Для их решения назначаются члены оргкомитета, которые на совещаниях регулярно информируют о ходе выполнения порученной им работы.

Мандатная комиссия проверяет наличие документов у каждой команды и участников соревнований в соответствии с требованиями, предусмотренными положением и правилами соревнований.

На первом совещании представляются руководящие органы соревнований, сообщаются результаты работы мандатной комиссии и других служб, обеспечивающих проведение соревнований, уточняются отдельные пункты положения, даются необходимые разъяснения по судейству, сообщается график и порядок проведения соревнований и опробования

снарядов, рассматриваются вопросы, связанные с порядком открытия и закрытия соревнований и с ритуалом награждения.

Совещание судей проводится до открытия соревнований, а также ежедневно перед началом и после их окончания. На них уточняется список судей, даются необходимые разъяснения по судейству соревнований, рассматриваются другие организационные вопросы.

Судейский семинар проводится перед началом соревнований. Он способствует формированию единого взгляда на трактовку правил. В конце семинара осуществляется контроль за знаниями судьями правил соревнований. Кроме того, судейские бригады проводят работу по судейству на официальном опробовании.

Соревнования по гимнастике начинаются с торжественного открытия. Оно должно быть непродолжительным по времени, с обязательным ритуалом подъема флага. Подъем Государственного флага сопровождается исполнением Государственного гимна.

Ежедневно, перед началом и после окончания соревнований, проводятся совещания судей совместно с представителями команд, на которых объявляется порядок предстоящих соревнований текущего дня, и подводятся итоги прошедшего дня соревнований.

Информацию о ходе соревнований зрители, представители команд, тренеры, судьи и участники получают от судьи-информатора, на специальном стенде или на электронном табло.

Награждение победителей проводится сразу после окончания данного вида соревнований. Вначале награждаются команды-победительницы, затем победители в многоборье и в конце соревнований — победители в отдельных видах многоборья. Одновременно с награждением участников награждаются и тренеры. В процессе награждения соблюдается торжественный ритуал.

В конце соревнований проводится заключительный парад. На нем могут быть объявлены итоги общекомандного первенства, проведены награждения специальными призами, выступления официальных руководителей соревнований, спуск флага абсолютными победителями соревнований под соответствующее музыкальное сопровождение.

В программу открытия и закрытия соревнований могут быть включены показательные выступления. После окончания соревнований представители команд получают итоговые материалы.

Судейство современных соревнований представляет большую сложность. Поэтому судьям создаются благоприятные условия для успешной работы, проводится предварительная подготовка к судейству. Она заключается в детальном изучении (уточнении) правил и программ 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 двух судьях — среднее арифметическое; при трех судьях — средняя оценка; при четырех и шести судьях — отбрасываются самая большая и самая маленькая оценки и из оставшихся оценок выводится среднее арифметическое. Между оценками судей предусматриваются допустимые расхождения. В случае, когда они оказываются больше допустимых, арбитр собирает бригаду и после обсуждения расхождений оценки уточняются. Упражнение оценивается исходя из 10 баллов с точностью до 0,1 балла.

При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие (0,1 балла), средние (0,3 балла) и грубые (0,5 балла) ошибки. Каждый судья по-своему фиксирует все допускаемые гимнастами ошибки, как общие, так и в технике исполнения; определяет группы трудности и их замены; производит надбавки за виртуозность, риск и оригинальность; учитывает ошибки композиции, наличие спец требований, пропуск или искажение элемента, соединения и др.

Деятельность судьи на соревнованиях, помимо оценки упражнений, имеет большое воспитательное воздействие на участников и зрителей. Поэтому от него требуется максимум внимания и объективности.

Массовые соревнования посвящаются какой-либо знаменательной дате и проводятся ежегодно по календарю Главного управления народного образования, районных и городских спортивных комитетов, обкомов профсоюзов, военкоматов, по плану низовых физкультурных организаций и носят лично командно коллективный характер. Этот вид соревнований может проводиться по классификационной программе категории. Б, по облегченной или сокращенной программе, а также составленной из упражнений, включенных в учебно-тренировочные занятия. С большим интересом проходят соревнования «с листа», когда программа объявляется непосредственно перед их началом.

Соревнования проводятся в соответствии с руководящими документами (календарь, программа, положение и правила соревнований) и рабочими документами (заявки, график соревнований и рабочие протоколы).

Массовые соревнования можно проводить по официальным и упрощенным правилам, например, предоставлять вторую попытку и засчитывать лучшую из них, судить по пятибалльной системе и т. д.

Возможно проведение соревнований без ограничения количества участников от каждой организации. Это позволяет привлекать к соревнованиям всех желающих и не ограничивать одинаковыми количественными нормами разные по масштабам низовые физкультурные коллективы. В этих случаях в системе подсчета результатов большие цифры можно заменить очками или применить среднеарифметический показатель. Так можно проводить заочные массовые соревнования, а также без четкой регламентации участников по полу. В этом случае (если у юношей сохраняется на два вида больше) результаты девушек в многоборье (независимо от набранного количества баллов) умножаются на уравнительный коэффициент 1,5.



Награждение победителей массовых соревнований также проходит в торжественной обстановке. В отдельных случаях допускается проведение награждения на общем построении или торжественном собрании организации и т. д. Результаты их доводятся до всего коллектива, от которого выступали гимнасты.

Непосредственное руководство соревнованиями осуществляют главный судья и главный секретарь. К судейству привлекаются инструкторы физической культуры, инструкторы–общественники, а также лучшие бывшие гимнасты спортсмены.

Перед началом соревнований они проходят инструктаж (семинар), так как проведение и судейство массовых соревнований имеют свои специфические особенности.

На массовых соревнованиях лучше всего использовать сводный протокол–заявку. В нем обязательны виза врача о допуске участников к соревнованиям, подпись руководителя и представителя организации, от которой выступают гимнасты. В протоколе, по ходу соревнований, выставляются оценки участникам, подсчитывается окончательный результат каждого из них и команды в целом. После завершения соревнований на одном виде многоборья старший судья передает протокол на следующий вид.

#### Подготовка судей

Подготовка судейских кадров проводится в городском, республиканском и всесоюзном масштабах. При проведении судейских семинаров слушатели сдают экзамен и при выполнении требований практического судейства получают право на присвоение соответствующей категории (республиканской, всесоюзной). Звание судьи международной категории присваивается Международной федерацией гимнастики (ФИЖ)

Кроме того, большая работа по подготовке судей по гимнастике проводится в специальных учебных заведениях. Навыками судейства гимнасты также овладевают в процессе учебно–тренировочных занятий.

#### Характер соревнований

##### **1. По характеру соревнования делятся на:**

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников, засчитываются только команде;
- в) лично–командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и команде.

##### **2. Соревнования по гимнастике подразделяются на:**

- а) классификационные, проводимые строго в соответствии с Единой классификационной программой и правилами соревнований;
- б) неклассификационные, проводимые по специальной программе.

**3. Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.**

#### **15.2.Программа соревнований.**

Программа соревнований состоит из обязательных и произвольных упражнений, либо только из обязательных, или только из произвольных упражнений.

Обязательные упражнения для классификационных соревнований утверждаются Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров.

Произвольные упражнения составляются гимнастом с учетом требований к их содержанию, изложенных в настоящих правилах.

На классификационных соревнованиях в каждом виде обязательной программы выполняется одно упражнение. Если упражнений в программе каждого вида несколько, жребием определяется то, которое должно выполняться всеми участниками данного разряда. Жеребьевка упражнений производится за две недели до первого дня соревнований.

### **15.3. Положение о соревновании.**

Положение составляется организацией, проводящей соревнование, в соответствии с настоящими правилами. Положение определяет характер, цели и задачи соревнования, руководство соревнованием, его программу, время и место проведения, состав команд, порядок определения личного и командного первенства, награждение победителей, организационные вопросы и т. д.

Положение рассылается не позднее, чем за три месяца до начала соревнований.

### **15.4. Возраст участников. Допуск участников к соревнованиям.**

1. К участию в соревнованиях допускаются гимнасты, имеющие специальную подготовку и получившие разрешение врача.

Гимнаст имеет право выступать по присвоенному ему спортивному разряду, а также на разряд выше или ниже.

2. Мальчики и юноши могут выступать по установленной для них классификационной программе: по программе III юношеского разряда не моложе 9 лет; по I и II юношеским разрядам не моложе 10 лет.

Юноши могут выступать по любому юношескому разряду до 17 лет включительно.

Юноши могут быть допущены к соревнованиям по программе III разряда с 12 лет (независимо от выполнения юношеских разрядных норм); по программе II разряда — с 13 лет; по программе I разряда — с 15 лет; по программе кандидатов в мастера — с 17 лет и по программе мастеров спорта — с 18 лет.

Возраст определяется по годам рождения, без учета дня и месяца рождения.

К участию в соревнованиях взрослых допускаются гимнасты с 18 лет.

### **15.5. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.**

Для участия в соревнованиях гимнасты распределяются по командам (группам), сменам и потокам. Команды формируются на основе принадлежности участников к той или иной организации.

Каждую команду возглавляет капитан, который обязан наблюдать за порядком и передвижением команды. Он занимает место на правом фланге команды.

Порядок выхода команд для участия в соревнованиях определяется заблаговременно жеребьевкой. В отдельных случаях жеребьевка проводится, непосредствен, но перед началом соревнований.

Очередность выступления участников в каждом виде соревнования определяется накануне соревнований представителем организации. В сборных командах, порядок прохождения первого вида определяется жеребьевкой, проводимой заблаговременно, либо перед началом соревнований; в этом случае при прохождении второго вида первым выполняет упражнение второй по жребию участник, на третьем виде — третий и т. д.

### **15.6. Продолжительность соревнований.**

Соревнования взрослых должны заканчиваться не позднее 23 часов, а детские и юношеские — не позднее 21 часа. Между проведением соревнований по обязательной и произвольной программе рекомендуется однодневный перерыв. В отдельных случаях соревнования взрослых гимнастов могут проводиться два дня подряд.

### **15.7. Определение победителей.**

Командное первенство определяется по результатам зачетных участников в каждом виде гимнастического многоборья. Состав команды во всех видах многоборья должен быть один и тот же.

В отдельных случаях результаты командного первенства могут выводиться по сумме баллов зачетных участников по многоборью.

В тех случаях, когда в составах команд выступают гимнасты различных разрядов, для определения командного первенства результаты участников умножаются на разрядный коэффициент. Разница между коэффициентами смежных разрядов не должна превышать 0,05. Минимальный коэффициент— 1. Если в командах имеются гимнасты, выступающие по обязательной и произвольной программе, и гимнасты, выполняющие только обязательную программу или только произвольную, то участники, выступающие по одной программе, соревнуются два дня, повторяя свою программу во второй день.

В тех случаях, когда по положению участвующие организации выставляют несколько команд различных разрядов, причем в каждой команде представлены участники одного разряда, то для определения командного первенства учитывается сумма баллов всех зачетных участников без применения разрядного коэффициента.

При оценке менее 8 баллов (при зачете в отдельных видах) или менее 80% возможных баллов при зачете по многоборью при определении командного первенства результаты этих участников идут без умножения на коэффициент.

Если командное первенство определяется без применения разрядного коэффициента, то в зачет команде идут любые результаты участников.

Победителями личного первенства в каждом разряде являются гимнасты, набравшие наибольшую сумму баллов по многоборью.

При равенстве баллов гимнасты занимают одинаковые места.

Положением может предусматриваться возможность определить победителем только одного из гимнастов по дополнительным условиям.

В соревнованиях с командным зачетом личное первенство в отдельных видах и в многоборье определяется по результатам участников, показанным в командных соревнованиях. Положением может предусматриваться также проведение дополнительных финальных личных соревнований.

### **15.8. Участники и победители финальных соревнований.**

К финальным соревнованиям в отдельных видах допускаются 6-8 гимнастов, имеющих в данном виде лучшие результаты. В соревнованиях по многоборью допускаются от 6 до 16 лучших многоборцев. К участию в финальных соревнованиях по многоборью допускаются гимнасты, набравшие не менее 80% возможных баллов, а в отдельных видах не менее 90%.

При равной сумме баллов для допуска к финальным соревнованиям по отдельным видам преимущество имеет гимнаст, получивший большую сумму баллов в предварительных соревнованиях по многоборью, а для допуска к финальным соревнованиям по многоборью преимущество получает гимнаст, имеющий большое количество высших оценок.

Кроме установленного положением количества финалистов, в каждом виде определяются по два запасных гимнаста. Запасные участники должны быть готовы к выступлению в соревнованиях.

Гимнаст, получивший право участвовать в четырех и более видах, может отказаться от выступления более чем в трех видах; об этом он должен сообщить в судейскую коллегию сразу же после объявления списка финалистов.

Гимнасты, допущенные к финальным соревнованиям, обязаны в них участвовать, в противном случае их результаты снимаются с личного и командного зачета. Участник может быть освобожден главной судейской коллегией от финальных соревнований только по уважительной причине.

В финальных соревнованиях выполняются только произвольные упражнения. Гимнасты имеют право повторить свои произвольные упражнения, выполненные в соревнованиях по многоборью.

Победители финальных соревнований определяются путем сложения полу суммы результатов предварительных соревнований с результатом, показанным в финале.

В опорных прыжках для определения результатов финальных соревнований берется полу сумма двух оценок за два финальных прыжка. Положением о соревнованиях может быть установлен и другой способ определения победителя.

### **15.9. Участники и победители финальных соревнований.**

Участники соревнований обязаны:

а) строго соблюдать нормы поведения и этики советского спортсмена, как на местах проведения соревнований, так и вне них;

б) знать правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять;

в) быть вежливыми и выдержанными по отношению к судьям, участникам соревнований и зрителям.

Участник может быть снят с соревнований главным судьей за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.

Участникам всех команд для опробования снарядов перед выполнением упражнений в каждом виде соревнований отводится равное время из расчета 30—40 сек. на участника.

По вызову старшего судьи участник подходит к снаряду, принимает основную стойку и приступает к выполнению упражнения.

Участник имеет право обращаться к старшему судье через капитана команды или тренера, а в главную судейскую коллегию – через представителя команды.

Участник должен быть готовым к соревнованиям за 15 мин. до начала его смены.

### **По окончании курса студенты должны:**

**1. ЗНАТЬ** – педагогическое, эстетическое, образовательное и оздоровительное значение занятий гимнастикой для занимающихся, значение дисциплины «Гимнастика» в подготовке специалистов по физической культуре. Задачи, средства, виды гимнастики, методические особенности гимнастики и тенденции ее дальнейшего развития. Меры по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.

– классификация и применение ОРУ, способы создания представления об ОРУ, приемы оказания помощи и исправления ошибок при проведении ОРУ, классификацию строевых упражнений; правила подачи команд;

– требования к гимнастической терминологии, способы образования терминов и правила записи ОРУ, вольных упражнений, упражнений на снарядах (контрольные работы).

**2. УМЕТЬ** – показать любое упражнение в соответствии с содержанием программы;

– создать представление об ОРУ рассказом, рассказом и показом, показом по разделением;

– правильно подавать строевые команды и проводить строевые упражнения в соответствии с программой;

– осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений;

– держаться перед строем в соответствии с требованиями, предъявляемыми к специалисту, правильно выбирать место для себя и размещать занимающихся на площадке;

– разработать план–конспект 4–х ОРУ;

– описать и показать комбинации из простых и смешанных висов и упоров на ковре, гимнастической стенке, параллельных брусьях;

- разработать план–конспект прикладной эстафеты и провести;
- выполнить комбинации гимнастического многоборья;
- проводить подготовительную часть урока.

По окончании курса студенты должны:

**Знать:**

Закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений (ГУ). Структура, содержание, форма, техника исполнения ГУ. Влияние внешних и внутренних сил на технику выполнения упражнений. Статические упражнения, динамические упражнения, отталкивание и приземление, вращательные упражнения, маховые и силовые упражнения.

Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Этапы обучения гимнастическим упражнениям. Принципы дидактики, методы и приёмы обучения. Страховка, самостраховка, помощь и проводка. Типичные ошибки и методика их исправления. Спортивная тренировка и повышение уровня подготовленности.

Назначение акробатических упражнений. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе. Техника демонстрации прыжковых и балансовых упражнений. Акробатические соединения.

Правила составления индивидуальных и групповых вольных упражнений под музыкальное сопровождение.

Урок гимнастики в школе: содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Задачи обучения гимнастике в школе. Типы уроков. Структура урока по гимнастике. Программные требования.

Методика проведения урока по гимнастике в начальной школе.

Урок гимнастики в средней школе: содержание, методы, организация. Методика и особенности проведения урока по гимнастике по отделениям в средней школе.

Урок гимнастики в старшей школе: содержание, методы, организация. Методика проведения урока по гимнастике в старшей школе с учётом возрастных особенностей учащихся.

Подвижные игры и эстафеты на уроке гимнастики. Сюжетно–ролевая форма проведения урока. Полоса препятствий на уроке гимнастики.

Урок ритмической гимнастики. Правила подбора упражнений в соответствии с музыкальным квадратом, задачами урока, возрастными особенностями учащихся. Методика и организация проведения урока по ритмической гимнастике.

Планирование учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Планирование учебного материала в различных классах школы. Гимнастика в режиме учебного дня.

Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый. Правила проведения тестирования.

Организация и проведение соревнований.

Массовые гимнастические выступления (МГВ): структура, правила подготовки, сценарный план, план репетиций, содержание выступлений.

Виды и характеристика соревнований. Документы для проведения соревнований: положение, рабочие документы, график соревнований, заявки, список участников, протоколы. Система оценки. Содержание программы соревнований. Материально–техническое обеспечение соревнований.

Методика проведения МГВ в помещении и на открытой площадке. Составление сценарного плана МГВ. Методика проведения соревнований по гимнастике. Особенности организации и судейства общешкольных соревнований. Составление положения о соревнованиях по гимнастике в школе.

Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах.

Опорные прыжки школьной программы. Игровые задания на опорном прыжке. Методика проведения опорных прыжков в учебной группе.

Упражнения на бревне: элементы, виды ходьбы, повороты, равновесия, прыжки, входы, соскоки. Комбинации на бревне. Методика проведения упражнений на бревне в учебной группе.

Упражнения на брусьях: подъёмы, размахивания, кувырки, упоры, соскоки.

Упражнения на перекладине: подъёмы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Методика проведения упражнений в висах в учебной группе.

Написание конспекта урока по гимнастике. Страховка и помощь.

**Уметь:**

Выполнение упражнений на бревне. Комбинации на бревне.

Выполнение упражнений на брусьях.

Выполнение упражнений на перекладине.

Опорные прыжки школьной программы.

Организация и проведение соревнований.

Провести анализ и самоанализ урока.

Написать развернутый конспект урока и провести урок.

1. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания.

2. Виды гимнастики и ее методические особенности. Характеристика групп гимнастических упражнений.

3. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.

4. Требования, предъявляемые к терминологии.

5. Способы образования терминов.

6. Правила применения терминов. Правила сокращений.

7. Классификация строевых упражнений.

8. Основные понятия о строе.

9. Строевые приемы.

10. Построения и перестроения.

11. Размыкания и смыкания.

12. Фигурные передвижения.

13. Общеразвивающие упражнения.
14. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.
15. Правила записи общеразвивающих упражнений.
16. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.
17. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм.
18. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.
19. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.
20. Техника гимнастических упражнений.
21. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения. Приемы обучения.
22. Назначение акробатических упражнений.
23. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
24. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
25. Характеристика документов планирования.
26. Составление рабочих документов планирования (рабочий план, рабочая программа, план – конспект).
27. Учет учебной работы по гимнастике: текущий, предварительный, итоговый).
28. Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях.
29. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
30. Техника и методика обучения группировки.
31. Техника и методика обучения перекатов.
32. Техника и методика обучения кувырку вперед.
33. Техника и методика обучения кувырку назад.
34. Техника и методика обучения стойки на лопатках.
35. Техника и методика обучения гимнастическому «мосту» из положения лежа на спине.
36. Техника и методика обучения кувырку назад в сед полушпагат.
37. Техника и методика обучения длинному кувырку вперед.
38. Техника и методика обучения стойки на голове и руках.
39. Техника и методика обучения стойки на руках.
40. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
41. Техника и методика обучения кувырку назад через стойку на руках.
42. Техника и методика обучения размахивания в упоре на параллельных брусьях.
43. Техника и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев.
44. Техника и методика обучения соскоку углом с параллельных брусьев.
45. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с перекладины.
46. Техника и методика обучения подъему разгибом.



47. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину.
48. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через козла в ширину.
49. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
50. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину.
51. Техника и методика обучения прыжку углом через коня в ширину.
52. Техника и методика обучения стойки на голове силой согнувшись.

## **Список использованной литературы:**

### **Основная литература:**

1. М. Л Журавина, Н. К. Меньшикова. Гимнастика. Учебник для вузов – 5–е изд., стер. – Москва: Академия, 2015. – 444
2. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина Гимнастика. Учебник для вузов, М., Академия, 2014, 288 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте 1999.
2. Ашмарин, Б. А. – Теория и методика физического воспитания: Учебник / – М.: Просвещение, 1999.
3. Ашмарин, Г. А. – Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие.– М.: Просвещение, 1999.
4. Богданова, Г. П. – Уроки физической культурой 4–8 классов средней школы: Пособие для учителя М.: Просвещение, 2000
5. Быков, В. С. – Развитие двигательных способностей учащихся: Учебное пособие Челябинск: 1998
6. Валиахметов, Р. М. – Физическое воспитание учащихся: Уфа, 1999.
7. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учебник М., Возрастная физиология, 1999
8. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. Гимнастика 2 издание Москва Академия 2002
9. Зимкина, Н. В. – Физиология человека: Учебник М.: Физкультура и спорт, 2004
10. Иванов, А.В. От уроков к дням здоровья и спорта Физическая культура в школе. – 1999.
11. Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие М.: Терра–спорт, 1999
12. Масленников С. М. Физическая культура в школе.– 2002
13. Матвеев, Л. П. – Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Матвеева, О. П. – Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы (I–XI классов): Программа – М.: Просвещение, 1997
15. Матвеев, Л. П. – Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1999
16. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. Москва «Просвещение» 1990
17. Палыга В.Д. Гимнастика. Москва. Просвещение. 1985
18. Поставнев И.М., Журина Т.Н. Методика обучения упражнениям основной гимнастики. Брянск 2000
19. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Методическое пособие Брянск 2000

20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе Москва Владос 2003.
21. Укран М.Л., Шмелин А.М. Гимнастика. «Физкультура и спорт» Москва 1969
22. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости: Учебное пособие М.: Просвещение 1999.
23. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие М – 1999
24. Харабуги, Г.Д. – Теория и методика физического воспитания: Учебник М.: Физкультура и спорт, 1994.
25. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: М.: Издательский центр «Академия», 2003.
26. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей Физическая культура в школе. – 1998
27. Шакина, Е.А. Определение гибкости Физическая культура в школе. – 1994
28. Гимнастика. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. Под ред. М.Л.Украна. – М.: ФиС, 1969.
29. Физкультура без травм. Под редакцией В.К.Велитченко, М.: Просвещение, 1983
30. Гимнастика, учебник для техникумов физической культуры под редакцией А–Т.Брыкииа и В.М.Смолевского. М.ФиС, 1985 г
- 31.Гимнастика. Под редакцией А.М.Шлемина и А.Т.Брыкина, М., ФиС, 1981г.
- 32.Теория и методика гимнастики. Под редакцией В.И.Филлиповича, М., 1971 г.
- 33.Спортивная акробатика. Под редакцией В.П.Коркина, М , ФиС, 1981г.
- 34.Комплексная программа по Физическому воспитанию для 1–11 классов общеобразовательной школы, М, Просвещение, 1989.
- 35.Физкультура без травм. Под редакцией В.К.Велитченко, М., Просвещение, 1983 г.
- 36.Ритмическая гимнастика. Под редакцией В.Ю.Сосиной и Э.М.Фабиан, К., 1990 г.

Мекеев С.М. Нурпейсов Қ.Н. Шенгельбаев К.Т. Нургалиев Д.Н.

**КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ  
ГИМНАСТИКИ**

Жоғары оқу орындарының және спорт колледж студенттеріне арналған