

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

Кафедра теории и методики гимнастики

Н.А. Дарданова, А.Н. Королькова, Е.И. Ярославцева

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКИ**

Учебное пособие

Смоленск
2026

УДК 796.41

ББК 75.6

Д 20

Рецензенты:

доктор педагогических наук, доцент Н.И. Федорова

кандидат педагогических наук, доцент Т.М. Булкова

Рекомендовано методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

Д 20 Дарданова Н.А. Основы теории и методики проведения учебных занятий по различным видам гимнастики: учебное пособие / Авторы-составители Н.А. Дарданова, А.Н. Королькова, Е.И. Ярославцева. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 147 с.

В учебном пособии раскрыты основы теории учебных занятий по различным видам гимнастики в университете, методика проведения учебных занятий по гимнастике в университете и техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика». Учебное пособие предназначено для преподавателей и студентов Смоленского государственного университета спорта, а также для вузов физической культуры.

Учебное пособие рассмотрено на предметно-методической комиссии по гимнастическим видам кафедры теории и методики гимнастики Смоленского государственного университета спорта.

© Н.А. Дарданова, А.Н. Королькова, Е.И. Ярославцева

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 1 ОСНОВЫ ТЕОРИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ	6
1.1 Общие положения	6
1.2 Терминология в гимнастических дисциплинах	9
1.2.1 Характеристика основных терминов в гимнастике.....	12
1.2.2 Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук	14
1.2.3 Правила и формы записи общеразвивающих упражнений	17
1.3 Предупреждение травматизма на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях по различным видам гимнастики.....	19
1.4 Подготовка преподавателя к проведению учебных занятий по различным видам гимнастики.....	26
Глава 2 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ	30
2.1 Дидактические требования к занятиям гимнастикой и педагогическое мастерство преподавателя по гимнастике	30
2.2 Методика обучения гимнастическим упражнениям	33
2.3 Методические указания применения строевых упражнений и проведения общеразвивающих упражнений	40
2.4 Методика проведения подготовительной части учебного занятия	46
2.5 Методика проведения основной части учебного занятия.....	50
2.6 Методика проведения заключительной части учебного занятия.....	52
2.7 Проверка и оценка по гимнастическим дисциплинам	53
Глава 3 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»..	56
3.1 Основы техники гимнастических упражнений.....	56

3.2 Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов	65
3.3 Методика обучения и техника выполнения гимнастических элементов	73
ПРИЛОЖЕНИЯ	113
<i>Приложение 1</i>	114
<i>Приложение 2</i>	118
<i>Приложение 3</i>	122
<i>Приложение 4</i>	124
<i>Приложение 5</i>	126
<i>Приложение 6</i>	134
<i>Приложение 7</i>	136
<i>Приложение 8</i>	142
<i>Приложение 9</i>	143
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	146

ВВЕДЕНИЕ

Учебные занятия различными видами гимнастики являются основной формой подготовки студентов кафедры теории и методики гимнастики. Они обязательны для всех студентов и проводятся в виде теоретических, методических и практических занятий. От качественного проведения учебных занятий во многом зависит эффективность решения как общих, так и специальных задач общей и специальной физической подготовки студентов, а также овладения ими специальными умениями и навыками.

Кафедра теории и методики гимнастики в рамках учебного плана реализует 3 раздела дисциплин: «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика» для студентов направлений «Физическая культура» и «Спорт» всех специализаций и занимает одно из ведущих мест в системе подготовки; дисциплины по избранному виду спорта «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Эстетическая гимнастика» и «Оздоровительные виды гимнастики», направленные на формирование профессиональных компетенций будущих тренеров по гимнастическим видам; дисциплины, направленные на повышение физической и специальной подготовки студентов «Прикладная ФК» «Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС». На занятиях по гимнастике создаются условия для качественного формирования у обучаемых методических навыков и умений.

В данном пособии раскрыты теоретические основы проведения учебных занятий по различным видам гимнастики; определены задачи, структура, содержание и методика проведения подготовительной, основной и заключительной части занятия; изложена терминология; раскрыты вопросы соблюдения мер безопасности при обучении гимнастическим упражнениям, а также вопросы подготовки преподавателя к занятиям.

Глава 1 ОСНОВЫ ТЕОРИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКИ В УНИВЕРСИТЕТЕ

1.1 Общие положения

Основной формой учебно-воспитательного процесса в вузе физической культуры и спорта является учебное занятие (урочная форма), которое представлено следующими видами: теоретические, методико-практические, учебно-тренировочные и контрольные (рисунок 1). Внеурочная деятельность студентов представлена самостоятельной подготовкой.

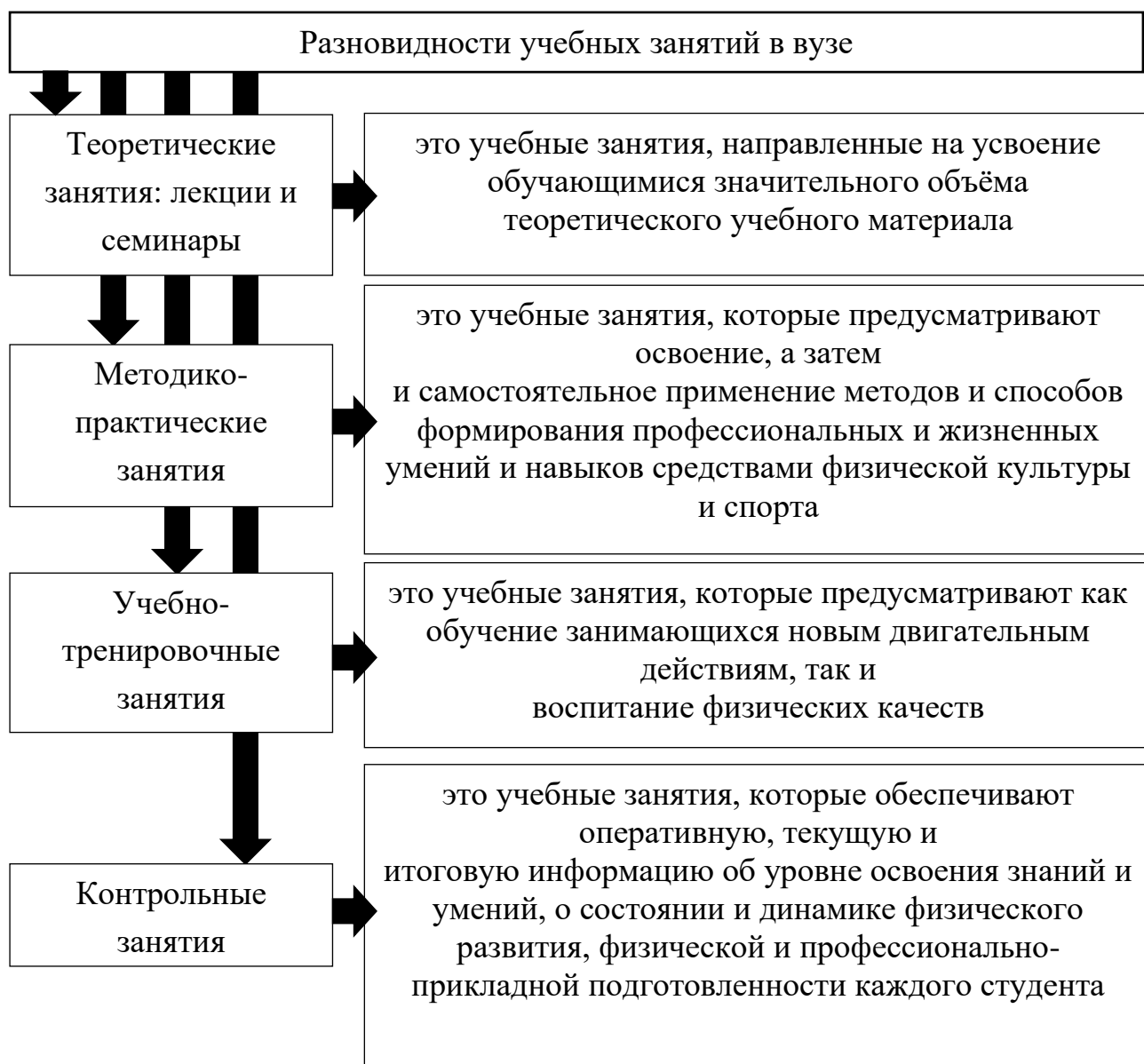


Рисунок 1 – Разновидности учебных занятий в вузе

Продолжительность учебных занятий составляет 2 академических часа (90 минут). Время на самостоятельную работу определено учебным планом по каждой дисциплине.

Все виды учебных занятий проводятся под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры (профессора, доцента, старшего преподавателя и преподавателя, а также аспиранта). Количество обучаемых на одного преподавателя не должно превышать 12 человек (п.3.5 Положения о планировании работы ППС СГУС от 28.05.2024 г. № 429). При этом на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях по различным видам гимнастики должно быть разделение по половому признаку, так как присутствуют мужские и женские виды многоборья.

Методико-практические занятия по гимнастике разделяются по методические и практические (согласно учебному плану), при этом могут проводиться как в аудитории, так и в гимнастическом зале. Методико-практические занятия являются основными по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика». Учебно-тренировочные занятия являются основой по дисциплинам кафедры «Прикладная ФК» и «Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в ИВС».

Структура теоретических занятий. Как правило, лекция состоит из трёх частей: вводная часть, изложение основного содержания материала по ранее запланированным вопросам, и заключение.

Вводная часть - определяет предмет, цели лекции, изучаемые учебные вопросы, рекомендуемую литературу, проводится контроль посещаемости. В этой части нужно заинтересовать и настроить аудиторию, указать тему лекции и её актуальность, основную идею или проблему, связь с предыдущими и последующими занятиями.

Изложение основного содержания материала – основная часть лекции, которая реализует научное содержание темы, все важные вопросы, обеспечивает систему доказательств с использованием наиболее подходящих методик. Каждая теоретическая позиция должна быть обоснована и доказана, формулировки и определения должны быть ясными и обоснованными.

Заключение – обобщает основные идеи лекции в кратких формулировках и логически завершает её в целом. В нём могут даваться рекомендации о порядке дальнейшего изучения основных вопросов лекции самостоятельно по указанной литературе.

Структура семинарского занятия зависит от типа и формы семинара. Выделяют три типа семинаров: семинары, имеющие основной целью углубленное изучение определенного теоретического материала лекции; семинары для основательной проработки определенных тем курса; семинары исследовательского типа по отдельным проблемам науки.

Формы семинарских занятия: в форме живой беседы с аудиторией; в форме обсуждения рефератов, докладов; в форме дискуссии.

В целом структура семинарского занятия выглядит следующим образом:

1. Организационный этап: проверка присутствующих, внешнего вида студентов и т. п., сообщение темы занятия, ее актуальности, целей, плана занятия.
2. Контроль исходного уровня знаний.
3. Теоретический разбор материала по вопросам семинарского занятия.
4. Заключительный этап: подведение итогов работы педагогом и ответы на вопросы; задание для самоподготовки.

Структура методико-практических и учебно-тренировочных занятий.

Методико-практические и учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной части (продолжительность которой составляет 10-20 минут), основной (50-65 минут) и заключительной (5-15 минут).

Основное отличие методико-практических (методических и практических) занятий от учебно-тренировочных является их направленность, так на методико-практических занятиях студенты овладевают методикой обучения двигательных действий и проведения различных видов занятий в области физической культуры и спорта, а на учебно-тренировочных обучаются новым двигательным действиям, закрепляют и совершенствуют ранее изученные, а также развивают необходимые физические качества, с учетом спортивной специализации.

Структура контрольного занятия схожа с учебно-тренировочным и включает три части, отличительной особенностью является содержание основной части занятия в процессе которой студентами выполняются контрольные упражнения, тесты на определение и оценку физической и/или технической подготовленности.

1.2 Терминология в гимнастических дисциплинах

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

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

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

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

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

любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

Учитывая развитие советской гимнастики, новые успехи теории и практики, гимнастическая терминология дополнилась некоторыми изменениями и поправками. В частности, президиум Федерации гимнастики СССР, в 1965 г. утвердил следующие поправки и дополнения:

1. Упразднил термин «порядковые упражнения». Эти упражнения объединены одним общим термином – «строевые упражнения».

2. Исключены термины «завесом», «верхом» при обозначении висов, подъемов, оборотов, точно указывается нога, выполняющая дополнительную опору о снаряд (подъем на правой, подъем правой, оборот вперед или назад).

3. Заменен термин «ласточка» на термин «равновесие», а в прыжках и соскоках на термин «лет».

4. «Стойка на кистях» стала называться «стойка на руках».

5. Введен новый термин «перелет» для обозначения движений над снарядом с отпусканьем рук и переходом в вис.

6. Установлены односложные термины для обозначения сложных соскоков и прыжков (сальто, переворот, лет и др.)

7. Установлен новый подход к определению названия для упражнений с предметами, указывается положение самих предметов, а не рук, удерживающих их (мяч вперед или вверх и т. д.)

От общепринятых слов гимнастические термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становятся терминами, приобретают необходимую однозначность. Например, слова-термины: выпад, наклон, присед, оборот, спад и др. Эти термины не только обозначают какое-то понятие, но и уточняют его. К гимнастическим терминам предъявляют определенные требования (рисунок 2): доступность, точность и краткость.

Преподаватель должен хорошо знать терминологию и умело ее применять в практической деятельности.

Все гимнастические термины можно разделить на три группы:

1. Общие термины. Они предназначаются для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т. п., например, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, вольные упражнения, неопорные или опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах и др.



Рисунок 2 – Требования к терминологии

2. Конкретные (основные) термины, позволяющие правильно, точно отразить особенности или смысловые признаки упражнения, например, спад, подъем, вскок, соскок, оборот, переворот, выпад, присед, сед и др.

3. Дополнительные термины, уточняющие способ выполнения упражнения, например, махом, силой, разгибом, дугой, переворотом и др. направление (назад, направо и др.), характер выполняемого движения, например, движение рукой совершать мягко, резко, расслабленно и т. д.

При записи или объяснения упражнений в гимнастике принято не указывать то, что, само собой разумеется. В приложении 1 представлены примеры условных сокращений.

Гимнастические термины применяют с учетом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, и с занимающимися «основной гимнастикой» (в общеобразовательных учреждениях) используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами

разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употребляться выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед» — «положение сидя». На занятиях с начинающими используется также в основном разговорный язык. Словарь гимнастических терминов представлен в приложении 2.

1.2.1 Характеристика основных терминов в гимнастике

Исходное положение – это положение, из которого выполняется упражнение. Исходными положениями могут быть: стойки; седы; приседы; выпады; упоры и т. д.



Основная стойка (О.с.)
–соответствует строевой стойке

Стойка ноги врозь
(узкая, широкая)

Сед – это положение сидя на полу или на снаряде.



Сед



Сед углом



Сед ноги врозь

Присед – выполняется из основной стойки полным или неполным сгибанием ног.



Присед



Полуприсед

Выпад – выполняется выставлением одной ноги в любом направлении и одновременным сгибанием её.



Упор –

Выпад правой (левой)



Выпад влево (вправо)



Выпад левой (правой) назад



Упор присев



Упор лежа



Упор согнувшись



Упор лежа сзади

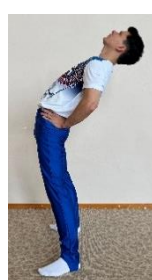
Наклон – сгибание тела в тазобедренном суставе в любом направлении.



Наклон



Наклон в сторону



Наклон назад



Наклон прогнувшись

Равновесие – горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге, а также в вися или упоре.



Равновесие



Равновесие
на правой (левой)



Равновесие с
захватом

1.2.2 Характеристика движений руками и ногами.

Исходные положения ног и рук

Характеристика движений руками и ногами.

Различают движения: одновременные; поочередные; последовательные; одноименные (правая рука начинает движение вправо); разноименные (начало движения в противоположную сторону); параллельные (обеими руками); симметричные и несимметричные (выполняются в основных и промежуточных плоскостях прямыми, согнутыми руками).

Разновидности положений «ног». Для точного определения статических положений, в частности «стоек», необходимо рассмотреть движения ног в разных плоскостях.

Положения ног в боковой плоскости:



вперед



вперед-кверху



назад на носок



вперед-книзу



вперед
на носок



назад книзу



назад

Положения ног в лицевой плоскости:



правую в сторону на носок



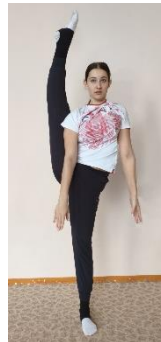
в сторону - книзу



правую в сторону



правую в сторону-кверху



правую кверху

Разновидности положений «рук».

Положения прямых рук могут быть основными и промежуточными. Основные – это руки вперед, назад (до отказа), вверх, вниз, в стороны. В последнем случае ладони направлены книзу, в остальных ладони внутрь. Например, руки вперед, ладони кверху (книзу, наружу). Промежуточные – это положения, в которых руки находятся под углом 45 градусов к основным. Обычное положение кисти – это такое положение, в котором пальцы выпрямлены, кисть находится в продолжении руки. Другое положение кисти нужно указывать, например: кисть в кулаке, кисть расслаблена, пальцы врозь и др.

Положение рук указывается по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа и т. д.).

Положение рук в лицевой плоскости:



руки в стороны



руки вверх-
наружу



руки вверх



руки в стороны-
книзу

Положение рук в боковой плоскости:



руки назад



руки вперед-
кверху



руки
вперед



руки вперед-
книзу



руки
вверх

Исходные положения рук (краткая характеристика):



руки на пояс



руки к плечам



руки за голову



руки перед грудью



руки за спину

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве.

1.2.3 Правила и формы записи общеразвивающих упражнений

Правильное, краткое и доходчивая запись ОРУ имеет важное значение для точного их понимания. Терминологические обозначения и правильная запись позволяет создать ясное и точное представление о содержании определенных движений.

Правило записи отдельного движения:

- 1 - И. п.
- 2 - Название движения (наклон, мах, поворот, присед и т. д.).
- 3 - Направление (вправо, назад и т. д.).
- 4 - Конечное положение (если необходимо).

Правило записи нескольких движений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала указывается основное движение, а затем второстепенные движения.

Например:

И. П. - стойка ноги врозь, руки к плечам.

1 - наклон влево, левую в сторону на носок, руки вверх.

2 - И. П.

3-4 - то же вправо.

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

Например:

И. П. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - с поворотом налево, правая сзади на носке, дугой книзу правую руку вперед.

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

3 - счет I.

4 - 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 прогнувшись, руки в стороны и поворот туловища налево.

Поворот выполняется в конце наклона, как бы акцентируя его.

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

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

Например: руки плавно вперед, кисти расслаблены.

Формы записи ОРУ:

– обобщенная (перемахи на коне с ручками);

– терминологическая (точное описание каждого упражнения);

– графическая (пояснительное значение);

– смешанная (сочетание терминологической записи с графической);

– сокращенная (ОРУ, И.П., О.С.).

На практике чаще всего используется сокращенная текстовая запись, которая применяется и в печатных изданиях с использованием общеизвестных и общепринятых сокращений:

и. п. – исходное положение;

о. с. – основная стойка;

в/ж – верхняя жердь;
н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев;
брусья р/в – брусья разной высоты

1.3 Предупреждение травматизма на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях по различным видам гимнастики

Травма – это повреждение организма или отдельных органов и частей тела. Различают: локальные и общие травмы. А также по степени тяжести: легкие (удары, ушибы, срывы кожных покровов, ссадины и т. д.) средние – растяжения, ушибы суставов), тяжелые (переломы, разрывы).

Факторы влияния на травматизм:

- а) большое количество разнообразных двигательных действий в гимнастике;
- б) большое количество упражнений вращательного характера (по времени, скорости, степени мышечного напряжения, обкрутки);
- в) умение точно соизмерять и координировать движения при приземлении (свыше 20% травм).

Причины травматизма на занятиях по различным видам гимнастики:

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

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

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая

страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия.

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

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К специальным относятся: ладонные накладки – полоски из натуральной (лосевой) кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье; лямочные петли и перчатки – используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов о перекладину и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи); различные возвышения для удобства и надежности страховки; поролоновая яма или система «трамплин – поролоновая яма – батут» – помогает осваивать упражнения со сложными вращениями в безопорной фазе, снижает чувство страха, уменьшает риск получить травму. К техническим средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, кругов на коне и других упражнений; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др.

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

Различают следующие виды помощи:

- проводка – действия преподавателя (тренера), сопровождающие занимающегося по всему упражнению или отдельной его части, фазе;
- фиксация – задержка занимающегося педагогом в определенной точке движения;
- подталкивание – кратковременная помощь при перемещении занимающегося снизу вверх;
- поддержка – кратковременная помощь при перемещении занимающегося сверху вниз;
- подкрутка – кратковременная помощь занимающемуся при выполнении поворотов;

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

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

При осуществлении страховки необходимо: знать технику исполняемого упражнения; уметь быстро и правильно выбрать место для страховки; применять правильные способы и приемы страховки и помощи; учитывать индивидуальные особенности студентов (физическую, техническую и психологическую подготовленность, способности). Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и степени технической подготовленности обучаемого.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает самостраховка – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения, и самостоятельно выходить из опасных положений. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными, что приводит к более раннему износу и порче снарядов и другого оборудования. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся, а хорошо видел снаряд и место приземления при соскоках.

Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику:

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

- при установке перекладины обеспечиваются: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и Удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания

тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках;

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

- при установке брусьев разной высоты соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины;

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

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

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

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

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек.

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

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

Существуют особенности травматизма при выполнении различных гимнастических упражнений и их профилактика. Так при плохой организации выполнения ОРУ (недостаточная дистанция и интервал) наблюдаются случаи ушибов в результате столкновения соседей. Ряд повреждений связан с выполнением упражнений на гибкость (шпагат и др.), что объясняется недостаточной подготовленностью к этим элементам.

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

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

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

При выполнении упражнений на бревне чаще всего наблюдаются повреждения при приземлениях или падениях с бревна, при которых возможны ушибы, растяжения. Во избежание травм при выполнении упражнений на бревне необходимо:

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

Для акробатических элементов можно перекинуть через бревно мат.

При работе на кольцах надо исключить бесконтрольное выполнение упражнений на них. Травматизм в области плечевого сустава – этому способствуют элементы с выкрутами. Так же, как и на перекладине срыв кожи ладоней. Одна из причин повреждений – неудовлетворительное состояние снаряда.

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

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

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

- 1) устойчивость коня (языка);
- 2) условия для отталкивания рук,
- 3) надежность крепления ножек;

4) упругость и устойчивость мостика, после каждого прыжка проверять расстановку его;

5) а также состояние матов для приземления. Площадка приземления должна быть не менее 5 м в длину.

Маты лучше укладывать в два слоя.

Приемы страховки на бревне:

1. При выполнении вскоков страховать у места отталкивания ногами (у мостика), а затем быстро переместиться к месту приземления на бревне.

2. При соскоках, выполняемых толчком ног, страховать с боку и поддерживать гимнастку в области спины, при соскоках из упора присев и на коленях, держать за руку и в области живота, при переворотах в сторону стоять со стороны спины и держать за руку и талию. Вокруг бревна и под ним выстилают маты.

Приемы страховки на перекладине и брусках разной высоты: неточность в исполнении упражнений или недостаточно хороший хват приводит либо к удару о снаряд, либо чаще, к срыву со снаряда и падению. Возможны при выполнении соскоков и неудачные приземления. Возможны срывы кожи ладоней, чему способствует неудовлетворительное состояние самих снарядов, излишнее наложение магнезии, шатание стоек, и т. д.

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

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

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

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. На учебных занятиях должны

проводиться педагогические наблюдения. Они дают возможность педагогу определить текущее состояние здоровья занимающихся и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием преподаватели должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание заниматься и тренироваться. Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку; не разучивать сложно-координированные, требующие риска движения; использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а занимающегося направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо получить разрешение на допуск к практическим занятиям гимнастикой.

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

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

С целью снижения травматизма и повышения качества проведения занятий кафедрой теории и методики гимнастики разработана «Памятка для студентов», в которой представлены их обязанности, рекомендации по подготовке к занятию и правила поведения в гимнастическом зале. Данная памятка представлена в приложении 3.

1.4 Подготовка преподавателя к проведению учебных занятий по различным видам гимнастики

Качество проведения учебных занятий по гимнастике зависит во многом от уровня теоретической, методической и практической подготовленности преподавателя, его знаний и умений в решении многообразных задач по обучению, развитию и воспитанию студентов вуза физической культуры и спорта.

Общие требования к подготовке преподавателя для проведения теоретических занятий:

1. наличие тематического плана по дисциплине;
2. наличие плана проведения занятия, утвержденное заведующим кафедрой минимум за неделю до проведения занятия;
3. наличие текста лекционного материала, а также мультимедийного сопровождения;
4. наличие журнала контроля за посещаемостью и успеваемостью студентов по дисциплине;
5. наличие тестовых заданий, контрольных упражнений при проведении семинарских занятий, направленных на оценку теоретической подготовленности;
6. наличие методических материалов (схемы, рисунки, видео и др.) для углубленного изучения на семинарских занятиях.

Общие требования к подготовке преподавателя для проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий:

1. наличие тематического плана по дисциплине;
2. наличие плана проведения занятия, утвержденное заведующим кафедрой минимум за неделю до проведения занятия;
3. наличие журнала контроля за посещаемостью и успеваемостью студентов по дисциплине;
4. наличие спортивной формы соответствующей профилю дисциплины;
5. заранее подготовленное место проведения занятия;
6. продуманная методика проведения занятия с конкретной группой студентов, дозировку нагрузки.

При этом, его деятельность осуществляется в определенной последовательности и охватывает следующие направления: уточнить требования документов к организации и методике проведения занятия; определить задачи и содержание занятия в соответствии с учебной программой и тематическим планом; изучить учебно-методические материалы для проведения занятия; разработать структуру и определить способы организации подготовительной, основной и заключительной частей занятия; определить методы обучения упражнениям, развития физических и специальных качеств; уточнить основные термины, команды и распоряжения для управления группой студентов, технику изучаемых упражнений и способы

их разучивания, приемы оказания помощи и страховки; подготовить необходимые наглядные пособия и технические средства обучения; подготовить учебные места для проведения занятия, проверить техническое состояние снарядов, оборудования и инвентаря; подготовить личную форму одежды для проведения занятия; составить и утвердить план занятия.

Составление плана занятия. Основным документом для проведения методико-практического и учебно-тренировочного занятия по различным видам гимнастики является план его проведения.

План разрабатывает преподаватель, проводящий занятие, и утверждает у заведующего кафедрой. При этом он должен учитывать следующие основные требования, которые предъявляются к составлению данного документа. План состоит из титульной части (наименование дисциплины, тема, номер и вид учебного занятия), задач, решаемых на занятии, времени и места проведения занятия, необходимого инвентаря и оборудования, основного содержания занятия с дозировкой и организационно-методическими указаниями, подписью преподавателя.

При этом в содержательной части плана проведения занятия необходимо соблюдать следующие требования:

1. Упражнения подготовительной части записываются в следующей последовательности: построение, проверка присутствующих, постановка задач занятия, упражнения в ходьбе; упражнения в беге; общеразвивающие упражнения.

2. В основной части занятия содержание учебного материала записываются в следующей последовательности: расчет времени на упражнения производится исходя из решения образовательной или воспитательной задачи; средства, применяемые для решения поставленной задачи, дозировка (в минутах, количестве раз, метрах и др.).

3. В заключительной части занятия указываются упражнения на восстановление дыхания и расслабления различных мышечных групп, подведение итогов занятия, выставление оценок и задание на самостоятельную подготовку.

В графе «организационно-методические указания» отмечается, на что обратить внимание при выполнении упражнений, указываются способы проведения упражнений, команды и распоряжения, организация занимающихся

на снарядах и, обязательно, приемы оказания помощи, страховки и самостраховки.

Глава 2 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В УНИВЕРСИТЕТЕ

2.1 Дидактические требования к занятиям гимнастикой и педагогическое мастерство преподавателя по гимнастике

Занятие гимнастикой в университете должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) оно должно иметь определённую учебную цель и частные задачи;
- б) на занятии соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) к каждому занятию подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий студентов, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе занятия сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы преподавателя со студентами, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) занятие должно быть хорошо продумано и организовано, обеспечена постоянная руководящая роль преподавателя.

Педагогическое мастерство преподавателя представляет собой сложную структуру слагаемых, содержащую следующие четыре подсистемы:

- педагогическую технологию;
- педагогическое творчество;
- знание предмета;
- педагогический стиль.

Методическая подготовленность преподавателя в области гимнастики характеризуется его умением рационально использовать систему средств (слово, гимнастические упражнения, музыка, условия, в которых проводятся занятия), методов и методических приёмов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач в учебном процессе.

Методическое мастерство преподавателя наиболее отчётливо проявляется при организации и проведении занятий гимнастикой. Перед занятием важное значение имеет бодрый, уверенный настрой преподавателя, основанный на тщательной предварительной организации, продуманности методики

его проведения. Сюда же входят: подготовка спортивного зала (проветривание, влажная уборка и др.); проверка исправности гимнастических снарядов; инструктаж студентов, обучение их правилам страховки и помощи при выполнении вновь изучаемых упражнений.

В ходе занятия методическое мастерство преподавателя проявляется:

- в твёрдом управлении студентами от начала и до его окончания;
- в удачном выборе способов размещения студента в зале и при их перемещении во время выполнения упражнений в ходьбе и беге;
- в выборе собственного места в зале, чтобы можно было хорошо видеть всех занимающихся, а они, в свою очередь, видели бы своего преподавателя;
- в способности своевременно подмечать ошибки в исполнении упражнений и находить способы их устранения;
- в предупреждении нарушений дисциплины и порядка;
- в использовании создающих в ходе занятия благоприятных возможностей для воспитательных воздействий на своих студентов;
- в мобилизации студента на преодоление трудностей в процессе овладения вновь изучаемыми упражнениями;
- в создании условий для расслабления, кратковременного отдыха;
- в убедительной аргументации требований, предъявляемых к занимающимся, и доведение их до точного исполнения.

При обучении гимнастическим упражнениям методическое мастерство преподавателя проявляется:

- в умении пользоваться гимнастической терминологией;
- осуществлять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход к студентам с учётом их способностей и отношения к занятию, к изучаемому упражнению;
- в умении создавать чёткое представление о вновь изучаемом упражнении, опираясь на теорию отражения;
- в удачном подборе подготовительных и подводящих упражнений, музыкального сопровождения, словесных воздействий на занимающихся;
- в учёте условий, в которых проводятся занятия; в соблюдении принципов обучения и воспитания.

При решении оздоровительных задач методическое мастерство преподавателя проявляется:

- в умении подбирать доступные для выполнения и в то же время достаточно трудные и эффективные по воздействию на студентов упражнения, методические приёмы, музыкальное сопровождение, собственные словесные воздействия на занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей в состоянии здоровья и в соответствии с ними дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, опорно-двигательный аппарат (формирование осанки);

- осуществлять постоянный контроль за состоянием здоровья, фиксировать его изменения по числу пропущенных занятий по болезни, по жалобам самих студентов, по сведениям других преподавателей, и учитывать эти изменения в ходе занятий.

В решении образовательных задач методическое мастерство преподавателя определяется его способностью обогащать студента системой современных знаний в области гимнастики и смежных с ней дисциплин, формировать у них двигательные умения и навыки, используя передовую методику, добиваться глубокого осмысления учебного материала и на этой основе формировать убеждения.

При решении воспитательных задач методическое мастерство преподавателя проявляется в научности обучения гимнастическим упражнениям, в умении использовать их в сочетании с музыкой, словесными воздействиями на студентов и условиями, в которых проводится занятие, с целью воспитания прежде всего сознательного и активного отношения к занятиям гимнастикой, развития у них воли, чувства собственного достоинства, товарищества, коллективизма, любви к красоте собственного тела, движений и др., в умении изобретать собственные методы и методические приёмы обучения и воспитания, свою технику воспитательных воздействий на студентов.

В развитии физических способностей и техники выполнения гимнастических упражнений у занимающихся методическое мастерство преподавателя характеризуется умением:

- анализировать технику изучаемых упражнений, определять требования, которые они предъявляют к студентам, использовать средства и методы гимнастики при изучении и развитии способностей к этому виду спорта, изучать особенности взаимосвязей между ними, возможности компенсации

слабо развитых способностей за счёт хорошо развитых, за счёт дополнительных усилий самого студента и методического мастерства преподавателя;

- оценивать тренируемость способностей, обучаемость и воспитуемость каждого студента, прогнозировать способности, осуществлять спортивную ориентацию.

После занятия методическое мастерство преподавателя выражается в умении:

- анализировать и критически оценивать качество проведённого им занятия, объективно соотносить то, что удалось сделать, с тем, что было запланировано в конспекте занятия;

- оценивать своё поведение, взаимоотношения со студентами, допущенные при этом ошибки и находить способы их устранения;

- давать общую оценку проведённому занятию.

Высокое качество занятия характеризуется способностью преподавателя:

- подбирать упражнения, музыкальное сопровождение, словесные воздействия на студентов, чётко организовывать условия, необходимые для успешного решения поставленных задач;

- твёрдым, уверенным управлением занимающихся от начала и до окончания занятия, его высокой педагогической и моторной плотностью, эмоциональностью и активным, сознательным отношением студентов к выполнению заданий преподавателя;

- творческим использованием принципов дидактики, воспитания и спортивной тренировки;

- анализом техники исполнения вновь изучаемых упражнений с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии;

- индивидуальным и личностным подходом при взаимодействии со студентами;

- тщательным критическим анализом качества проведённого занятия.

2.2 Методика обучения гимнастическим упражнениям

Процесс обучения двигательным действиям условно подразделяют на три этапа:

- Этап начального обучения двигательному действию. Для этого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь

занимающимся в поиске наиболее рациональных (эффективных) путей её решения.

- Этап углубленного разучивания. Характерным для этого этапа является детальное решение поставленной задачи.

- Этап закрепления и совершенствования техники исполнения. На этом этапе осуществляется закрепление найденного (оптимального) решения двигательной задачи и создаются необходимые условия для использования, достигнутого в решении последующих двигательных задач.

Более наглядно данная информация представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Этапы обучения гимнастическим упражнениям

Этап начального обучения	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
Задачи		
Создание общего представления о движении	Овладение основами техники движения	Стабилизация и совершенствование техники движения
Методы		
Наглядные, словесные	Целостный, расчлененный	Повторный, переменный
Методические приемы		
Рассказ, объяснение, обсуждение, демонстрация рисунков, схем, киноматериалов; выполнение подготовительных упражнений, имитация действий	Выполнение упражнения по частям и в целом; помощь и страховка; использование дополнительных ориентиров; исправление ошибок	Регламентирование повторений; установка на результат; выполнение упражнения в измененных условиях; акцентирование внимания на деталях техники; моделирование соревновательных условий

Следует отметить, что во избежание формального подхода к применению различных принципов и методов обучения такое деление на этапы является условным.

Процесс обучения двигательному действию в принципе един и неделим. Все условно выделяемые этапы взаимосвязаны, и между ними нет резких

границ и отчётливых переходов. Эти этапы, как правило, не стыкуются друг с другом, а накладываются один на другой, т. е. каждый последующий обычно начинается на фоне предыдущего.

В самом деле, двигательная задача, поставленная на начальном этапе обучения, уточняется на протяжении всего периода обучения; понятие «углубленное разучивание» весьма условно хотя бы потому, что совершенствование занимающихся в технике разучиваемого упражнения начинается, по сути, уже в самом начале обучения новому двигательному действию; и, наконец, закрепление достигнутого, как правило, происходит параллельно с освоением нового.

На этапе начального обучения оно направлено на создание общего представления об изучаемом двигательном действии. Представление об упражнении формируется на основе информации, поступающей в ЦНС от сенсорных систем: ощущения, восприятия, памяти, мыслительной деятельности, личностных качеств занимающегося.

Для создания предварительного представления используются следующие методические приёмы:

- название упражнения;
- показ;
- объяснение его назначения и техники исполнения;
- опробование (если это доступно).

Название упражнения должно быть терминологически правильным, внятным, с хорошей громкостью и дикцией, при хорошо организованном внимании занимающихся. В таком случае название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся. От качества и полноты, введённой в ЦНС информации и возможности занимающегося переработать её зависит эффективность обучения. Часть информации может теряться по следующим причинам:

а) по вине преподавателя:

- недостаточно чёткое название, не убедительный смысл;
- недостаточная организация внимания занимающихся;
- недостаточный авторитет преподавателя и др.

б) по вине занимающихся:

- недостаточность двигательного опыта;

- невнимательное, несерьёзное отношение к занятию в целом и к изучаемому упражнению;
- неуважительное отношение к преподавателю.

Показ упражнения – основное правило реализации дидактического принципа наглядности. Эффективность показа упражнения определяется следующими условиями:

- техническое совершенство;
- учёт индивидуальных особенностей восприятия занимающихся;
- показ упражнения с учётом двигательного опыта занимающихся (бедный опыт и неразвитая форма чувственного познания занимающихся приводит к неотчётливым, расплывчатым «копиям» показа);
- способность к сосредоточенности внимания.

Показ может дополняться применением наглядных пособий: схем, фигурок гимнаста, циклограмм и др. Показ наглядных пособий должен быть в меру. К потере информации при показе ведут упущения преподавателя:

- нечёткий показ, погрешности в исполнении;
- отсутствие наглядных пособий (схем, рисунков, моделей);
- неумение преподавателя сфокусировать внимание занимающихся на главном в технике исполнения упражнения.

Объяснение техники исполнения упражнения – методический приём создания представления об упражнении. Это переход от чувственной формы познания упражнения (ощущения, восприятия, представления) к рациональной, разумной, осмысленной его форме, основанной на законах механики, анатомии, физиологии, психологии. При объяснении техники гимнастических упражнений указывают, к какой группе оно относится, сообщают содержательные и оперативные знания о нём, делают подробный анализ по частям и фазам упражнения. Объяснение должно быть кратким, образным, ярким, основанным на знакомых занимающимся ощущениях, представлениях. Преподаватель должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся поняли его объяснение, и быть уверенным в этом. Чем сложнее упражнение, тем более подробным и доходчивым должно быть объяснение. При объяснении техники движений необходимо вначале сообщить занимающимся наиболее важную часть информации, раскрывающую основы закономерностей данного движения.

Часть информации может быть утеряна по вине преподавателя:

- недостаточно полно и доходчиво раскрыты закономерности техники движений и способов их выполнения, неправильная, искажённая информация;
- слабая организация внимания, памяти, мыслительных процессов, занимающихся при объяснении;
- отсутствие вспомогательных средств: схем, рисунков и др.

По вине занимающихся:

- отсутствие необходимого настроя, слабая активизация внимания, памяти, мыслительных процессов и воли;
- недопонимание закономерностей движений и способов выполнения упражнений.

Эти причины не только затрудняют овладение упражнением, но и могут привести к срыву со снаряда, травме и, в конечном счёте, к утрате интереса к занятиям.

Опробование упражнения – это методический приём двигательного воспроизведения представления об упражнении.

При опробовании упражнения у занимающихся могут возникнуть трудности:

- трудно представить технику движений («всё понимаю, но сделать не могу»);
- трудно ориентироваться в пространстве и во времени, ритме движений;
- трудно подавить защитную реакцию, проявить решительность, смелость, если упражнение содержит элементы опасности.

Для преодоления таких трудностей преподаватель должен прибегать к следующим приёмам:

- уточнить представление об упражнении (дополнительные показ, объяснение);
- заставить занимающихся «проговорить» последовательность и технику движений, посмотреть выполнение этих движений другими занимающимися, послушать их объяснения о том, как надо действовать в отдельных фазах и частях упражнения;
- применять аудио- и видеосигналы для лучшей ориентировки в пространстве, проводку, помощь, фиксацию тела и отдельных его звеньев в наиболее сложных положениях, использовать тренажёры;
- помочь подавить защитную реакцию (выполнение упражнения по частям, подбор подводящих упражнений, надёжная страховка и помощь,

стимулирование воли личным примером или лучших исполнителей, игровые и соревновательные методы).

Этап углубленного разучивания. Разучивание упражнений осуществляется в основном методами целостного выполнения упражнения с избирательным совершенствованием деталей. Уточнение представлений об упражнении – сложный и трудоёмкий процесс.

Здесь применяются следующие приёмы:

- отчёт занимающихся об изучаемых упражнениях, удачных и неудачных попытках, о трудностях, внесении необходимых поправок;
- обсуждение техники выполнения упражнения хорошо и слабо усвоившими её занимающимися;
- демонстрация преподавателем правильного исполнения упражнения в целом;
- применение подводящих упражнений;
- оказание физической помощи, поддержки, психологической настройкой занимающихся;
- проводка с фиксацией трудноусваиваемых положений и последующим объяснением техники.

Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе двигательной, сенсорной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной систем. Точность представления зависит от качества и количества информации, получаемой от них.

Для активизации их работы могут применяться следующие методические приёмы:

- установка ориентиров для уточнения пространственных характеристик движений;
- уточнение ритма движений;
- активизация мыслительной деятельности (анализ, обобщение).

Характерной особенностью процесса обучения гимнастическим упражнениям является возникновение ошибок.

Ошибка – это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ошибку оценивают:

- по степени выраженности (грубые, средние, мелкие);
- по связи с другими ошибочными действиями;
- по причине, обусловившей ошибочное действие.

Причины ошибок:

- недопонимание техники исполнения упражнения;
- слаборазвитые способности;
- недисциплинированность;
- робость;
- отсутствие целеустремлённости;
- недостаточная воспитанность.

Этап закрепления и совершенствования. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений продолжается при достаточно уверенном и точном их выполнении.

Применяются следующие методические приёмы:

- изменение высоты и места расположения снаряда;
- выполнение изученного элемента в соединениях с другими элементами, или выполнение их в непривычных условиях;
- приглашение на занятия зрителей;
- выполнение упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, угнетения;
- искусственное удлинение комбинации на 2 – 3 дополнительных элемента.

Методы и методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям.

В ходе практической деятельности применяются различные методы обучения гимнастическим упражнениям. Их выбор зависит от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности занимающихся.

К методам обучения относят: словесный метод, метод наглядной демонстрации, методы упражнения.

При реализации словесного метода применяются следующие методические приёмы: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации наглядных пособий, макетов снарядов, в использовании внешних ориентиров и др.

К методам упражнения относят: метод целостного упражнения и метод расчленённого упражнения.

Метод целостного упражнения предполагает выполнение упражнения в целом сразу после его называния, показа и объяснения техники выполнения. Он применяется при освоении несложных по технике элементов и соединений. Разновидности целостного метода:

- самостоятельное выполнение упражнения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка;
- выполнение упражнения на тренажёре.

Методом расчленённого упражнения изучаются технически сложные гимнастические упражнения, которые предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. При разучивании упражнения этим методом используются следующие методические приёмы: временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе; проводка в изучаемой части или фазе упражнения; имитация движения; изменения исходных и конечных условий движения; освоение главного в технике исполнения упражнения. Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения:

- собственно расчленённый метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну или несколько фаз изучаемого упражнения;
- метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

2.3 Методические указания применения строевых упражнений и проведения общеразвивающих упражнений

Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом - МАРШ!», «КруГОМ!» и т. д.). Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЬ», «СМИР-НО!» и пр.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавить слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и т. д., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа - СМИРНО!», «Колонна - СТОЙ!» Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и

приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами и громче подача последней. Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки там, откуда он может видеть всех занимающихся. Например: при проведении подготовительной части занятия, упражнений в беге и ходьбе, преподаватель должен находиться за пределами круга из занимающихся в любой из точек зала. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «СМИРНО», поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует (в особенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если команда определяет собой одновременно действие из определенного и. п. определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, и несколькими способами. Например: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей: а) название строя; б) направление движения; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом — МАРШ!» При движении, если способ передвижения не меняется,

его не указывают. В приведенном примере, если команда на перестроение подается для идущей группы, слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность частей команды будет такой:
а) направление; б) величина интервала; в) способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!». Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») - движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; «влево» («вправо») - движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком.

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно. Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды: 1) «Шаг левой назад, делай РАЗ!» 2) «Шаг правой в сторону, делай ДВА!» 3) «Приставить левую, делай ТРИ!». При обучении по разделениям студент осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки занимающихся.

Можно рекомендовать разучивать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами. Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приемов, передвижения и заканчивая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи в каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий проводить учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, когда один подает команду, а второй ее выполняет.

Обучение общеразвивающим упражнениям надо начинать с наиболее простых и доступных, какими являются одновременные однонаправленные движения. Затем по степени сложности следует изучать движения

одновременные разнонаправленные, и, наконец, поочередные и последовательные.

При обучении различным сочетаниям движений усложнять числа участвующих в их выполнении частей тела. Там, где сочетаются движения руками, ногами, туловищем и головой, целесообразно в начале разучить отдельно движения руками и ногами, затем соединить эти движения и присоединить к ним движения туловищем и головой.

Сложность общеразвивающих упражнений можно увеличить за счет повышения скорости движений, усложнения ритма (сочетания медленных и быстрых движений), изменения исходных положений.

При проведении комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом необходимо пользоваться следующими командами.

Для принятия исходного положения:

- «Ставь!» - при перемене положения рук и прямых ног. Например: «Руки в стороны – ставь!» или «правую вперед на носок – ставь!».

- «Исходное положение - принять!».

Для начала выполнения упражнения:

- «Упражнение начи-НАЙ!». При необходимости указать направление и конечность, с которой начинается движение. Например, «упражнение влево (вправо и т.п.), с правой (левой) начи-НАЙ!». Для окончания упражнения подается команда «Стой!», после которой занимающиеся принимают положение стойки «правой (левой) вольно». Исключение составляют случаи, когда упражнение выполняется в положениях лежа на спине или в седах. В указанных случаях занимающиеся после команды «стой» принимают положение седа. Если им необходимо перейти в стойку, нужно подать команду «Встать!».

- «Приступить к выполнению упражнения» - распоряжение для выполнения упражнения в индивидуальном темпе, для его завершения – «закончить упражнение».

Действия преподавателя при проведении упражнений отдельным способом. Предположим, что группа занимающихся находится в разомкнутом строю в колонне по четыре в стойке «Правая вольно». После этого необходимо приступить к объяснению упражнения, придерживаясь следующей схемы:

1-е упражнение.

Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

На счет «раз» - наклон влево, руки вверх;

На «два» - исходное положение;

На «три», «четыре» - то же в другую сторону.

В целях экономии времени и создания более четкого представления о движении объяснение надо сопровождать показом упражнения на каждый его счет, акцентируя при этом внимание занимающихся на нужных моментах техники.

Далее следует подать команды: «Исходное положение (по этой команде занимающиеся должны принять стойку «Смирно») прыжком при-НЯТЬ!», «упражнение влево начи-НАЙ!».

Первые движения нужно сопроводить подсчетом для установления нужного темпа движения, затем переключить свое внимание на правильность выполнения занимающимися упражнения. При необходимости указать на то, чтобы наклон выполнялся с полной амплитудой, руки в положении вверх были прямыми. В случае неправильного выполнения упражнения подать команду «Отставить!», после чего сделать необходимые указания, и заново выполнить упражнение.

Для прекращения упражнения скомандовать «Стой!». Команда подается на последний счет выполняемого упражнения. И далее «Правой вольно!». После этого приступить к очередному упражнению.

Если предполагается провести комплекс общеразвивающих упражнений поточным способом, то необходимо использовать для этой цели уже знакомые занимающимся и относительно простые по форме упражнения, найти простые и удобные переходы от одних упражнений к другим.

Очередное упражнение следует объяснить в момент выполнения занимающимися предыдущего. В связи с необычностью условий получения сведений об упражнении рекомендуется называть его предельно кратко, с паузами в соответствии с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Во время объяснения некоторые занимающиеся иногда сбиваются или останавливаются. В таких случаях преподавателю следует одновременно с объяснением очередного упражнения выполнять то, которое делают ученики. Показывать новое упражнение можно только тогда, когда группа начинает его выполнять. Преждевременный показ очередного упражнения сбивает занимающегося.

Для перехода к следующему упражнению подаются команды: предварительная – «последний!», исполнительная – «можно!» или «и!».

При проведении общеразвивающих упражнений проходным способом можно пользоваться передвижением занимающихся или по периметру (кругу) спортивного зала (площадки) в колонне по одному или поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь.

Объяснение, показ для начала и окончания упражнений те же, что и при проведении упражнений отдельным способом, но команду для начала выполнения упражнения подать - «с выполнением задания – МАРШ!», а для ее окончания - «обычным шагом – МАРШ!».

Упражнениям с гимнастической палкой надо обучать после того, как ученики хорошо освоят основные положения рук и движения руками без палки. Вначале целесообразно изучать упражнения с горизонтальным положением палки, поскольку занимающимся легче осуществлять контроль за ее положением. Затем надо переходить к упражнениям с вертикальным и наклонным положением палки. Первоначально изучают упражнения в основных плоскостях (лицевой, боковой), в дальнейшем – в промежуточных. Для усложнения упражнений в них включают различные сочетания движения руками с палкой, с движением туловища, ног, головы.

Обучение упражнениям со скакалкой целесообразно начинать с формирования правильного навыка вращения скакалки. Эти упражнения выполняются на месте (без подскоков) – скакалку, сложенную вдвое, вращают поочередно правой и левой рукой. Вращение скакалки должно осуществляться главным образом за счет движения кистью. Затем вращение скакалки одной рукой (сбоку) сочетают с подскоками. Подскок надо выполнять в момент удара скакалкой о пол. После освоения этих упражнений приступают к изучению различных подскоков через скакалку.

Проводя общеразвивающие упражнения необходимо:

- Правильно их показывать, в нужном темпе и удобном для наблюдения ракурсе.
- Называть упражнения в соответствии с изложенной терминологией, подавать команды и распоряжения своевременно и достаточно громко.
- Помогать занимающимся зеркальным показом, подсказом и подсчетом; добиваться точного и согласованного выполнения упражнений.

- Исправлять ошибки по ходу выполнения упражнений или при необходимости делать перерыв для внесения поправок.

2.4 Методика проведения подготовительной части учебного занятия

Задачи подготовительной части методико-практического и учебно-тренировочного занятия по гимнастике:

- организация студентов и акцентирование их внимания на решения предстоящих двигательных задач;
- двигательного аппарата студентов к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений;
- формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

Содержание подготовительной части занятия по гимнастике составляют следующие упражнения, приемы и действия: построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения); ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части по решению преподавателя занятий могут выполняться под музыку.

Методические особенности подготовительной части занятия: упражнения должны исполняться студентами в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом; подбор гимнастических упражнений должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части занятия; продолжительность подготовительной части занятия может составлять 20-25 минут.

Подготовительная часть занятия начинается с построения студентов дежурным на занятии в рекреации. Дежурный подает команду «Группа, в одну шеренгу, СТАНОВИСЬ!». По этой команде группа строится в шеренгу и принимает основную стойку. Далее дежурный, стоя во главе строя, подает команду «РАВНЯЙСЬ!», по которой студенты выравниваются по носкам, принимают основную стойку и поворачивают голову направо. Далее подается

команда «СМИРНО!», по которой студенты принимают основную стойку, а преподаватель проверяет внешний вид студентов. Далее преподаватель подает команду «Напра-ВО! За направляющим, в зал шагом-МАРШ!». По ходу движения студентов, преподаватель может дать распоряжение «Положить личные вещи» в специально отведенное место. Далее преподаватель подает команду «Направляющий, на МЕСТЕ!», затем команды «СТОЙ!», «Нале-ВО!». После вышеперечисленных действий дежурный делает шаг левой, приставляя правую поворачивается налево. Следующая команда дежурного «По порядку, РАССЧИТАЙСЬ!». Студенты называют свой порядковый номер, быстро поворачивая голову в сторону расчета и возвращая ее в положение, соответствующее строевой стойке. Замыкающий в шеренге называет свой порядковый номер и дает команду «РАСЧЕТ ОКОНЧЕН». Далее дежурный подает команду «РАВНЕНИЕ НА СЕРЕДИНУ», строевым шагом перемещается к преподавателю для сдачи рапорта (отметим, что он двигается вдоль строя, на середине него поворотом направо встает перед преподавателем). Строевой прием дежурного при подаче рапорта: «Товарищ преподаватель, группа (например, 1-1-25) в количестве ... (например, 20) человек для занятий гимнастикой, построена, дежурный – называет ФИО». Затем дежурный выполняет шаг правой в сторону, поворачивается кругом лицом к строю, после приветствия и ответа дежурный дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает в строй. После рапорта преподаватель знакомит студентов с задачами занятия, и дает распоряжение освобожденным студентам и тем, кто присутствует на занятии без формы выйти из строя и расположиться на скамье.

Для выполнения упражнений в движении (ходьба, бег и их разновидности) преподаватель поворачивает группу направо с использованием команды «Напра-ВО!», а для начала движения «Налево, в обход, шагом-МАРШ!» по которой группа движется против часовой стрелки с поворотами налево на углах ковра (зала) без дополнительных команд. С первым шагом студентов необходимо начать подсчет «Раз, два, три, четыре» под левую ногу. Отметим, что все предварительные и исполнительные команды в ходе подготовительной части занятия подаются под левую ногу. Для задачи темпа выполнения упражнений в движении счет дублируется 4-6 раз. На каждом занятии рекомендуется выполнять 4-6 упражнений в ходьбе и беге, которые выполняются с различными положениями и движениями рук, головы и

ног. Количество повторений упражнений в движении, выполняемых на 4 счета составляет 6-8 раз.

Согласно содержанию подготовительной части занятия, далее проводятся ОРУ (на месте и в движении, с предметами и без и т.д.). Для проведения ОРУ на месте преподавателю необходимо перестроить студентов. Существует несколько способов:

1. подается команда на одной из границ ковра (зала) «Направляющий, на МЕСТЕ!», далее «Группа, СТОЙ!». Затем команда «Нале-ВО!», далее перестроение уступом «На 9-6-3-на месте, рассчитайсь!», «По расчету шагом-МАРШ!». По второй команде каждый делает положенное по расчету количество шагов вперед, т.е. первый – 9 шагов, второй – 6, третий – 3 шага, четвертый стоит на месте. Преподаватель ведет подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу. При расчете 9-6-3- на месте - до 10. Далее подается команда либо «Напра-ВО!», либо «Пол-оборота напра-ВО!».

2. подается команда на одной из границ ковра (зала) «В колонну, по-два (три), налево-МАРШ!», далее «Направляющий, НА МЕСТЕ!» «Группа, СТОЙ!». Преподаватель может дать указание по интервалу и дистанции между студентами.

3. подается команда на одной из границ ковра (зала) «Направляющий, НА МЕСТЕ!», далее «Группа, СТОЙ!». Затем команда «Нале-ВО!», далее «В три шеренги, СТРОЙСЯ!». Предварительно группу рассчитывают по три. Вторые номера стоят на месте, первые – делают шаг правой назад, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. В это же время третьи номера делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров.

Выделяют шесть способов проведения ОРУ.

1. Раздельный (обычный) - способ выполнения упражнений, при котором каждое упражнение выполняется раздельно. Имеется пауза между упражнениями. Это основной способ: а) поскольку он доступен для любого контингента занимающихся; б) допускает возможность обучения и объяснения; в) можно легко варьировать физическую нагрузку.

2. Поточный способ заключается в выполнении упражнений без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего. Этим способом рекомендуется проводить занятия с подготовленными занимающимися, у которых двигательные навыки

более развиты, а внимание сосредоточено лучше, чем у начинающих. Остановку для исправления ошибок и показа движения следует делать только в исключительных случаях, на очень короткое время. Рекомендации при проведении поточным способом: - использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения; - придерживаться логики перехода от одного упражнения к другому; - сохранять однотипный размер счета; - показывать упражнение в момент выполнения предыдущего упражнения. В поточном способе на 1 счет подается команда «последний», 2, 3 и затем команда «можно» на 4 счет.

3. Серийный способ - соединение отдельного и поточного.

4. Комплексный способ заключается в неоднократном повторении комплекса ОРУ, разученного в данном или на предыдущих уроках. Это способ разучивания вольных упражнений.

5. Игровой способ заключается в том, что во время выполнения ОРУ присутствует момент игры.

6. Комбинированный способ - сочетание всех вышеуказанных способов в одном занятии. С практической точки зрения необходимо знать методически правильную запись в конспекте занятия (таблица 3).

На занятиях по гимнастике наиболее рационально применение первого и второго способов проведения ОРУ.

Пример конспекта подготовительной части занятия представлен в приложении 4, а варианты общеразвивающих упражнений в приложении 5. Подбор ОРУ осуществляется в зависимости от поставленных задач на учебное занятие. Количество повторений ОРУ, которые выполняются на два счета, составляет 12-16 раз, на четыре счета – 6-8 раз; на восемь счетов – 3-4 раза.

На занятиях по дисциплине «ТиМОБВС: гимнастика» в подготовительной части занятия преподавателем может быть использован изученный комплекс общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение, которое является обязательным и контрольным по программе (можно ознакомиться по QR-коду).



В конце подготовительной части учебного занятия преподаватель осуществляет обратное перестроение в одну шеренгу согласно ранее выбранному способу перестроения для выполнения ОРУ.

2.5 Методика проведения основной части учебного занятия

Задачи основной части методико-практического и учебно-тренировочного занятия:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями в области гимнастики;

- развитие двигательных способностей (гибкость, координационные и силовые способности, выносливость), необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности;

- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств;

- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Содержание основной части методико-практического и учебно-тренировочного занятия составляют следующие упражнения:

- строевые и общеразвивающие упражнения;

- упражнения на снарядах (перекладине, параллельных брусьях, коне, кольцах, бревне, разновысоких брусьях);

- упражнения в опорных прыжках;

- вольные упражнения;

- прикладные упражнения;

- акробатические упражнения.

Для студентов заочного обучения старше 35 лет ограничивается применение акробатических гимнастических, требующих больших физических усилий и статических напряжений, резких наклонов, а также вызывающих длительную задержку дыхания.

В основной части методико-практического и учебно-тренировочного занятия упражнения выполняются на учебных местах, определенных старшим преподавателем. На занятиях по гимнастике при обучении техническим элементам группа делится по половому признаку для выполнения упражнений на мужских и женских снарядах. При проведении контроля выполнения студентами общеразвивающих и строевых упражнений группа делится на несколько подгрупп и размещается в зале по углам гимнастического ковра спиной к центру (рисунок 3).

В зависимости от поставленных задач применяются фронтальный, групповой и индивидуальный способы организации обучаемых.

Фронтальный способ предполагает проведение обучения в составе всей группы с последовательным переходом от одного места занятий к другому по распоряжению преподавателя. Фронтальный способ применяется только при обучении строевым и общеразвивающим упражнениям. А так как чаще всего подготовительная часть занятия заканчивается перестроением для перехода к основной части, дополнительных команд не требуется.

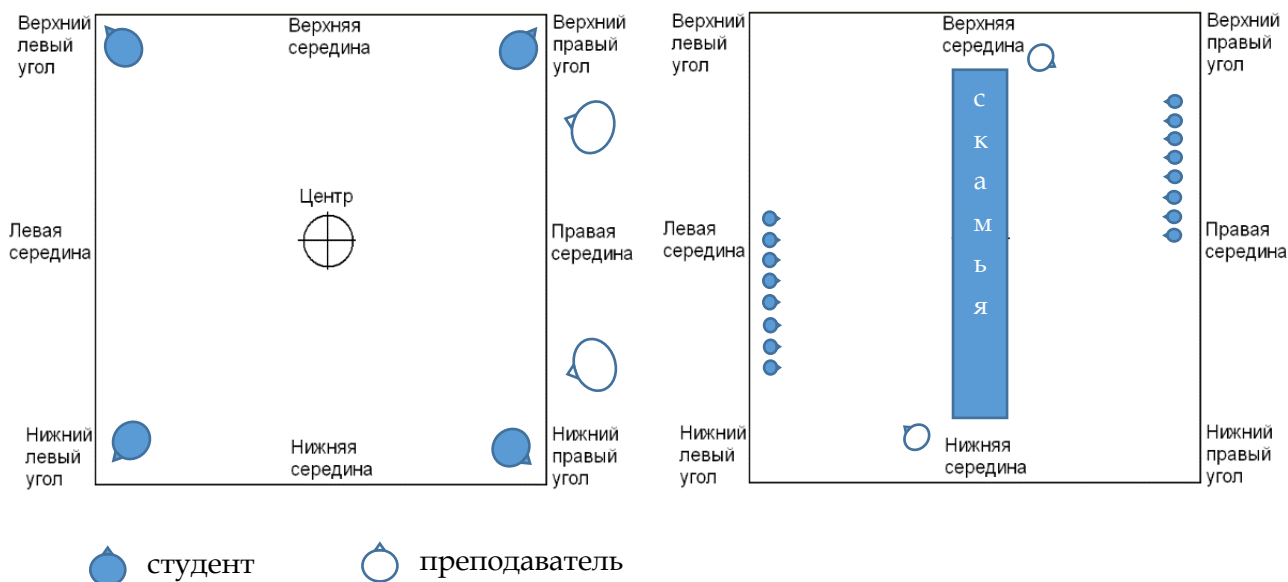


Рисунок 3 – Расположение студентов при сдаче комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение

Групповой способ предполагает деление занимающихся на две подгруппы для выполнения упражнений мужского и женского многоборья. Возможно делений на три и более гимнастических отделений в зависимости от количества обучающихся в группе. В каждой подгруппе обучение организует и проводит преподаватель (так как по планированию педагогической нагрузки на каждую группу выделяется 2 преподавателя). Для организации группового способа обучения преподаватель строит группу в шеренгу, подав команды: «Группа, в одну шеренгу, СТАНОВИСЬ!». Далее по распоряжению преподавателя по олимпийскому порядку выполнения видов многоборья юноши перемещаются к выполнению вольных упражнений, а девушки на опорный прыжок. Переход осуществляется по распоряжению преподавателя «Юноши (девушки) к выполнению вольных упражнений (опорного прыжка), МАРШ!». Далее идет смена видов многоборья в следующей последовательности:

- юноши: опорный прыжок, конь, кольца, параллельные брусья и перекладина;

- девушки: разновысокие брусья, бревно и вольные упражнения.

Количество упражнений на снарядах зависит от задач занятия согласно тематическому плану, так на одном занятии в первом семестре девушки изучают опорный прыжок и вольные упражнения, а во втором семестре разновысокие брусья и бревно.

Индивидуальный способ предполагает организацию и проведение индивидуального обучения со студентами, имеющими низкий уровень физической и технической подготовленности. Для этих обучаемых преподаватель разрабатывает индивидуальные задания на изучение технических элементов.

В плане проведения методико-практического и учебного тренировочного занятия в основной части не описывается полностью весь процесс обучения техническим элементам, так как на кафедре разработаны и утверждены предметно-методической комиссией технологические карты по обучению двигательным действиям, представленные в приложении 6.

2.6 Методика проведения заключительной части учебного занятия

Задачи заключительной части методико-практического занятия:

- поддержание физической формы студентов для повышения показателей их физической подготовленности;

- приведение организма студентов в относительно спокойное состояние;

- подведение итогов занятия, наведение порядка на учебных местах.

Заключительная часть методико-практического и учебно-тренировочного занятия в университете длительностью 15-20 минут, поэтому в начале проводятся упражнения на укрепление мышц спины, живота, рук и ног, основанные на упражнениях с весом собственного тела, с отягощением (н-р, гантелями или набивным мячом), с сопротивлением (н-р, эспандером), с гимнастической палкой, на фитболе, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, комплекс круговой тренировки. Также в содержание заключительной части входят упражнения в ходьбе, беге в медленном темпе, дыхательные упражнения и на расслабление мышц. Их проведение осуществляется теми же командами и распоряжениями, которые

применяются в подготовительной части занятия. Основными формами организации занимающихся являются фронтальный и индивидуальный.

Примерные упражнения, представлены в приложении 7.

Подведение итогов методико-практического занятия и учебно-тренировочного проводит преподаватель, при этом он определяет, как достигнута цель занятия и решены поставленные задачи, какие упражнения освоены обучаемыми и какие требуют доработки; оценивает практическую подготовленность студентов, выделяет «лучших» и «худших»; указывает пути и средства устранения недостатков; дает задания для самостоятельной работы, а также руководит студентами для уборки гимнастических матов, оборудования и инвентаря на положенные места.

2.7 Проверка и оценка по гимнастическим дисциплинам

В процессе обучения проверка и оценка по гимнастическим дисциплинам осуществляется в ходе текущего и итогового контроля.

При проведении учебных занятий по гимнастике преподаватель оценивает студентов по теоретическим знаниям и практическим умениям и навыкам, согласно рабочей программы по дисциплине.

Теоретические знания оцениваются:

1. «Отлично» - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

2. «Хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

3. «Удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

4. «Неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

Для оценки практических навыков необходимо преподавателю учитывать следующие критерии качества исполнения элементов в спортивной гимнастике:

- качество технического исполнения гимнастического элемента оценивается исходя из требований международной системы судейства и методических рекомендаций кафедры теории и методики гимнастики;

- основные параметры оценивания:

А) техника: четкость движений, соблюдение правильной траектории тела и конечностей, правильная группировка корпуса, отсутствие прогибов, перекосов и иных технических погрешностей, координация движений и синхронность действий частей тела.

Б) амплитуда движения: максимальная амплитуда движений относительно возможностей студента, полноценное выполнение вращательных, акробатических и силовых элементов до конца требуемого диапазона.

В) стиль исполнения: эстетика, грациозность, легкость выполнения сложных элементов, элегантность линий тела, плавность переходов от одного элемента к другому.

Г) приземление: фиксация равновесия после завершения упражнения, сохранение неподвижности без помощи рук или ног, отсутствие шагов назад-вперёд, прыжков вверх-вниз или отклонений от исходной точки приземления.

Д) захват снаряда: умение держать снаряд прочно и уверенно, избегать соскальзывания и потери хвата, точность и правильность выполнения элементов с опорой на кисти и пальцы.

Итоговая оценка складывается из суммы баллов, полученных по указанным критериям, с учетом удержания общей структуры упражнения и учета возможных ошибок или нарушений правил. Применение данной системы позволяет обеспечить справедливость и объективность оценки в процессе занятия.

Оценка упражнений по качеству техники выполнения осуществляется в соответствии с требованиями судейства по виду спорта «спортивная гимнастика» и учете ошибок:

1. «отлично» – если упражнение выполнено легко и уверенно, были допущены незначительные мелкие ошибки (маленькая неточность или лёгкое отклонение от правильного конечного положения, небольшое исправление положения рук, ног или туловища);

2. «хорошо» – если упражнение выполнено уверенно, но были допущены средние ошибки (заметное или значительное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения, заметное или значительное исправление положения рук, ног или туловища);

3. «удовлетворительно» – если упражнение выполнено неуверенно и с грубыми ошибками (сильное отклонение от правильного исполнения или правильного конечного положения, существенное исправление положения рук, ног или туловища, полный междумах).

4. «неудовлетворительно» – если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках – толчок одной ногой, перебор руками, касание мата рукой или руками после приземления).

Общая оценка по физической подготовке студентов осуществляется два раза в год на основе сдачи нормативных упражнений, представленных в приложении 8 и 9.

Глава 3 ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

3.1 Основы техники гимнастических упражнений

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

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения. Структуру упражнения формирует цель, которую преследует гимнаст его выполнением.

Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способности гимнаста, необходимые для этого. В процессе овладения упражнением эти свойства вступают в активное взаимодействие, обеспечивая выполнение поставленной гимнастом или его педагогом двигательной задачи. Она формирует и изменяет структуру упражнения.

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

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

Техника гимнастического упражнения – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями,

обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.

Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

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

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

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

В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомио-физиологические и психологические свойства личности гимнаста. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил. Анатомио-физиологические и психологические свойства объясняют, как воспроизводится техника упражнения в движениях гимнаста.

Анатомическое строение тела гимнаста в значительной степени влияет на успешность овладения сложными упражнениями и спортивным мастерством. Лицам, обладающим высоким ростом и большой массой тела, в этом случае труднее, чем тем, у кого рост и масса тела не выходят за пределы средних показателей.

Анатомическое строение человеческого тела позволяет выполнять самые различные по форме и сложности упражнения. Это оказывается возможным благодаря тому, что двигательную деятельность обеспечивают около 600 мышц, 14 звеньев тела, сочленяясь суставами, образуют 105 степеней свободы. Такими возможностями не обладает ни одно современное техническое устройство.

К тому же сама мышца представляет собой очень сложный двигатель и в то же время орган чувств. Она способна работать на широком диапазоне режимов:

медленно, плавно, быстро, продолжительно и осуществлять саморегуляцию движений. Информацией и энергией двигательную деятельность обеспечивают все другие органы и системы организма. Верховным управителем этой сложной динамической системы является человеческий мозг, насчитывающий сотни миллиардов нервных клеток – нейронов.

Качество управления движениями при выполнении упражнений зависит от положения головы. Оно определяет способность гимнаста ориентироваться в пространстве по той информации, которая поступает от сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной, слуховой и др.). В результате ее обработки и сличения с образом изучаемого упражнения возникают ощущения и восприятия положения тела в пространстве, постепенно формируется целостное представление об упражнении. Точность его зависит от качества и количества информации, получаемой центральной нервной системой. Положение тела в пространстве наиболее точно определяется при естественном (теменем вверх) положении головы. Без специальной тренировки человек, оказавшийся вниз головой (кольца в каче, вис прогнувшись и др.), может потерять ориентировку в пространстве и допустить ошибочные действия.

Изменение положения головы относительно туловища вызывает перераспределение тонуса определенных групп мышц, изменяет характер взаимодействия анализаторов. Так, например, наклон головы вперед тонизирует мышцы передней поверхности тела, содействует сгибанию ног, т.е. позволяет развивать большую силу и мощность сгибательных движений туловища и бедер по сравнению с тем положением, когда голова наклонена назад. В то же время такое положение головы координационно и энергетически затрудняет прогибание туловища, отведение ног назад, движение руками назад из положения вверх. Наклон головы назад, наоборот, тонизирует мышцы задней поверхности тела и содействует разгибанию ног, снижает силовые возможности в движениях, направленных вперед. Известно, что при горизонтальном виси спереди голову наклоняют вперед, а при горизонтальном виси сзади – назад.

При поворотах наклон головы вперед вызывает отклонение тела в одноименную с поворотом сторону, а наклон назад – в противоположную сторону. Это происходит благодаря соответствующему изменению тонуса мышц правой и левой половин тела. Положение головы влияет на

эмоциональное состояние человека. Стоит опустить голову на грудь, как настроение, эмоциональное состояние начинает снижаться, а если, наоборот, гордо поднять ее, то сразу чувствуется прилив бодрости и силы, улучшается настроение и эмоциональное состояние. Недаром говорят: «Не вешай голову!».

Предварительное натяжение мышц лежит в основе быстрых возвратных движений. Если оно вызвано тягой мышц-антагонистов, то начинает спадать через 0,2-0,4 с. Поэтому начало напряжения работающих мышц происходит на фоне спадающего напряжения их антагонистов. В согласовании их совместной деятельности возможны помехи.

Рассматривая *физиологию движений*, следует отметить чрезвычайную сложность целенаправленных мышечных напряжений. Здесь в тесной диалектической взаимосвязи проявляются закономерности физики, химии, биохимии, анатомии и физиологии. Прежде всего, мышца как двигатель является органом с очень сложной функцией. Кроме того, мышцы и кости образуют опорно-двигательный аппарат, который, являясь уникальной системой, может функционировать только в тесной взаимосвязи с другими системами организма: нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, сенсорной и др. Эти системы играют пусковую и тормозную, обслуживающую, регуляторную и управляющую роль. Верховным управителем и распорядителем, тонким регулятором такой системы систем, какой является человеческий организм, служит центральная нервная система. Около 16 млрд. нервных клеток, составляющих только кору головного мозга, принимают участие в обеспечении двигательной функции. Благодаря этому предоставляются огромные возможности для тонкого, экономного управления движениями, образования различных по степени сложности двигательных умений и навыков.

Психологический уровень управления движениями является наиболее сложным. При ознакомлении с новым упражнением вначале важную роль играют ощущения и восприятия, представления как чувственная форма познания; затем включаются внимание, память, мыслительная деятельность, воля – рациональная теоретическая форма познания. Результаты чувственной и рациональной форм познания проверяются, дополняются, уточняются в практической двигательной деятельности. Психические процессы проявляются в тесной взаимосвязи не только между собой, но и с закономерностями анатомии и физиологии. Решающее значение в успешном овладении

изучаемым упражнением имеет отношение занимающихся к занятиям гимнастикой.

Особенно важное значение психологические свойства гимнастов имеют при овладении новыми для них или еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от гимнастов требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу.

В современной гимнастике применяются тысячи возможных упражнений, отличающихся друг от друга внешней формой, технической сущностью и степенью доступности. В большинстве своем это аналитические движения, которые не встречаются в повседневной жизни. Их форма и сложность зависят от конструктивных особенностей снарядов, применяемых в гимнастике, а также от сложившихся требований гимнастического стиля.

Однако, несмотря на такое разнообразие, все гимнастические элементы в большей или меньшей степени сходны по структуре и технике, т. к. в основе их исполнения лежат общие, объективно существующие биомеханические закономерности. Также все движения в гимнастике подчиняются общим анатомо-физиологическим закономерностям.

Для анализа гимнастических движений применяются следующие биомеханические характеристики: пространственные, временные и пространственно-временные параметры движения, связанные с вращением и поступательным движением тела гимнаста и его звеньев.

Принято различать три типа движения физических тел: переместительное, вращательное и сложное пространственное.

К переместительному движению можно отнести разбег в прыжках, безопорное движение гимнаста при соскоках. К вращательному типу относятся обороты, кувырки, подъемы переворотом, спады и т.п. Полеты с последующим кувырком, сочетание перемещения тела с одновременным вращением вокруг определенной оси относятся к сложным пространственным движениям.

Таким образом, всякое движение в гимнастике может быть представлено как сочетание трех независимых программ движения. Это программа переместительного движения (траектория ЦМТ), вращательного движения (вращение вокруг ЦМТ) и программа суставных действий.

В процессе выполнения упражнений на тело гимнаста действуют различные силы, которые подразделяются на внутренние и внешние. К внешним силам относятся сила реакции опоры, сила тяжести, центробежная сила, сила трения. К внутренним силам относятся активная сила тяги мышц спортсмена, реактивные силы, возникающие вследствие вязкости мышц, трения в суставах и т.п.

Гимнастические упражнения существуют в следующих типичных кинематических формах: удержание статических поз; изменение позы (в условиях, близких к статике); вращение вокруг опоры; безопорное вращение; форсированное изменение направления вращения; изменение положения на опоре и перемещения относительно нее.

Согласно механическим закономерностям, основные движения упражнений на снарядах можно разделить на три группы: силовые упражнения, маховые упражнения и прыжковые упражнения.

Маховые упражнения ценны тем, что совершенствуют координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

Маховые упражнения - это вращательные движения по кругу или его частям. Вращательные движения связаны с понятием «ось». Оси, вокруг которых вращается спортсмен, могут быть действительными (гриф перекладины, жердь брусьев р/в) и воображаемыми (фронтальная, сагиттальная, продольная оси).

Любому маховому упражнению характерны 3 фазы действий:

1. фаза подготовительных действий (принятие наиболее рационального положения для последующих действий на снаряде);
2. фаза основных действий (момент приложения максимальных усилий);
3. фаза завершающих действий (придание движению окончательной формы).

Силовые упражнения подразделяются:

1. статические упражнения,
2. силовые перемещения.

Статические упражнения - это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. Например, на кольцах: вис углом, упор углом. Трудность упражнений зависит от двух факторов:

- от степени необходимого напряжения мышц,
- от трудности удержания равновесия в заданной позе.

Силовые перемещения - это медленные переходы из одного статического положения в другое, например, из виса на кольцах - подъем силой в упор.

Переходы из более высокого положения в более низкое называются опусканием; переходы из более низкого положения в положение более высокое называются подъемами.

Акробатические упражнения подразделяются на 3 большие группы: акробатические прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

Акробатические прыжки подразделяются на 5 подгрупп:

1. перекаты (упражнения, характеризующиеся вращательными движениями тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову);

2. кувырки (вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову);

Перекаты и кувырки выполняются вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись.

3. перевороты (вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой); выполняются вперед, назад, с разбега, с места;

4. полуперевороты (в отличие от переворотов не содержат полного вращения); выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую;

5. сальто - наиболее сложные акробатические прыжки. Это безопорные вращения в воздухе вперед, назад или в сторону с полным переворачиванием через голову.

Балансирования. Данная группа объединяет акробатические упражнения, в основе которых лежит сохранение собственного равновесия или уравнивания одного, или нескольких партнеров. Упражнения этой группы подразделяются на:

- одиночные упражнения (стойки, мосты, шпагаты),

- парные упражнения, один партнер (нижний) не только сохраняет собственное равновесие в различных положениях, но и уравнивает другого (верхнего) партнера,

- групповые упражнения (пирамиды втроем, вчетвером и т.д.).

Бросковые упражнения. В основе этой группы упражнений лежит бросок и ловля одного партнера другим или несколькими партнерами.

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила: а) указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент) – к группе динамических или статических, 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 отдельных звеньев различают две части: в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению; во второй (путь кверху) – 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 одна, специфическая только для этой фазы, главная задача; в) работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должно отличаться от других фаз.

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

При объяснении техники исполнения динамических упражнений рассматриваются характер взаимодействия внешних и внутренних сил, масса тела или его отдельных звеньев, скорость, ускорение, момент инерции, количество и момент количества движения и другие закономерности механики, кроме того, особенности работы мышц, физиологическое и психологическое обеспечение успешного выполнения изучаемого упражнения в целом. В каждой фазе рассматриваются величина нагрузки, анатомические условия работы мышц в отдельных сочленениях, степень их напряжения, угол тяги и др.

После объяснения качественной биомеханической стороны техники изучаемого упражнения переходят к характеристике физиологического обеспечения работающих и создающих рабочую позу мышц; затем объясняют

особенности управления движениями со стороны ЦНС, информационное и энергетическое обеспечение.

Объяснение техники исполнения упражнения завершается рассмотрением психологического обеспечения движений: концентрация, распределение и переключение внимания, запоминание последовательности движений, проявление волевых усилий, усвоение закономерностей, лежащих в основе технически правильного исполнения упражнения, и др.

Объяснение должно быть кратким, образным. Законы механики, анатомии, физиологии, психологии, лежащие в основе техники движений, излагаются в доступной для занимающихся форме. Сначала объясняется главное, а затем постепенно и детали техники движений.

Анализ техники исполнения изучаемого упражнения должен завершиться обобщением, что дает возможность познать его как единое целое. Каждое двигательное действие спортсмена представляет собой решение определённой двигательной задачи. Двигательная задача – это обобщенные нормативные требования к двигательному действию, которые определяются его заданным характером и общей последовательностью его фаз. Двигательная задача представляет собой модель (совокупность понятий двигательных представлений) отражающих проектируемое действие.

Все двигательные действия спортсмена выполняются посредством движений тела в пространстве с течением времени, мысленно их можно рассматривать, выделяя как составные части целого в пространстве с течением времени, мысленно их можно рассматривать, выделяя как составные части целого в пространстве и во времени.

Определить фазовый состав системы движений – это значит выделить временные элементы (части) системы движений. Их выделяют по существенным, измеримым характеристикам движений и называют фазы (части, стадии, периоды циклы и пр.)

Фаза – это часть системы движений, выполняемых за время в течение, которого не произошло существенных изменений в характере.

Момент изменений движений служит границей двух соседних фаз, он не имеет длительности. Смена фазы — это смена особенностей выполняемого действия, смена частной двигательной задачи анализируемого упражнения. Как правило, в каждом упражнении можно выделить фазы подготовительных, основных и завершающих действий. Это деление подчеркивает главную

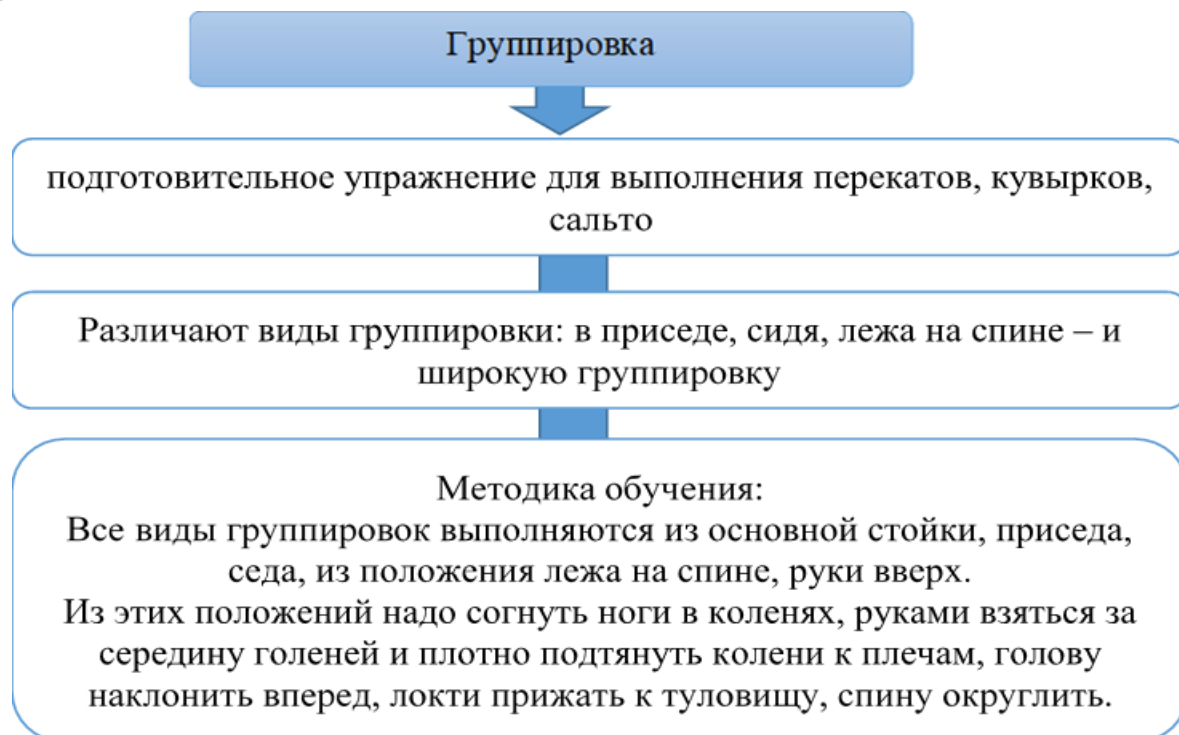
направленность названных действий и их роль в решении общей двигательной задачи.

Основной механизм (структура) – это то главное во взаимосвязях движений, входящих в двигательный состав упражнения, что обеспечивает возможность его выполнения и отличает данный элемент от другого. Как правило, это сочетание движений, обеспечивающее решение важной части двигательной задачи. В основной механизм не входят движения, которые не являются строго необходимыми для выполнения данного упражнения. Такие второстепенные особенности двигательных действий, не нарушающие его основного механизма, называется деталями техники. Для получения более детального представления о технике движений необходимо описать ее по фазам двигательных действий (по подсистемам), раскрывая частные задачи (подзадачи), ведущие элементы и требования к их выполнению.

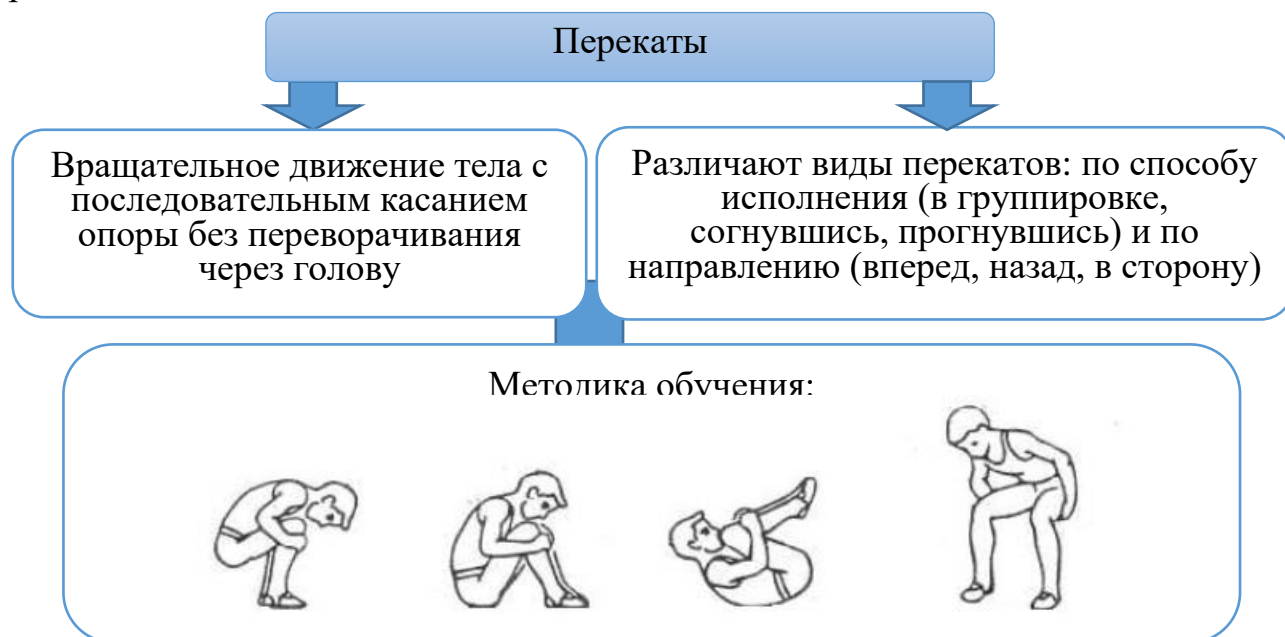
Таким образом, двигательное действие может быть рассмотрено как некая, развивающаяся во времени, цепочка ведущих элементов, связанных в единую систему движений причинно-следственными связями и отношениями.

3.2 Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов

Группировка – подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто.

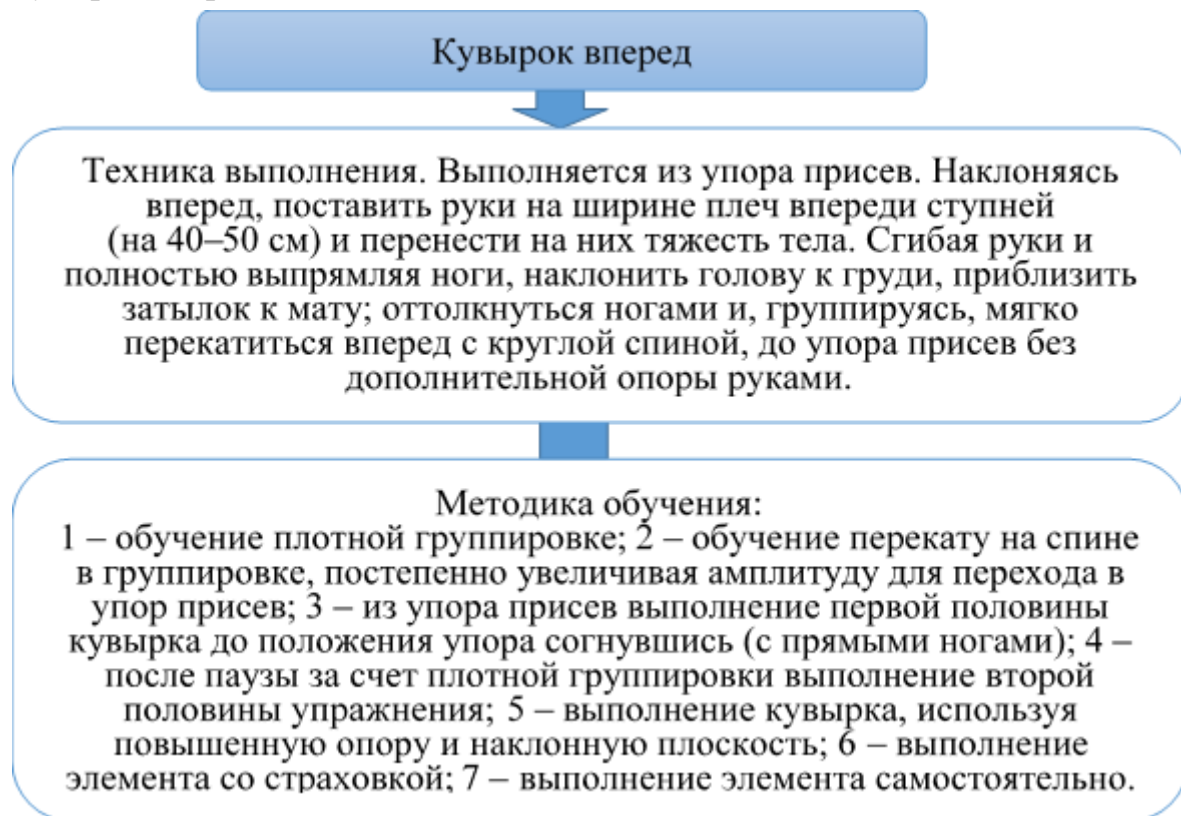


Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.



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

Кувырок вперед.



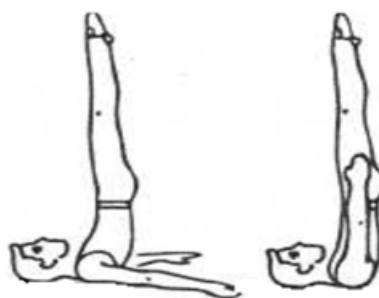
Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на груди, на плече, на одной руке.

Стойка на лопатках.

Стойка на лопатках

Техника выполняется из различных исходных положений: седа с прямыми и согнутыми ногами, упора присев, упора стоя согнувшись и др. Для ее выполнения надо сделать перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, руки как можно быстрее подставить под спину, пальцами обхватить поясницу.

Методика обучения:
Принять устойчивое положение, равномерно распределив тяжесть тела на затылок, шею, лопатки и руки; разогнуть ноги вверх. Стойка на лопатках выполняется также с опорой прямыми руками о пол и вдоль туловища



Стойка на голове.

Стойка на голове

Выполняется из различных исходных положений и различными способами (толчком ног, силой, махом одной и толчком другой). При выполнении из упора присев толчком ног или силой поставить голову на теменную часть, прийти в стойку на голове и руках в группировке, затем, разгибая ноги, выполнить стойку прямым телом. Голова ставится впереди рук на такое расстояние, чтобы образовался равносторонний треугольник. Тяжесть тела равномерно распределяется на все точки опоры. Руки ставятся на ширину плеч, локти согнутых рук обращены назад, пальцы развернуты вперед-наружу.

Методика обучения:

- 1) обучить правильной постановке рук и головы из упора стоя согнувшись или на повышенной опоре;
- 2) стойка на голове и руках в группировке у стены, с помощью товарища;
- 3) выполнение элемента самостоятельно.

Страховку и помощь оказывают стоя сбоку за голень и стопы.

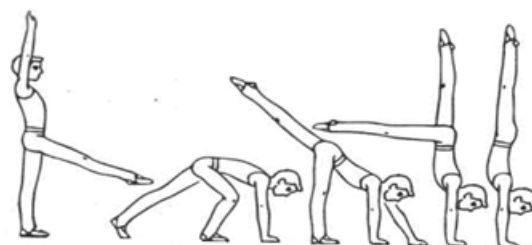
Стойка на руках.

Стойка на руках

Техника выполняется из различных исходных положений и различными способами. Простейшим вариантом является выполнение стойки махом одной и толчком другой ноги. Для этого надо из стойки на маховой ноге, толчковая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед наклониться вперед и, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на пол и подать плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение (надо потянуться носками вверх). Руки, туловище и ноги по возможности должны составлять одну прямую линию

Методика обучения:

- 1) выполнение стойки на голове и руках;
- 2) выполнение стойки на руках у стены или с помощью товарища;
- 3) выполнение элемента самостоятельно.



Страховка и помощь. Оказывают стоя сбоку и ограничивая руками возможность падения.

Кувырок назад.

Кувырок назад

Техника выполнения: из упора присев опуститься в сед, не изменяя принятого положения группировки, энергично перекатиться по мату назад, захватить руками ноги около коленных суставов. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам и разогнуть ноги до касания носками пола. Разгибанием рук облегчить переворачивание через голову, одновременно согнуть ноги и принять упор присев. Голова должна быть наклонена на грудь.

Методика обучения: 1) обучение группировке; 2) обучение перекату в группировке; 3) обучение постановке рук и толчку ими; 4) выполнение кувырка с возвышения; 5) выполнение элемента со страховкой; 6) выполнение элемента самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоя сбоку за поясницу в направлении движения.

Сед с прямыми ногами из основной стойки является связующим и наиболее характерным элементом для выполнения различных вариантов кувырка назад. Поэтому его изучают отдельно. Из основной стойки делается наклон вперед, руки ставятся как можно дальше назад. Продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору.

При разучивании сначала выполняется хороший наклон вперед с прямыми ногами, затем сед на повышенную опору с помощью товарища (стоя впереди и удерживая за руки или сзади и помогая за пояс), сед, постепенно понижая опору, с помощью и самостоятельно.

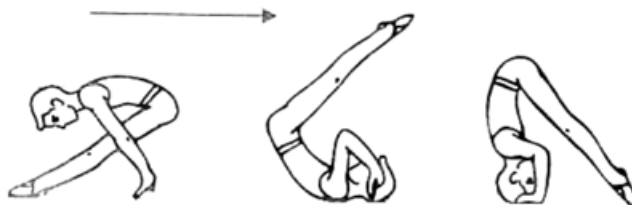
Кувырок назад согнувшись.

Кувырок назад согнувшись

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

Методика обучения:

из О.С. выполнить наклон вперед, руки поставить как можно дальше назад; продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору; выполнить перекал на спине согнувшись, касаясь ногами за головой с постановкой рук за плечи; из упора стоя согнувшись на согнутых руках выполнить толчок руками; выполнение элемента со страховкой; выполнение элемента самостоятельно.



Страховка и помощь стоя сбоку за поясницу и бедра в направлении движения.

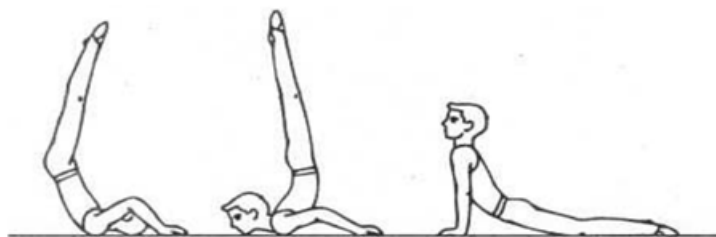
Кувырок назад прогнувшись через плечо.

Кувырок назад прогнувшись через плечо

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

Методика обучения:

1) лежа на спине руки в стороны наклонить голову к плечу и повернуть кисть; 2) из стойки на плече сделать перекат через грудь и живот в упор лежа на бедрах; 3) из упора лежа согнувшись разогнуться в тазобедренных суставах и вновь прийти в исходное положение; 4) из седа выполнить перекат на спину с наклоном головы; выполнить разгибание и перекат через грудь с поддержкой за ноги.



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, за ноги.

Горизонтальное равновесие.

Горизонтальное равновесие

Техника выполняется из О.С. Отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо, медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение.

Методика обучения: 1) выполнение взмахов ногами, держась за опору на высоте пояса; 2) то же, но с задержкой ноги в крайнем верхнем положении; 3) равновесие с помощью товарища, держась руками за опору на высоте пояса, с кратковременным отпусканием рук; 4) выполнение элемента самостоятельно.

Длинный кувырок.

Длинный кувырок

Техника выполняется из полуприседа, руки назад. Толчком ног и махом рук вперед надо перейти в упор стоя с максимальным удалением рук при постановке на опору. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. Длинный кувырок выполняется по большой амплитуде, но без фазы полета. Группировка выполняется только после касания опоры руками

Методика обучения: 1) кувырок вперед из упора присев, с постепенным увеличением расстояния между ногами и постановкой рук; 2) с незначительного возвышения, с постановкой рук на ориентиры (линия, флажок, стык матов и др.); 3) выполнение элемента через набивной мяч.



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, под грудь и ноги или стоя несколько сзади и подталкивая исполняющего вперед за пояс для увеличения длины кувырка.

Кувырок вперед из стойки на руках.

Кувырок вперед из стойки на руках

Техника выполнения. После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок

Методика обучения: 1) кувырок вперед из различных исходных положений; 2) стойка на руках; 3) после остановки в стойке с помощью, из стойки на руках падение лопатками на мат, не сгибая тело; 4) выполнение элемента со страховкой; 5) выполнение элемента самостоятельно.



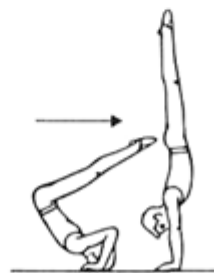
Страховка и помощь. Стоя сбоку и поддерживая за ноги.

Кувырок назад через стойку на руках.

Кувырок назад через стойку на руках

Техника выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямить руки. После выхода в стойку можно, сгибаясь, перейти в упор стоя согнувшись или, сгибая руки, выполнить перекаат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись

Методика обучения: 1) из упора согнувшись поставить руки около плеч, выполнить разгибание в стойку с помощью товарища и вернуться в исходное положение несколько раз подряд; 2) выполнить то же, но при активной помощи страхующего за ноги в момент разгибания.

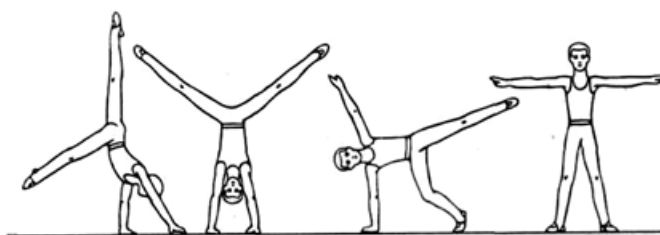


Перевороты боком. Выполняются с фазой полета и без нее. Они могут быть: вперед махом одной и толчком другой, с опорой руками и головой, с одновременной и последовательной опорой руками, толчком обеих ног, на одну ногу, с поворотом (рондат); назад махом одной и толчком другой, с одновременной и последовательной опорой руками – фляк; в сторону – «колесо». Страховка и помощь стоя сзади, за поясницу.

Перевороты боком

Техника выполнения. Сущность этого упражнения состоит в выполнении вращательного движения через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая впереди, руки вверх ладонями вперед, лицом по направлению движения. С широким шагом левой надо быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой. После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии

Методика обучения: 1) стойка на руках (обозначить), стойка на руках с поворотом и широким разведением ног в стороны с помощью товарища, вторая половина переворота в сторону с помощью; 2) переворот в сторону с использованием гимнастической скамейки; 3) переворот в целом с помощью, а затем и самостоятельно.



3.3 Методика обучения и техника выполнения гимнастических элементов

Конь-махи. Упражнения на коне (высота 105 см от поверхности мата) – махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки – считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья.

Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело и могут выполняться продольно и поперек. Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд.

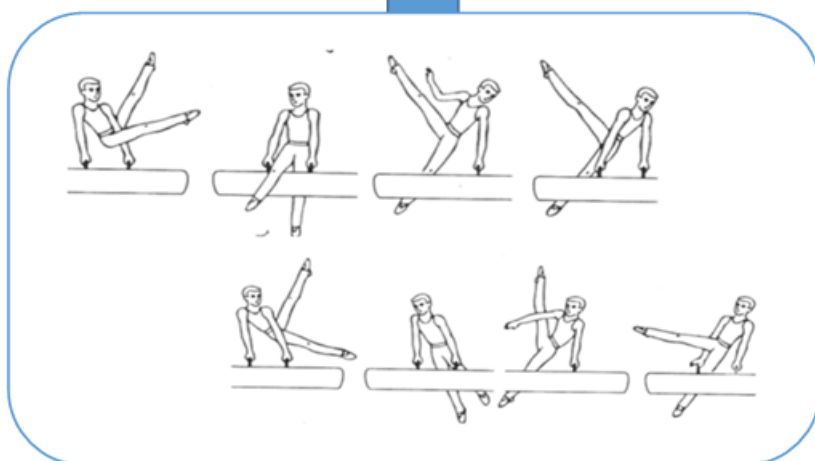
Однонаправленные перемахи.

Однонаправленные перемахи

Выполняются из упора стоя, из упора сзади и из упора ноги врозь. Так, для выполнения перемаха левой из упора стоя (с прыжка) делается бросковое движение ногами и туловищем влево, при этом левая нога обгоняет правую и поднимается до уровня левого плеча и выше. Образовавшееся широкое разведение ног на мгновение фиксируется. В это время левая рука снимается с опоры, а тело приподнимается на правой руке, таз и бедро левой ноги посылаются вперед, обгоняя движение голени, левая нога быстро переносится вперед над конем и левой ручкой, после чего левая рука вновь опирается на левую ручку.

После прохождения вертикали движение подхватывается и делается мах ногами вправо, правая нога опережает левую и продолжает движение до уровня правого плеча и выше

При движении в обратном направлении усиливается движение правой ноги влево до уровня поверхности коня. Тяжесть тела смещается вправо ближе к центру площади опоры правой руки, левая рука приподнимается над опорой, а левая нога, обгоняя своим движением правую ногу, перемахивает над телом коня и левой ручкой. Начинается мах вправо до последующего перемаха, но теперь уже правой ногой.

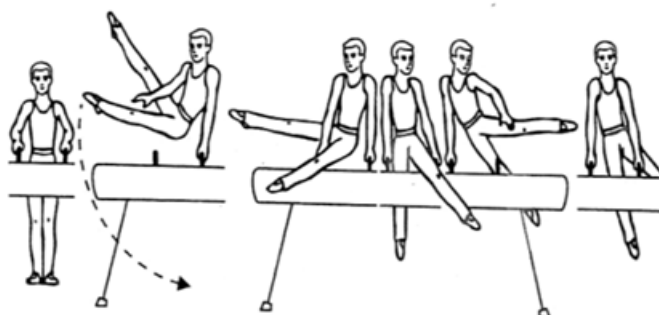


Разнонаправленные перемахи. Выполняются из тех же исходных положений, что и однонаправленные. Например, для перемаха левой ногой вправо из упора стоя (или из упора) в упор ноги врозь надо сделать маятникообразное бросковое движение туловищем и ногами вправо. При этом правая нога опережает движение левой и поднимается в сторону по возможности выше над конем, ноги широко разводятся, в крайней точке маха

правая рука отталкивается от ручки, а левая нога выполняет перемах. Затем рука снова ставится на ручку, и гимнаст осуществляет упор ноги врозь левой.

Разнонаправленные перемахи

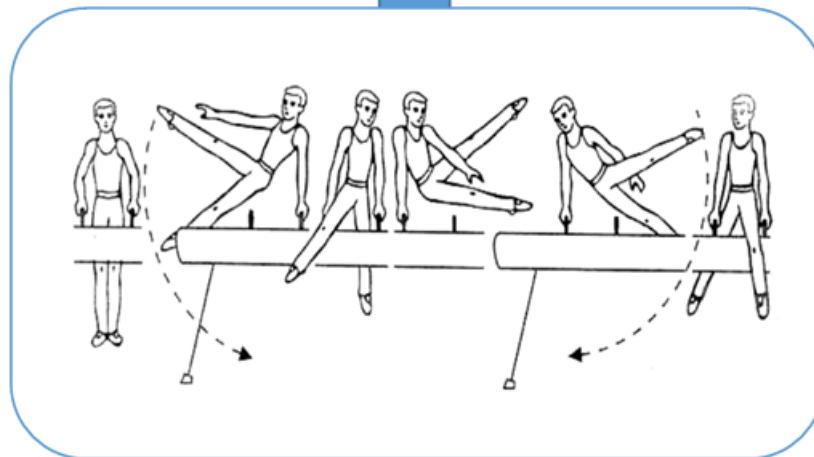
Методика обучения перемахам: различные размахивания и перемахи в упоре ноги врозь и в упоре сзади; перемахи в упоре вне с помощью и самостоятельно; махи ногами во всех направлениях; размахивания в висе широким хватом спиной к гимнастической стенке ноги вместе и врозь пошире с фиксированным положением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



Прямое скрещение. Это соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу. После перемаха правой вперед надо перенести тяжесть тела на правую руку, сделать энергичный взмах левой ногой как можно повыше и оттолкнуться левой рукой от ручки, удерживая левую ногу в крайнем верхнем положении, выполнить перемах правой ногой над конем и левой ручкой, а с движением тела вниз таз слегка вывести вперед, сделать перемах левой вперед, быстро пронести руку над левым бедром и поставить ее на ручку между широко разведенными ногами.

Прямое скрещение

Методика обучения: правильное выполнение разнонаправленных перемахов из упора ноги врозь; медленные скрещения при помощи; поднимая и удерживая левую ногу обучаемого в момент перемаха правой влево; выполняя скрещение со второго-третьего взмаха. Страховка и помощь оказываются по ходу движения подталкиванием левой ноги вверх.



Обратное скрещение.

Обратное скрещение

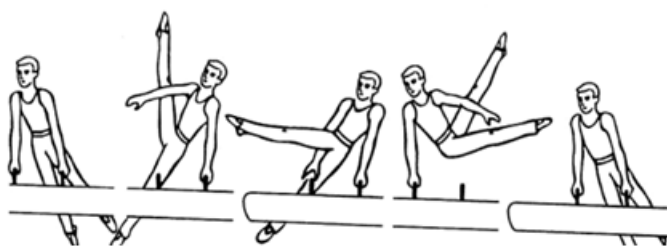
Представляет собой соединение двух перемахов – однонаправленного и разнонаправленного, выполняемых одновременно из упора ноги врозь. После предварительного взмаха влево при движении ног к вертикали тяжесть тела передается на левую руку и выполняется мах ногами вправо с энергичным движением правой ноги в сторону и отталкиванием правой рукой от ручки. Мах ногами сочетается с разгибанием в тазобедренных суставах и широким разведением ног. После перемаха левой ногой вперед, правой назад правая рука ставится на ручку между широко разведенными ногами, и гимнаст переходит в упор ноги врозь левой

Методика обучения: научиться правильно выполнять разнонаправленные перемахи из упора ноги врозь в упор сзади; обратное скрещение из упора вне; медленное скрещение с помощью; самостоятельное выполнение элемента. Страховка и помощь оказываются подниманием и удержанием правой ноги обучаемого в момент перемаха левой вперед.

Однонаправленные круги.

Однонаправленные круги

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



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

Соскок однонаправленным перемахом одной вперед с поворотом налево (направо).

Соскок однонаправленным перемахом одной вперед с поворотом налево (направо)

Техника выполнения из упора ноги врозь правой (левой). Активным махом левой ноги влево и вперед оттолкнуться левой рукой и перенести вес тела на правую руку, повернуться направо с одновременным прогибанием тела и приземлиться между линиями ручек.

Методика обучения: стоя спереди, удерживать гимнаста за левую ногу в момент ее активного взмаха; из стойки боком опорой о ручку коня или гимнастическую стенку прыжок прогнувшись; выполнение соскока в обе стороны из упора ноги врозь после нескольких взмахов; после перемаха без поворота (в стойку спиной к коню) и с поворотом.

Страховка и помощь оказываются стоя сзади под плечо опорной руки и под бедро маховой ноги.

Соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой).

Соскок разнонаправленным перемахом с поворотом внутрь из упора ноги врозь правой (левой)

Выполняется активным махом левой ноги с одновременным толчком левой рукой и передачей тяжести тела на правую руку, перемахом правой ноги влево назад с поворотом направо и присоединением ее к ведущей ноге. В момент поворота левая рука ставится на правую ручку, а правая быстро отводится в сторону для удержания тела в вертикальном положении при приземлении между линиями ручек.

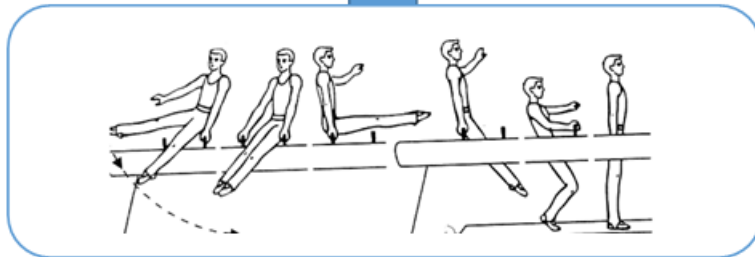
Методика обучения: из упора ноги врозь взмахи с высоким подниманием ведущей ноги; разноименный перемах в упор и в соскок с поддержкой; выполнение элемента самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сзади подхватыванием ведущей ноги в верхнем положении.

Соскок углом назад.

Соскок углом назад

Выполняется из упора ноги врозь левой (правой). После перемаха правой, замедляя ее движение и одновременно подавая таз вперед и вправо, быстро поставить правую руку на ручку, перенося на нее вес тела. Продолжая мах правой ногой в направлении справа налево по кругу, как можно раньше соединить ноги, снять левую руку с опоры и приземлиться правым боком к снаряду

Методика обучения: из упора сзади соскок углом влево назад с помощью; тоже самостоятельно; из упора ноги врозь левой, перемах левой назад и соскок с поворотом налево. Страховка и помощь оказываются стоя сзади двумя руками за пояс.



Кольца. Упражнения на кольцах (высота 255 см от поверхности матов) относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья.

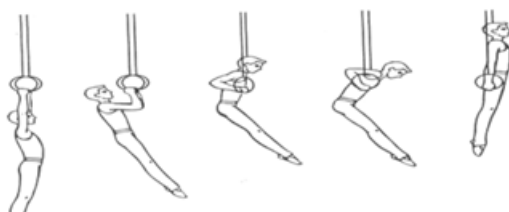
Основными из них являются подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы, соскоки. Из сочетания этих упражнений состоят комбинации, выполняемые гимнастами на соревнованиях. Непременным условием современных комбинаций являются сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические. Диапазон их трудности очень большой. Поэтому для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Перечисленные способности развиваются в процессе овладения упражнениями на кольцах. Конструктивные особенности этого снаряда представляют собой подвижную опору свободно перемещающихся, в зависимости от движения гимнаста, колец, причем всегда в противоположном направлении. Это создает специфические трудности при выполнении упражнений и требует формирования прочных, устойчивых к помехам умений и навыков, присущих упражнениям на данном снаряде.

Подъем силой.

Подъем силой

Выполняется из вися глубокого хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок

Методика обучения: вис и подтягивание в вися простым и глубоким хватом; подъем силой из вися стоя глубоким хватом, толчком двух ног; подъем силой из вися лежа глубоким хватом, опираясь ногами о пол или другую опору (козел, табурет и др.); подъем силой с помощью за бедро и голень.



Страховка и помощь оказываются за бедро и голень.

Соскок махом назад из виса согнувшись.

Соскок махом назад из виса согнувшись

Выполняется за счет активного разгибания в тазобедренных суставах, движения ногами по дуге (вверх, вперед, вниз, назад) и нажатия прямыми руками на кольца в конце маха назад. Плечи поднимаются до уровня колен, тело прогнуто. При выполнении соскока делается бросковое движение (хлест), как при подъеме махом назад

Методика обучения: правильное размахивание в висе с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца; мах дугой из виса согнувшись с акцентированным махом назад и нажимом прямыми руками на кольца и возвращение в исходное положение; соскок махом назад из размахивания в висе и из виса согнувшись с помощью.

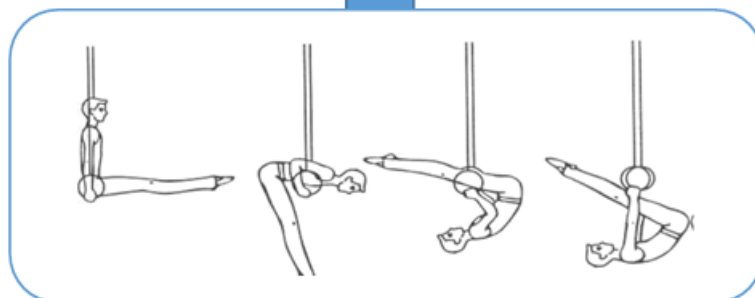
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, а другой под поясницу от начала выполнения до приземления.

Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись.

Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись

Опускание вперед из виса согнувшись выполняется за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колен наружу, разгибания рук и медленного опускания в вис согнувшись. Во время опускания кольца прижимаются к тазу. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков

Методика обучения: изучается оно на низких кольцах с помощью и самостоятельно; страховка и помощь оказываются стоя сбоку за ноги, под грудь и спину.

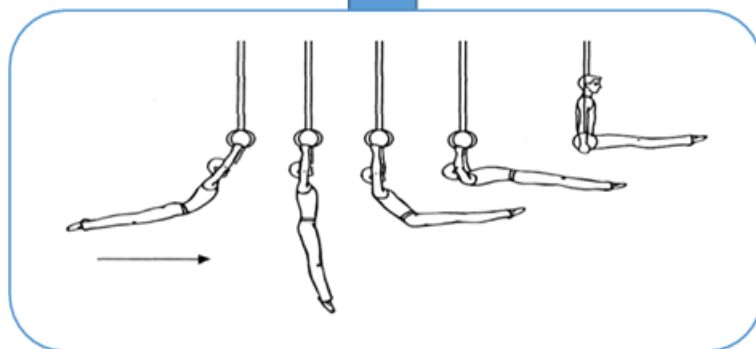


Подъем махом вперед.

Подъем махом вперед

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

Методика обучения: из виса лежа на низких кольцах (стопы вытянутых ног на гимнастическом коне) резкое пригибание и сгибание в тазобедренных суставах с одновременным нажимом руками на кольца с последующим выходом в упор; подъем силой в быстром темпе со значительным сгибанием в тазобедренных суставах; соскок махом вперед на кольцах, на перекладине и на брусках; то же на наклонных жердях, лицом к высоким концам; подъем махом вперед на кольцах с помощью и самостоятельно.

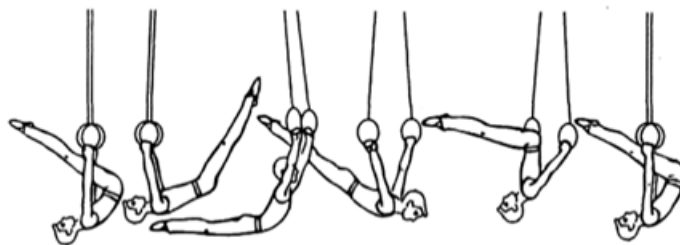


Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги.

Выкрут вперед из виса согнувшись. Выкрут вперед из виса согнувшись, выполняется только махом назад. После прохождения телом вертикали делается хлестовое движение ногами назад вверх, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу; плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха, когда ОЦМ будет выше горизонтали, делается выкрут в плечевых суставах. Завершается упражнение висом согнувшись или прогнувшись.

Выкрут вперед из виса согнувшись

Методика обучения: из положения наклона вперед руки вверх, кисти сжаты в кулак, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз (пронируя кисти рук), развести руки в стороны и далее с одновременным наклоном головы вперед привести руки к бедрам, еще больше сгибаясь в тазобедренных суставах; исходное положение то же, но, захватив кистями кольца на высоте плеч, проделать это же упражнение, закончив его выкрутом в положение виса стоя сзади; из виса присев или виса стоя на низких кольцах с прямыми руками, разводя их в стороны и поворачивая наружу, толчком ног выполнить выкрут в вис согнувшись; выкрут прогнувшись с помощью вначале под бедро, в конце под спину.



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под грудь и бедра.

Соскок переворотом ноги врозь.

Соскок переворотом ноги врозь

Соскок переворотом ноги врозь выполняется махом вперед. Бросковым движением ногами тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь. После прохождения вертикали гимнаст дополнительно сгибается, «загоняя» ноги назад вниз, после чего выпрямляется и, отводя голову назад, оборотом назад выходит в упор и отпускает кольца

Методика обучения: на низких кольцах соскок переворотом ноги врозь согнувшись, толчком одной и махом другой ноги; толчком двух ног выполняется вис согнувшись, ноги врозь и поднятие плеч вверх с помощью товарища; из размахивания делается имитация соскока без отпускания рук; соскок с помощью и самостоятельно.

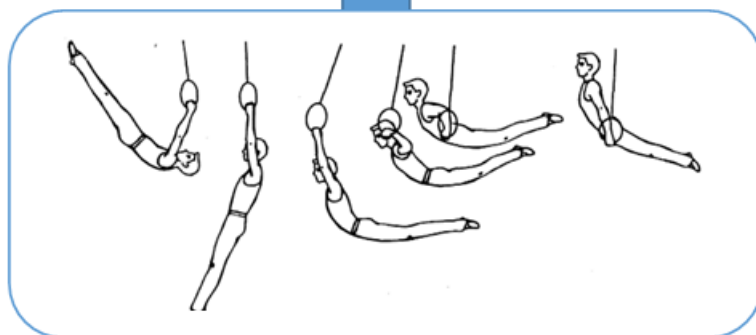
Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой за плечо до момента приземления, другой нажимом под спину, помогая вращению. Во время отпускания колец поддерживать одной рукой плечо, другой под грудь.

Подъем махом назад. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедра и живот.

Подъем махом назад

Выполняется из размахивания в вися. В конечной точке маха вперед ОЦМ тела предельно удаляется от опоры за счет отведения колен назад за голову, выпрямления тела с положением ног выше колен, закрытого положения груди, втянутого живота, округлой спины и опущенной головы. На махе назад, двигаясь по инерции, при подходе тела к вертикали гимнаст, активно провисая в плечевых суставах, выполняет замах. При этом спина опережает движение ног. Затем ноги опережают движение туловища, за счет чего делается мощное бросковое движение (хлест) ногами назад, вверх, при этом руками выполняется активный нажим на кольца вниз через стороны

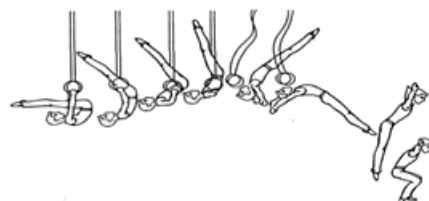
Методика обучения: переход в упор толчком двух ног, с постепенным уменьшением силы толчка и увеличением высоты колец; из вися лежа ноги сзади переход силой в упор с помощью; соскок махом назад из размахивания и вися согнувшись; из размахивания подъем махом назад с помощью и самостоятельно.



Соскок дугой.

Соскок дугой

выполняется из вися согнувшись. Для этого надо, направляя ноги вверх вперед, активно разогнуться и, нажимая на кольца, развести руки в стороны. В момент полного разгибания отпустить руки и соскочить. Соскок выполняется на большой амплитуде



Методика обучения: имитация движения соскока лежа на спине на полу; выполнение соскока на низких кольцах, не отпуская и отпуская руки в момент приземления; выполнение соскока дугой на кольцах средней высоты и на высоких кольцах с помощью, а затем и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку поддержкой под спину и грудь.

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

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

Опорные прыжки делятся на три группы:

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

2. Прыжки переворотом, при выполнении которых гимнаст проходит над снарядом через стойку на руках, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом положении или группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед, переворотом вперед сгибаясь-разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др. Все прыжки могут выполняться толчком о ближнюю или дальнюю часть снаряда без поворота и с поворотами на 180° и более.

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

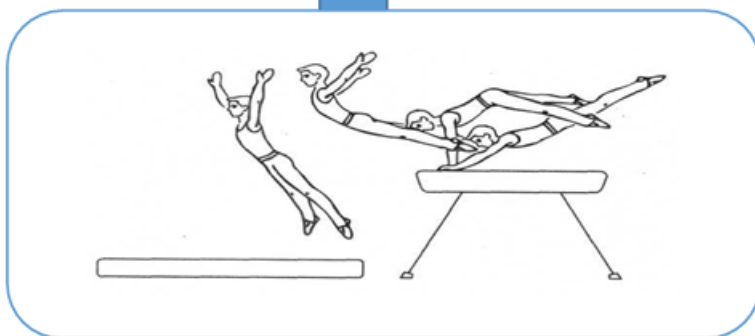
Для облегчения изучения основ техники прыжков каждый из них условно делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Прыжок ноги врозь через коня в длину

Техника выполняется с замахом и без него. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления

Методика обучения: прыжок ноги врозь с высоты; то же, но сгибаясь-разгибаясь; прыжок ноги врозь через козла в длину; то же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом; прыжок ноги врозь через два козла, установленных один возле другого в длину; прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину; прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенную вплотную к коню на одной с ним высоте.



Страховка и помощь осуществляются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за плечо, двигаясь с ним вперед до приземления.

Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. При наскоке на снаряд гимнаст держит ноги прямыми. Преждевременное их сгибание в коленных суставах несколько облегчает выполнение прыжка, но ухудшает зрительное впечатление. Сгибание ног в коленных суставах начинается с постановки рук на снаряд. Гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги. Отведение плеч назад – грубая ошибка, которая

приводит к «перекруту», в результате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину.

Прыжок согнув ноги через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть

Методика обучения: опираясь руками о гимнастическую стенку (прямые руки на уровне плеч), прыжки на месте, сгибая ноги; из упора лежа, толкаясь ногами, упор присев; с 2–3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь руками, полуприсед руки в стороны; прыжок согнув ноги с последующим выпрямлением с высоты 50-100 см; с разбега вскок в упор присев на козла и в темпе соскок согнув ноги; прыжок согнув ноги через козла, отодвигая мостик, увеличивая высоту препятствия, выполнять прыжок через веревку, протянутую между мостиком и снарядом; прыжок согнув ноги через двух козлов, поставленных вплотную; прыжок согнув ноги через коня в длину, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда; прыжок согнув ноги через коня в длину с положенным на него гимнастическим матом

Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Страховка и помощь оказываются стоя спереди сбоку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

Прыжок ноги врозь через коня в ширину

Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. Угол вылета после толчка ногами $70-75^\circ$. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело гимнастки находится под углом $30-38^\circ$ к оси снаряда. Одновременно с толчком руками гимнастка разводит ноги и сгибается в тазобедренных суставах. Сгибание заканчивается, как только ноги пройдут над телом коня. Стопорящий толчок руками позволяет высоко взлететь над снарядом и пройти над ним в положении, близком к вертикальному. Положение ноги врозь фиксировать до момента приземления

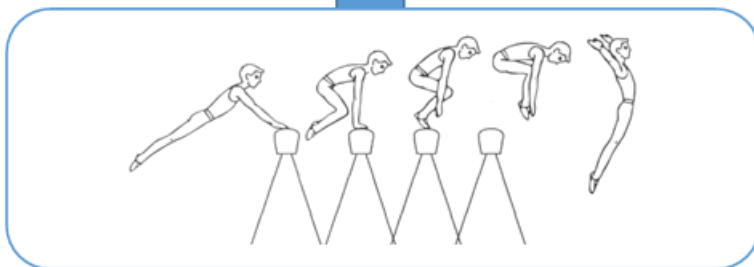
Методика обучения: прыжок ноги врозь с высоты; то же сгибаясь-разгибаясь; прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте.

Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо.

Прыжок согнув ноги через коня в ширину

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

Методика обучения: прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах; из упора лежа толчком ног – в упор присев и энергичным толчком руками встать; прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами ($90-180^\circ$ и 360°), на дальность приземления.

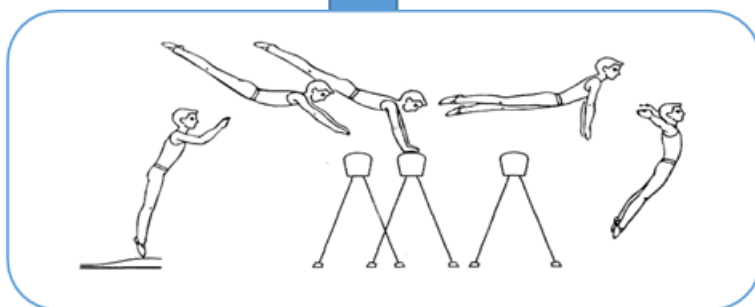


Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину

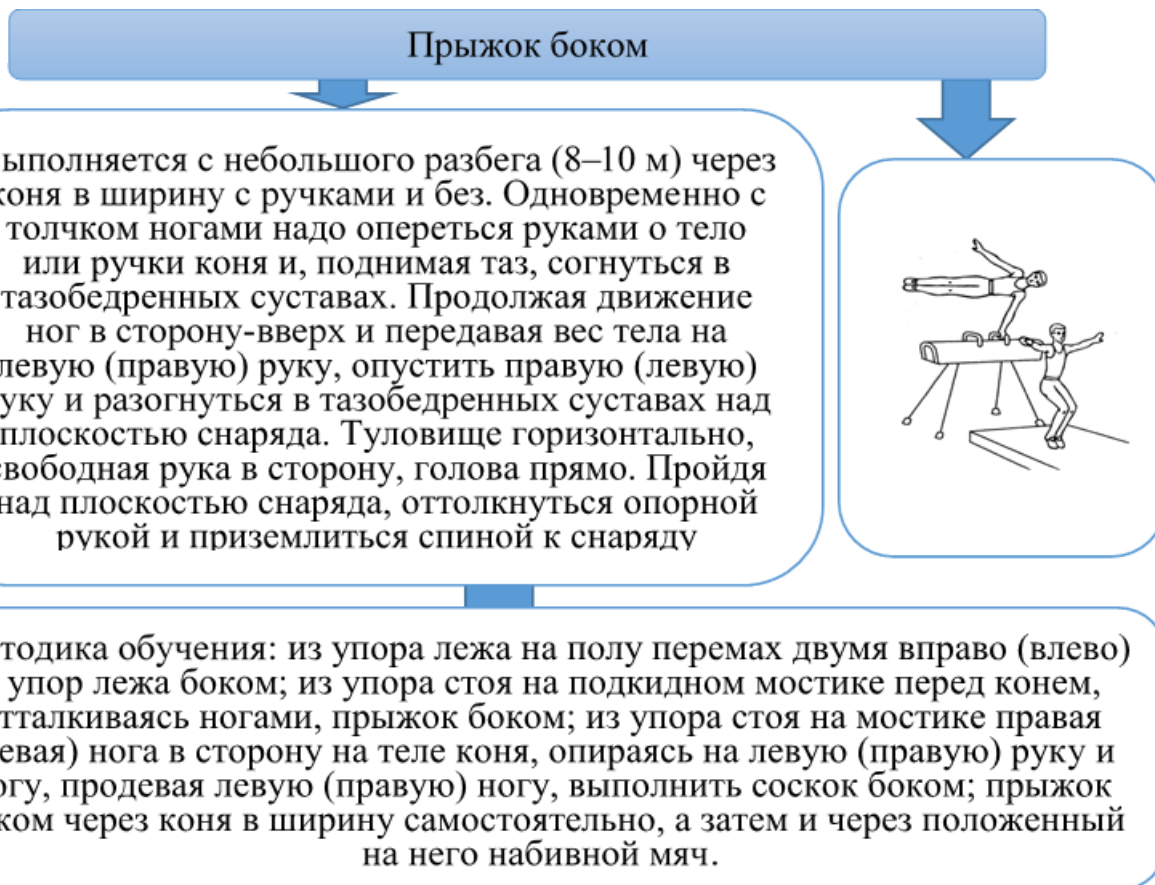
После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление

Методика обучения: прыжки на месте с разведением и сведением ног; в упоре лежа толчком ног развести их и прийти в упор стоя согнувшись, ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться; вскок на снаряд в упор стоя на коленях и толчком ног, взмахом рук выполнить соскок ноги врозь. Упражнение усложняется за счет увеличения высоты снаряда и расстояния от него до мостика



Страховка и помощь оказываются стоя спереди с боку у места приземления под грудь и за руку выше локтя.

Прыжок боком.

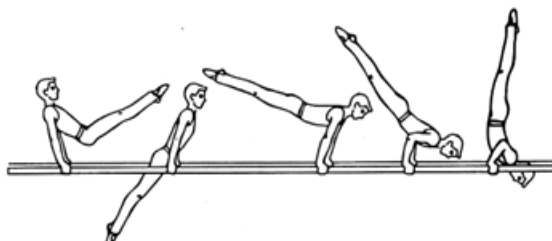


Страховка и помощь оказываются стоя за конем со стороны приземления, немного сбоку в зависимости от движения ног прыгающего, за руки и под спину, сопровождая его до момента приземления.

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

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

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



из седа ноги врозь надо сначала перехватить руками поближе к бедрам, подать плечи вперед, силой оторвать бедра от жердей, затем, когда туловище примет вертикальное положение, развести локти в стороны, опустить плечи на жерди впереди кистей на расстояние, удобное для сохранения равновесия, разогнуться в тазобедренных суставах, соединить ноги и перейти в стойку на плечах прямым или слегка прогнутым телом и зафиксировать ее

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

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

Методика обучения: изучение этих разновидностей стойки на плечах начинается на стоянках или низких брусках. Для этого из упора стоя согнувшись на колене или козле, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах

Стойку на плечах махом изучают после овладения ею из седа ноги врозь и из упора углом, вначале на низких, а затем и на высоких брусках. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедро и плечо.

Подъем махом вперед.

Подъем махом вперед

Техника выполняется из размахивания в упоре на руках. В конечной точке маха назад ОЦМ тела максимально удаляется от опоры, чем создается наибольший момент инерции. На махе вперед при подходе ног к вертикали надо слегка провалиться в плечевых суставах и еще больше удалить центр тяжести тела от опоры. Это создаст большой момент количества движения и вызовет реактивное движение жердей. При этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое движение ногами вверх-вперед; сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей, используя их реактивную силу, выйти в упор

Методика обучения: из упора лежа на руках спереди ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей и нажимом кистями на них выйти в седы ноги врозь; на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки; подъем махом вперед при помощи

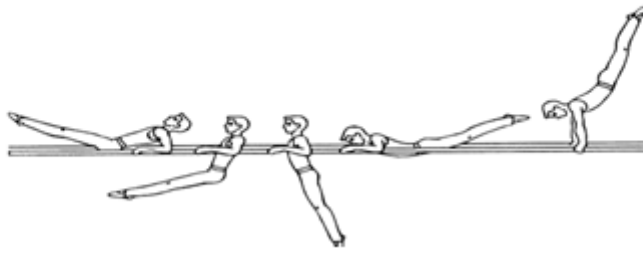


Страховка и помощь оказываются из-под жердей одной рукой под спину, а другой под ноги. Стоя сбоку – под таз и плечи. В случае падения вперед при выходе в упор поддерживать под грудь из-под жердей.

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

Подъем махом назад

Методика обучения: подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях; размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх; стойку на лопатках и последовательное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах; из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям; то же, но в сочетании с подъемом махом назад; выполнение подъема махом назад с помощью и самостоятельно



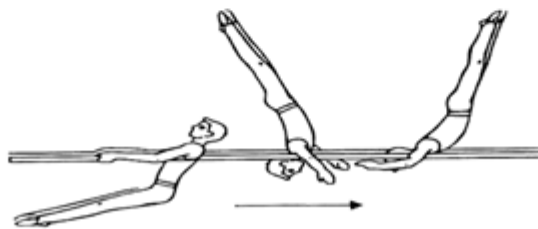
Страховка и помощь оказываются руками из-под жердей под ноги и грудь; то же, но с фиксацией занимающегося в конечном положении маха назад (выше горизонтали), стоя сбоку одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

Кувырок назад прогнувшись.

Кувырок назад прогнувшись

Выполняется продолжением маха вперед. По мере приближения тела к верхней вертикали необходимо руки развести в стороны, нажимая на жерди, прогнуться, ухватиться за них и продолжить мах вперед

Методика обучения: кувырки выполняются сначала из положения стойки на плечах; затем из размахивания с помощью и самостоятельно



Страховка и помощь оказываются под спину и грудь из-под жердей.

Подъем разгибом из виса согнувшись.

Кувырок назад прогнувшись

Выполняется в середине и на концах жердей. Вис согнувшись принимается с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Техника выполнения размахивания в висе согнувшись рассмотрена выше. С окончанием махового движения вверх-вперед следует сгибание туловища и ног в тазобедренных суставах, а в момент окончания маха назад – энергичное разгибание с одновременным активным нажатием руками на жерди в направлении назад. По мере выхода в упор разогнуться, подавая таз и ноги вперед-вверх.

Методика обучения: освоить размахивание в висе согнувшись; научиться выполнять подъем разгибом с помощью на концах жердей лицом внутрь с разбега, из виса углом и с прыжка; после освоения спада из упора соединить его с подъемом разгибом

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под спину, другой под таз, а при выходе в упор под грудь из-под жерди.

Размахивание в упоре.

Размахивание в упоре

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

Страховка и помощь осуществляются стоя сбоку за плечо и предплечье.

Размахивание в упоре на руках по технике исполнения сходно с размахиванием в упоре. При выполнении этого упражнения не следует проваливаться в плечевых суставах, особенно при махах с большой амплитудой. Изучение начинают с удержания позы на махе вперед и назад с помощью; затем выполняют размахивание с постепенным увеличением

амплитуды до упора согнувшись на махе вперед в положение, подобное стойке на лопатках, на махе назад до горизонтального положения.

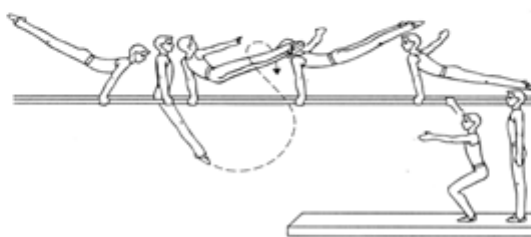
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и туловище из-под жердей.

Соскок махом вперед с поворотом кругом.

Соскок махом вперед с поворотом кругом

Техника выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока. К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и опоры на ноги, используя приобретенный ими момент количества движения, делается поворот кругом с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп ног, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления, другая рука оформляет позу приземления

Методика обучения: Выполнить соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦМ тела на опорную руку и сместить его в сторону толчковой руки; 2. Из седа на правой жерди поперек (ноги снаружи) перехватить правую руку вперед обратным хватом и, отталкиваясь бедрами и левой рукой, выполнить соскок с поворотом на 90° (лицом к снаряду), а затем и на 180° .



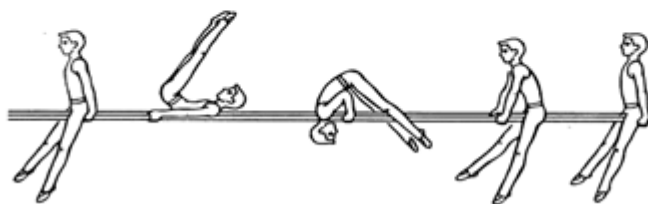
Страховка стоя сбоку несколько сзади от исполняющего. Помощь оказывать после отпущания правой руки кратковременной подкруткой гимнаста под правый бок для поворота, далее подхватить его обеими руками на уровне пояса и помочь правильно приземлиться.

Кувырок вперед.

Кувырок вперед

Выполняется из седа ноги врозь, из упора стоя согнувшись и др. Обучение кувырку начинают из положения седа ноги врозь. Для этого надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед; не отпуская рук, начать кувырок; уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед закончить кувырок в сед ноги врозь

Методика обучения кувырком вперед согнувшись на полу: 1. Для этого надо встать в положение ноги врозь, наклониться вперед, опереться руками о пол и, сгибая их, опуститься на лопатки; голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине; соединить ноги и, опираясь руками о пол, перекатиться вперед в положение седа ноги врозь, руки сзади на полу. 2. Выполнение упражнения на брусьях с помощью. 3. Выполнение самостоятельно



Для обучения можно использовать мат, положенный на брусья. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья и поддерживая обучаемого двумя руками под спину и таз.

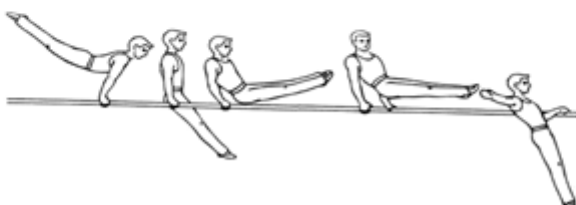
К маховым упражнениям относятся: размахивание в упоре, в упоре на предплечьях и на руках, в висе; повороты и круги; соскоки на махе вперед и назад; подъемы разгибом из виса и упора на руках; подъемы махом вперед и назад; кувырки вперед и назад, стойки на плечах и на руках, выполняемые махом.

Соскок углом. Выполняется из размахивания в упоре. После маха назад по мере приближения тела к вертикали туловище опережает движение ног. Этим достигается погашение угловой скорости движения туловища и ног к завершению маха вперед. Затем ноги снова обгоняют туловище и в момент соскока образуют с ним угол. Толчком руки, разноименной стороне соскока,

ОЦМ тела переносится на руку за пределы площади опоры опорной руки. Толчковая рука переносится на жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает тело в устойчивом положении в момент приземления, опорная рука освобождается от опоры и обеспечивает гимнастическую позу соскока.

Соскок углом

Методика обучения: сначала выполняется соскок из седа на бедре перемахом через обе жерди; затем соскок махом вперед с помощью на низких, высоких брусьях и самостоятельно

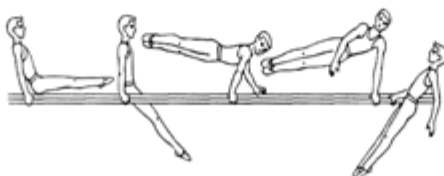


Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько сзади за правую (левую) руку и под спину.

Соскок махом назад

Выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед, пройдя вертикаль, надо сделать энергичный мах ногами вверх, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, и когда ноги будут на уровне головы, начать ими поворот в сторону соскока; разогнуться и оттолкнуться правой рукой, одновременно продолжая поворот тазом и плечами, сместиться в сторону соскока. Активно опираясь на левую руку, закончить поворот в положении боком, правая рука в сторону. После прохождения ног над жердью откинуться левой рукой и приземлиться спиной к брусьям.

Методика обучения: освоить переход из упора лежа сзади на полу в упор лежа боком; выполнить соскок боком из седа на бедре перемахом через две жерди; выполнить соскок боком на низких брусьях из упора, опираясь левой ногой на жердь, махом правой; на концах жердей лицом наружу через веревку



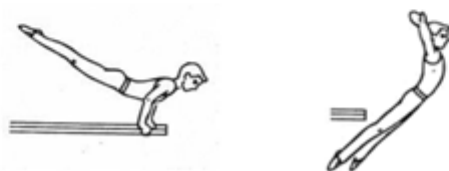
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под плечо, другой под спину (если ноги остаются над жердями). Соскоки на махе назад также весьма различны по своей сложности. Простейшими из них являются соскок махом назад прогнувшись, с поворотом на 180°, ноги врозь на концах жердей.

Соскок ноги врозь на концах жердей.

Соскок ноги врозь на концах жердей

Выполняется из размахивания лицом наружу. На крайней точке маха назад (несколько выше горизонтали) прогнуться и подать плечи вперед, затем слегка согнуться в тазобедренных суставах, одновременно с толчком руками развести ноги врозь, в фазе полета прогнуться и приземлиться

Методика обучения: из упора лежа на полу переход в упор стоя ноги врозь, с продвижением вперед за линию опоры руками (ноги не сгибать); из упора лежа на жердях толчком ног и из размахивания на низких брусьях соскок ноги врозь с помощью; на низких брусьях из размахивания соскок вперед с концов жердей без разведения ног, соскок с перемахом сначала через одну, потом через другую жердь, через обе жерди при помощи; выполнение самостоятельно на низких, а затем и на высоких брусьях



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку и несколько впереди.

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

В занятиях со школьниками используются низкая, средняя и высокая (высота 255 см от поверхности матов) перекладины.

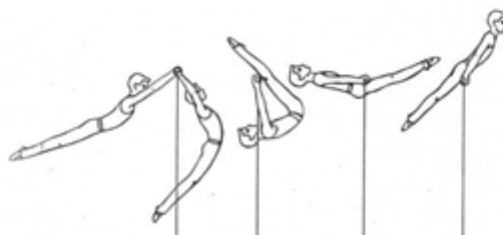
Вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают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

Подъем разгибом.

Подъем разгибом

Техника выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, вися углом и после спада из упора, а также на высокой перекладине из размахивания. После маха вперед активно согнуться в тазобедренных суставах, направляя стопы ног к грифу перекладины и активным движением, посылая ноги вверх и вперед, разогнуться, приближая таз к перекладине. В этот момент усилиями рук послать плечи вперед и перехватить кисти рук, зафиксировав положение упора или выполнив отмах для выполнения следующего элемента

Методика обучения: имитация движений ногами с помощью гимнастической палки; в вися углом, опираясь стопами о мат, сгибая ноги в коленях, прогнуться, не отводя головы назад; после прогибания быстро поднести прямые ноги к перекладине (носками или серединой голени); с помощью преподавателя выполнить мах в положении вися согнувшись спереди, а при движении назад выполнить подъем разгибом; выполнение подъема разгибом с помощью; самостоятельно. Затем переходят на высокую перекладину. Преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. После этого преподаватель устраняет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению вися. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову.



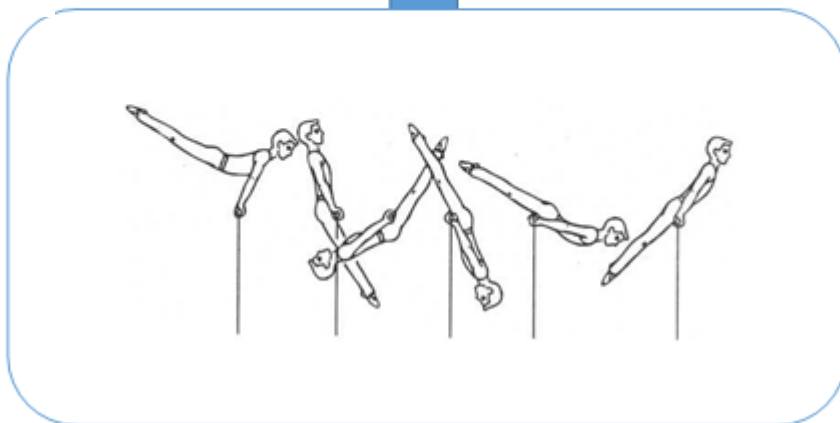
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и таз.

Оборот назад в упоре.

Оборот назад в упоре

Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора

Методика обучения: после отмаха надо вернуться в упор с прямым положением тела; находясь в упоре, надо согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в исходное положение; упражнение изучается сначала на низкой перекладине, а затем и на высокой.



Страховка и помощь оказываются захватом одной рукой предплечья обучаемого (рука снизу перекладины), другой оказывается содействие вращению; в конце оборота одной рукой надо подхватить обучаемого под грудь, а другой удержать ноги от движения под перекладину.

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

Размахивание



Размахивание изгибами начинается с того, что в положении виса надо поднять ноги, затем быстро опустить их и отвести назад до прогибания. После этого их нужно быстро поднести к перекладине на уровне коленей и удерживать в этом положении, выждав начало движения всего тела вперед.

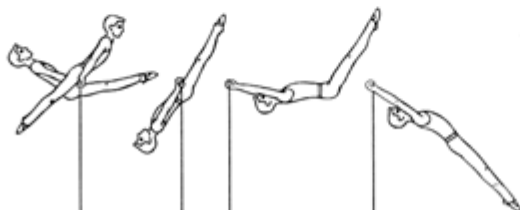
После прохождения виса согнувшись спереди начинается интенсивное разгибание в тазобедренных и плечевых суставах, которое заканчивается в крайней точке маха перед позой простого виса

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

Мах дугой.

Мах дугой

Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнуться в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение на оборот назад в упоре. В этом упражнении нужно с самого начала видеть носки своих ног. Достигнув положения головой вниз, мягко отвести руки назад за голову, сохраняя тело слегка согнутым. В последующем все действия совпадают с описанием размахивания изгибами



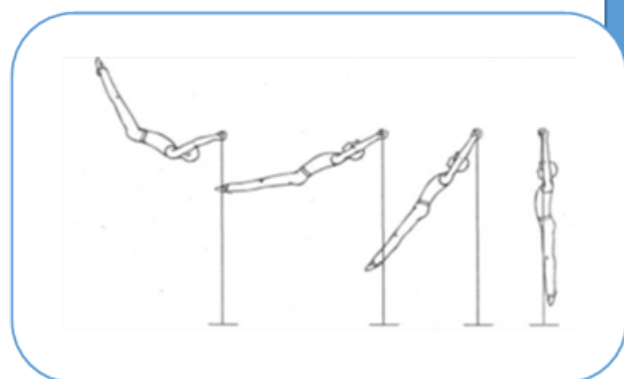
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под заднюю поверхность бедра и спину, а после разгибания в тазобедренных суставах – под грудь и спину.

Соскок махом назад.

Соскок махом назад

Техника выполняется хлестовым движением ногами вверх назад после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление

Методика обучения: хорошо освоить размахивание в висе на перекладине; научиться активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом.



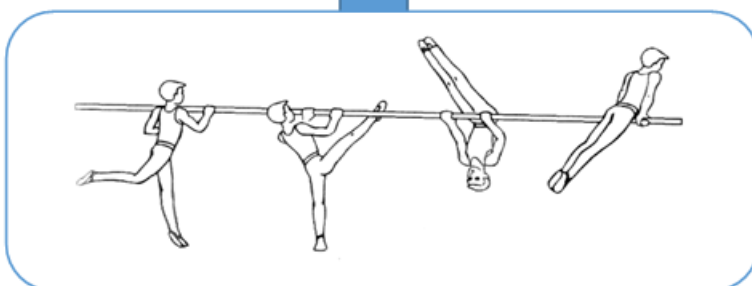
Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

Подъем переворотом в упор. Для его выполнения надо предельно согнуть руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема

переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

Подъем переворотом в упор

Методика обучения: толчком одной и махом другой; толчком двумя; силой; выполнение упражнения с помощью; выполнение упражнения самостоятельно.



Подъем правой (левой). Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

Подъем правой (левой)

Выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3–4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Махом одной и толчком другой резко согнуться в тазоб.сус., поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазоб.суставах, ОЦМ тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо

Методика обучения: вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне носков); из виса согнувшись ноги врозь разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания); размахивания в висе согнувшись с помощью и самостоятельно; на махе назад из виса согнувшись вис прогнувшись ноги врозь; после двух-трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно

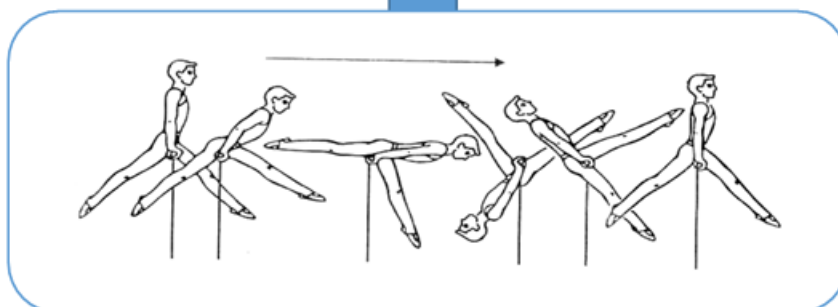


Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Выполняется хватом снизу. В этом положении надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦМ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать возможно больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикали для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой

Методика обучения: шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; в висяе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном плеч и головы вперед; раздельное выполнение первой и второй частей упражнения с помощью; проводка по всему упражнению на низкой перекладине; оборот вперед с помощью и самостоятельно; выполнение на высокой перекладине



Страховка и помощь оказываются стоя сбоку хватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

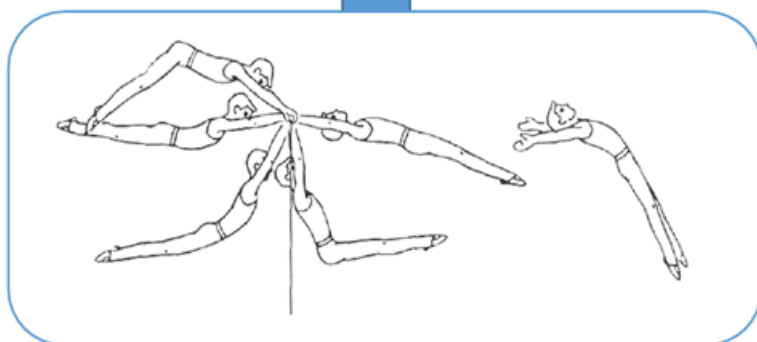
Соскоки – ими завершаются комбинация, связки и выполнение отдельных элементов. Простейшими из них являются соскоки махом вперед, махом назад и соскок дугой.

Соскок махом вперед. На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуть ноги в тазобедренных суставах, в конце маха, опираясь руками о перекладину (отведя их назад за голову), поднять ОЦМ тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела, приземлиться.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку впереди перекладины одной рукой под грудь, другой – под спину.

Соскок махом вперед

Методика обучения: из исходного положения стоя спиной к гимнастической стенке в шаге от нее и держась за рейку на уровне головы выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх; из виса на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, соскок махом вперед; имитация соскока без отпускания руками перекладины; выполнение соскока с помощью.



Брусья разной высоты. Современные брусья разной высоты – это своеобразная сдвоенная перекладина. Высота верхней жерди 245 см, нижней – 165 см. Расстояние (ширина) между жердями регулируется.

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

Подъем толчком двумя в упор на в/ж из виса присев на н/ж. Страховка и помощь оказываются одной рукой под спину, другой – под бедро.

Подъем толчком двумя в упор на в/ж из виса присев на н/ж

Выполняется одновременным разгибанием ног и надавливанием прямыми руками на в/ж

Методика обучения: сгибание и активное разгибание рук в упоре лежа; из виса стоя на перекладине, бревне, низких брусьях и др. выполнение упора толчком ног и надавливанием прямыми руками на опору; из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке нажиманием прямыми руками на рейку встать в вис стоя; выполнение подъема в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.



С разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н/ж.

С разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н/ж

Выполняется с нескольких шагов разбега, с наскока на гимнастический мостик, толчком левой и махом правой с одновременным взмахом руками. Мостик устанавливается таким образом, чтобы нижняя жердь не препятствовала активному взмаху прямой ногой

Методика обучения: выполнение упражнения на коне с ручками с помощью и самостоятельно; то же на н/ж.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку за плечо и под бедро маховой ноги. Можно также сопровождать занимающегося в процессе разбега, удерживая его за поясницу и слегка приподнимая в момент отталкивания и маха ногой.

Вис присев на нижней жерди (н/ж) – это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых

ног упирается о н/ж. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

можно выполнять: из вися на в/ж силой; из вися стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами. При обучении используется гимнастическая стенка.

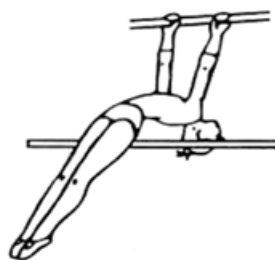


Вис лежа на н/ж. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, другой – под спину.

Вис лежа на н/ж

Выполняется: а) из вися стоя на в/ж толчком ног с последующим перемахом через жердь согнутыми или разведенными в стороны ногами; б) из размахивания изгибами на в/ж перемахом согнутыми, разведенными врозь или прямыми (согнувшись) ногами

Методика обучения: из вися на гимнастической стенке выполняется поднятие вперед прямых или разведенных в стороны на полную амплитуду ног; в вися на в/ж после предварительного прогибания (замаха) постановка разведенных в стороны ног на в/ж; из вися стоя на в/ж толчком ног перемах разведенными в стороны ногами через н/ж с помощью и самостоятельно.

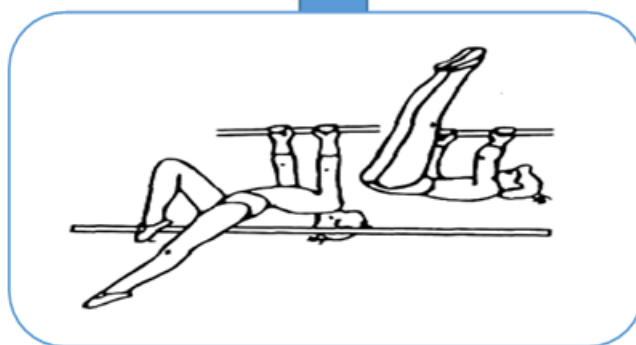


Подъем переворотом в упор на в/ж.

Подъем переворотом в упор на в/ж

Техника выполняется из виса присев одной на н/ж. Толчком одной, махом другой и одновременным активным сгибанием рук ОЦМ тела приближается к в/ж; маховая нога проходит через в/ж, после чего к ней присоединяется и толчковая нога. Переворачивание в упор завершается активным движением головы и туловища назад

Методика обучения: развитие силы мышц рук, передней поверхности туловища и ног, спины и ориентировки в пространстве; упражнение выполняется сначала на нижней жерди с помощью и самостоятельно, затем на верхней жерди, также сначала с помощью, а затем самостоятельно



Страховка и помощь оказываются одной рукой под спину, другой – под бедро.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж.

Спад назад из упора на в/ж в вис лежа на н/ж

Из упора на в/ж начать активное движение плечами назад на прямых руках, прижимая бедра к жерди, голову несколько наклонить на грудь. Подавая ноги вперед, согнуться в тазобедренных суставах и поднести носки к в/ж. Продолжая маятникообразное движение телом вперед, опустить ноги на н/ж. В висе лежа прогнуться и наклонить голову назад. Упражнение может выполняться согнутыми, прямыми и разведенными в стороны ногами.

Методика обучения: на н/ж или низкой перекладине с помощью; то же на горку матов; то же из упора на в/ж (на н/ж положить мат) с помощью и самостоятельно

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и бедро.

Соскок толчком бедра из седа на н/ж. Техника выполнения его начинается с перехвата руки с в/ж на н/ж, затем следуют энергичное отталкивание бедром от н/ж и приземление. Опорная рука помогает удерживать равновесие, а свободная от опоры оформляет положение соскока. Страховку и помощь оказывают стоя сзади под спину.

Опускание вперед из упора на в/ж в вис лежа на н/ж. Изучается после предварительного развития силы мышц рук, брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, и ориентировки в пространстве при переворачивании через голову. Из упора надо, наклоняясь вперед, повиснуть, опираясь бедрами о в/ж, затем передвинуть кисти рук тыльной стороной вперед так, чтобы можно было перейти в вис, после этого медленно опустить ноги вперед до виса лежа на н/ж.

Методика обучения: выполнение упражнения на нижней жерди или перекладине; выполнение упражнения на в/ж.

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

Соскок махом вперед из упора сзади на н/ж. Для его выполнения надо предварительно прогнуться, затем энергичным махом поднять ноги вперед и, отталкиваясь руками от жерди, прогнуться и приземлиться. Страховка и помощь оказывают стоя сбоку одной рукой под живот, другой под спину.

Бревно. Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. По своему содержанию и характеру исполнения они близки к вольным упражнениям, но отличаются от них тем, что все элементы выполняются на повышенной и узкой опоре.

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

В упражнениях на бревне от гимнастики требуются непрерывное передвижение по снаряду, смена ритма движений, выполнение сложных, рискованных элементов и соединений из них, передвижение на высоких

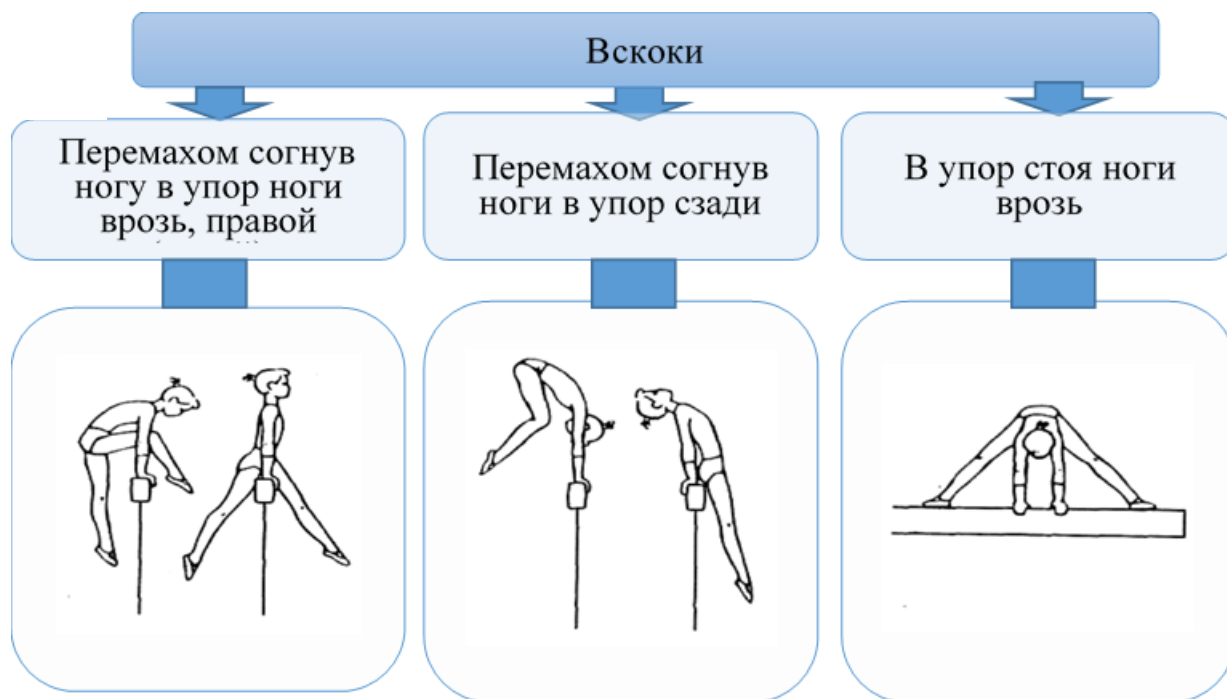
полупальцах и с поворотами, изящество движений, способность выразить в них свою индивидуальность и др. Успешность овладения упражнениями зависит от способности гимнастки сохранять в процессе движений правильную осанку; от тактильно-мышечной чувствительности стоп; от функций вестибулярного анализатора, влияющих на ориентировку в пространстве; от координации движений, общей и специальной физической подготовленности, решительности и смелости. Упражнения на бревне являются эффективным средством и методом развития этих способностей. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от занимающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности.

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

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

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

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

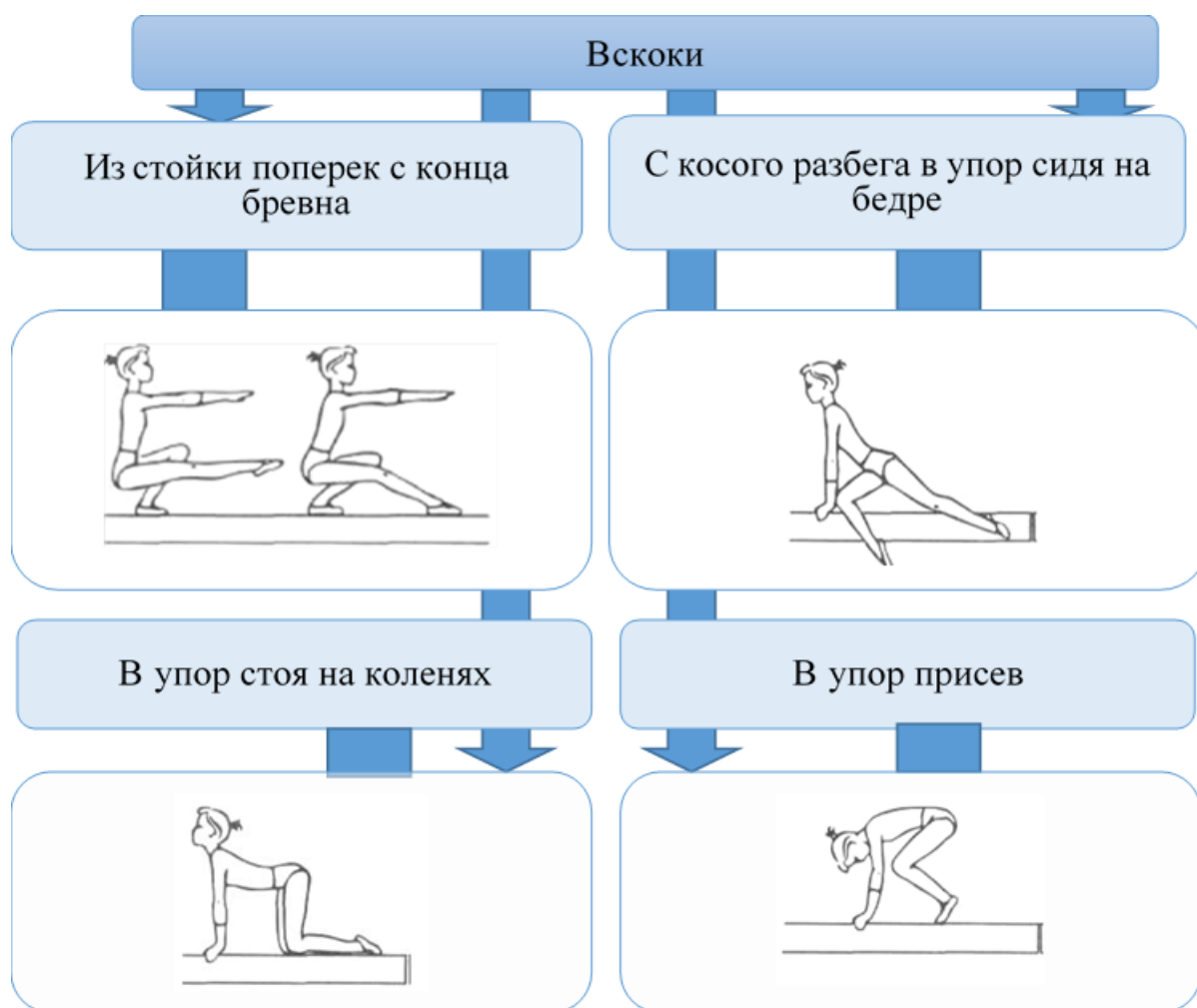


Вскоки из стойки поперек с конца бревна можно выполнить: в упор сидя ноги врозь вне; в присед на одну, другую вперед на носок или вперед; кувырком вперед; через стойку на руках.

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

Соскоки через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками выполняются: переворотом бoком с конца бревна; переворотом бoком с поворотом налево (направо) лицом к бревну.

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



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

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

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

Повороты выполняются на носках в положении стоя и в приседе, на двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах; изучаются сначала на полу, а затем на повышенной опоре. Для точного исполнения поворота намечаются ориентиры, например, мах ногой вдоль бревна. Большое значение имеет положение головы: при поворотах налево (направо) и кругом она сохраняет прямое положение с туловищем; при поворотах на 360° и более

вначале отстает от движения тела, а затем быстро поворачивается, обгоняя плечи. Движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия. При поворотах налево (направо) и кругом руки могут быть в стороны, вверх, на пояс, при более сложных поворотах – помогают вращательному движению.

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

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

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

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

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Их трудность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы (на месте, с продвижением и с поворотами), а выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков.

Прыжки на месте могут сочетаться с прыжками в движении.

Наибольшую трудность в их исполнении представляет приземление. Оно выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног. Для сохранения равновесия необходима высокая координация в движениях ног, туловища и рук.

Прыжки на месте выполняются толчком двумя ногами: из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; в упор присев; со сменой ног или двойной сменой ног; с разведением ног вперед-назад или в стороны; с приземлением на одну ногу; махом ногой вперед в присед или полуприсед на обе ноги.

Прыжки с продвижением вперед выполняются с шага или разбега: со сменой согнутых или прямых ног впереди или сзади; шагом вперед на одну и прыжок на ней, сгибая другую вперед, руки вперед («закрытый прыжок»); шагом вперед на одну ногу и прыжок на ней, другую назад, руки в стороны («открытый прыжок»); прыжок на обе ноги с последующим отскоком на одну, другую назад, руки в стороны; подбивной прыжок с прямыми ногами вперед или назад; прыжок широким шагом.

Прыжки с поворотами направо (налево) или кругом могут быть выполнены: толчком двумя из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; махом ноги вперед в полуприсед или присед.

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

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

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

Соскоки завершают упражнение на бревне. К ним относятся: простые соскоки толчком одной или двумя ногами; проходя через стойку, с опорой или толчком одной, или двумя руками.

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

ПРИЛОЖЕНИЯ

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

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

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

– носки оттянуты – когда ноги в безопорном положении;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Некоторые звенья тела:

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

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

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

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

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

5. Некоторые основные термины:

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

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

При записи или объяснения упражнений в гимнастике принято не указывать то, что само собой разумеется (таблица А).

Таблица А – Правила условных сокращений

Слово	Условие
НЕ ГОВОРЯТСЯ И НЕ ПИШУТСЯ	
Спереди	при положении гимнаста передней стороной тела к опоре (правильно записаны и названы упражнения – упор, упор лежа; неправильно – упор спереди, упор лежа спереди)
Вперед	при указании направления, если оно выполняется кратчайшим единственно возможным путем (правильно – мах левой; неправильно – мах левой вперед и др.)
Туловище	при наклонах туловища во всех направлениях (правильно – наклон влево; неправильно – наклон туловища влево)
Согнувшись и прогнувшись	при выполнении наклонов туловища вперед и назад (правильно – наклон назад; неправильно – наклон назад прогнувшись); если же предполагается выполнение наклона прогнувшись, то слово прогнувшись в описании остается
Нога	при махах, перемахах и выставлениях ее на носок (правильно – мах правой назад, неправильно – мах правой ногой назад). При выполнении вольных упражнений в отдельных случаях слово нога может быть в записи сохранена
Поднять,	при выполнении движения руками и ногами (правильно –

опустить, выставить	руки в стороны, неправильно – поднять руки в стороны)
С оттянутыми носками, с прямыми руками, ногами, с напряженной кистью	при положении рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю (правильно – мах левой в сторону, неправильно – мах левой прямой ногой в сторону)
Ладони внутрь	в положениях руки вниз, вперед-книзу, вперед, назад, вперед-кверху, вверх когда ладони рук обращены внутрь (правильно – руки вверх, неправильно – руки вверх ладонями внутрь)
Ладони книзу	в положении рук в стороны, в стороны-книзу, влево, вправо (правильно – руки в стороны, неправильно – руки в стороны ладонями книзу)
Дугами	при движении руками по дуге кратчайшим путем до 90° (правильно – руки в стороны, неправильно – дугами наружу руки в стороны)
Дугами вперед	когда следует поднять руки вверх из положения руки вниз дугами вперед (правильно – руки вверх, неправильно – дугами вперед руки вверх)
Продольно, поперек	в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду (правильно – большие обороты вперед, неправильно – большие обороты вперед продольно)
Хват сверху	при висе или при выполнении упражнений хватом сверху (правильно – из размахивания в висе, подъем махом назад, неправильно – из размахивания в висе хватом сверху, подъем махом назад)
Прогнувшись	при выполнении упражнений на снарядах, когда техникой предусмотрено прогнутое положение тела гимнаста (правильно – соскок махом вперед)
С разбега	при выполнении гимнастических прыжков (правильно – прыжок согнув ноги через коня в длину, неправильно – с разбега прыжок согнув ноги через коня в длину)
Перемах внутрь	при выполнении перемахов ногами внутрь или при

или положение внутри	нахождении тела гимнаста внутри (правильно – перемах, согнув левую, неправильно – перемах, согнув левую внутрь)
Хватом за ручки	при описании исходных положений перед выполнением упражнений на коне (правильно – с прыжка перемах правой, неправильно – хватом за ручки с прыжка перемах правой)

Словарь гимнастических терминов

Команда – это краткое, чёткое указание, сигнал к выполнению или прекращению действия. Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В первой части указывается, что и как надо делать, и она произносится медленно. Во второй части говорится о начале действия и она произносится быстро, отрывисто. Например: «Нале-ВО!», «Начи-НАЙ!» или «Кру-ГОМ!» и др.

Распоряжение – это указание, связанное с выполнением упражнений или других действий, но оно не имеет определённой формы подачи. Распоряжение произносится кратко, чётко и спокойно. Например: «Идите за мной!», «Поднимите руки вверх» и т. д.

Спад – движение, противоположное подъёму. Медленный спад принято называть опусканием.

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

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

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

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

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

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

Перемах – движение ногой (ногами) над снарядом.

Круг – целостное (эллипсообразное) движение ногой (ногами). Различают: круг правой, круг правой влево, влево или вправо-назад, круг с поворотом и др. Круг двумя, выполняемый с сомкнутыми прямыми ногами: круг поперек, круг прогнувшись и др.

Скрещение – два встречных перемаха. Обычное скрещение (после перемаха в одноименную сторону) для краткости обозначают одним словом «скрещение». Разновидности уточняются. Например, обратное скрещение, скрещение с поворотом и др.

Вход – термин, обозначающий переход гимнаста из и.п. у снаряда круговым движением с поворотом вокруг опорной руки в упор на ручках. Может быть выполнен одной ногой (ее указывают).

Переход – смещение исполнителя вправо или влево на снаряде с перехватом руками (при выполнении того или иного элемента).

Выход – движение, противоположное входу, но на другую часть коня.

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

Соскок – спрыгивание со снаряда из виса или упора. Различают: соскок махом вперед, назад, то же с поворотами, дугой, оборотом, переворотом, выкрутом, сальто и др. А также согнув ноги, ноги врозь (из упора и из стоек на руках).

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

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

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Перекал – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекал вперед, в сторону, круговой перекал, перекал назад согнувшись, выполняемый из стойки.

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

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

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

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

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

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

Курбет – прыжок назад с рук на ноги.

Подъем разгибом – вскок на ноги, выполняемый из упора согнувшись (с лопаток). Его можно сделать в сед, в сед ноги врозь, на коленях и т. д.

Поворот разгибом – выполняется движением подъема с поворотом кругом в упор лежа (с поворотом на 360° указывается особо).

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: сальто вперед, маховое сальто, сальто назад, сальто с поворотом и др.

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

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, мост разноименный, например, с опорой левой ногой и правой рукой и др.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: шпагат, шпагат правой, левой (указывается нога, находящаяся впереди); одноименный, разноименный, шпагат с наклоном и др.

Полушпагат – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди, полушпагат с наклоном, с наклоном назад и др.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках; в последнем случае стойка может быть узкой, широкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой, на одной (правой, левой) руке. Для упражнений на батуте применяются специфические термины.

Подскоки – (темповые прыжки), применяемые для увеличения взлета исполнителя. Остальные термины образуются в соответствии с правилами гимнастической терминологии.

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Студенты обязаны:

1. Иметь на занятиях спортивную форму (белую футболку, темные спортивные штаны и белые носки). Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале.
2. Перед началом занятий заплетать волосы, снимать кольца, цепочки, браслеты, часы и т.д.
3. Следовать установленным правилам поведения, не мешать преподавателю проводить занятия и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.
4. Со звонком на занятия собираться на построение в коридоре перед гимнастическим залом.
5. На занятии выполнять только те упражнения, которые разрешил преподаватель.
6. Соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух групп.
7. Освобожденные от занятий студенты обязаны показать преподавателю медицинскую справку об освобождении и присутствовать на занятии с группой.
8. В случае плохого самочувствия на занятии студент обязан незамедлительно сообщить об этом преподавателю. Он также обязан проинформировать преподавателя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после занятия по гимнастике.
9. Вести себя корректно по отношению к другим студентам. В случае возникновения конфликтной ситуации между студентами немедленно обратиться к преподавателю.
10. Ставить мобильный телефон на беззвучный режим.

Студентам рекомендуется:

1. Во избежание травм короткая длина ногтей.
2. Ценные вещи не оставлять в спортивной раздевалке, а заносить их в спортивный зал.
3. Во время самостоятельного выполнения упражнений студенты должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.

4. При обнаружении поломок спортивного оборудования рекомендуется немедленно сообщать об этом преподавателю.

Студентам запрещается:

1. В спортивной раздевалке и гимнастическом зале мусорить, грубо вести себя по отношению к другим студентам и преподавателям. В случае возникновения конфликтной ситуации студент должен сообщить об этом преподавателю.

2. Жевать жевательную резинку на занятиях по гимнастике.

3. Самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и инвентарной комнате.

4. Выполнять любые упражнения на гимнастических снарядах без разрешения преподавателя.

Примерный образец оформления подготовительной части занятия
в конспекте

	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть – 20-25 минут	1. Построение. Проверка присутствующих, постановка задач занятия	3'	Проверка присутствующих, постановка задач занятия
	2. Ходьба и ее разновидности:	3'	
	- обычная	2 круга	«Шагом-МАРШ!»
	- на носках, руки в стороны	2 круга	«Руки в стороны-СТАВЬ, на носках – МАРШ!»
	- обычная	1 круг	«Обычным-МАРШ!»
	- на внешнем своде стопы, руки на пояс	2 круга	«Руки на пояс-СТАВЬ, на внешнем своде стопы-МАРШ!»
	- обычная	1 круг	«Обычным-МАРШ!»
	- в полуприсяде, руки на пояс	1 круг	«Руки на пояс-СТАВЬ, в полуприсяде-МАРШ!»
	- обычная	1 круг	«Обычным-МАРШ!»
	3. Бег и его разновидности	3'	
- обычный	2 круга	«Бегом-МАРШ!»	
- с высоким подниманием бедра	2 круга	«С высоким поднимаем бедра-МАРШ!»	
- обычный	1 круг	«Обычным-МАРШ!»	
- приставным правым боком, руки на пояс	1 круг	«Руки на пояс-СТАВЬ, приставным правым боком – МАРШ!»	
- то же левым	1 круг	«Левым-МАРШ!»	
- обычный с переходом на ходьбу	2 круга	«Обычным-МАРШ!», «Шагом-МАРШ!»	
4. Перестроения для ОРУ	1'		
- уступом на 9-6-3-на месте		«НАПРАВЛЯЮЩИЙ, НА МЕСТЕ!», далее «ГРУППА, СТОЙ!». Затем команда «Нале-ВО!», далее перестроение уступом «На 9-6-3-на месте, рассчитайсь!», «По расчету шагом-МАРШ!». По второй команде каждый делает положенное по расчету количество шагов вперед, т.е. первый – 9 шагов, второй – 6, третий – 3 шага, четвертый стоит на месте. Преподаватель ведет	

		подсчет до того момента, когда первая шеренга приставит ногу. При расчете 9-6-3- на месте - до 10. Далее подается команда либо «Напра-ВО!», либо «Пол-оборота напра-ВО!»
5. Комплекс ОРУ на месте	15'	
1. И. П. – О.С. 1 – 4 – круговые движение головой вправо 5 – 8 – круговые движение головой влево	6-8 раз	На четыре счета выполняется одно круговое движение
2. И. П. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях 1 – 2 – круг кистями рук 3 – 4 – круговое вращение рук в локтевых суставах.	8 раз	Спина прямая Амплитуда движений больше
3. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – наклон к правой 2 – И. П., хлопок руками над головой 3 – наклон к левой 4 – И. П.	8-10 раз	Ниже наклон, руками коснуться пола. Ноги прямые.
4-8 другие ОРУ		
6. Перестроение		«На свои места, шагом-МАРШ!», подсчет на раз-два

Примерные общеразвивающие упражнения для применения
в подготовительной части учебного методико-практического занятия
по гимнастике

ОРУ без предметов

1. И. П. – стойка ноги врозь.
1-4 – круги руками вперед;
5-8 – круги руками назад.
2. И. П. – стойка ноги врозь, правая вверх.
1-4 – круги руками вперед;
5-8 – круги руками назад.
3. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх
1-2 – круг руками влево;
3-4 – круг руками вправо.
4. И. П. – руки к плечам
1-4 – круги руками вперед;
5-8 – круги руками назад.
5. И. П. – руки в стороны.
1-4 – круги предплечьями внутрь;
5-8 – то же наружу.
6. И. П. – руки согнуты в локтях, кисти в кулак.
1-4 – круги кистями внутрь;
5-8 – то же наружу.
7. И. П. – о.с.
1 – руки вперед;
2 – руки вверх;
3 – руки в стороны;
4 – о.с.
8. И. П. – правая вверх.
1-2 – рывки руками назад;
3-4 – то же, левая вверх.
9. И. П. – руки перед грудью.

- 1-2 – рывки руками назад;
3-4 – то же, руки в стороны.
10. И. П. – руки перед грудью, кисти в замок.
1 – руки вперед, ладонями вперед;
2 – И. П.
3 – руки вверх, ладонями вверх;
4 – И. П.
11. И. П. – руки за голову
1-3 – пружинящие наклоны головой назад, руки давят на голову;
4 – И. П.
12. И. П. – руки за голову.
1-3 – пружинящие наклоны головы, руки давят на голову;
4 – И. П.
13. И.П. – руки согнуты вперед, кулаки под подбородком.
1-3 – пружинящие наклоны головы, надавливая подбородком на руки;
4 – И.П.
14. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – наклон влево;
2 – наклон вправо.
15. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.
1 – наклон влево, левая рука за спину, правая за голову;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо, правая рука за спину, левая за голову;
4 – И. П.
16. И. П. – стойка ноги врозь.
1 – поворот туловища налево, руки вверх;
2 – И. П.;
3-4 – то же направо.
17. И. П. – стойка ноги врозь с наклоном, руки в стороны.
1 – поворот туловища налево, левой кистью коснуться правой стопы;
2 – поворот туловища направо, правой кистью коснуться левой стопы.
18. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх в замок.
1 – наклон, руки вперед;
2 – И. П.;
3-4 – то же.

19. И. П. – о.с.
1 – выпад правой, поворот туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки, левой – правого носка;
2 – отталкиваясь правой, И. П.;
3-4 – то же левой.
20. И. П. – о.с.
1 – выпад правой, руки вверх;
2 – И. П.;
3 – выпад левой, руки вверх;
4 – И. П.
21. И. П. – о.с.
1 – выпад правой, руки на пояс;
2 – прыжком выпад левой;
3-4 – то же.
22. И. П. – о.с.
1 – выпад правой;
2 – наклон с поворотом туловища налево, локтями коснуться пола;
3 – наклон к левой, руки вперед;
4 – отталкиваясь правой, И. П.
23. И. П. – о.с.
1 – мах согнутой правой вперед, левой согнутой рукой к правому колену;
2 – И. П.;
3 – то же левой;
4 – И.П.
24. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх в стороны, ладонями вперед.
1 – мах левой, руки вперед;
2 – И. П.;
3 – мах правой, руки вперед;
4 – И. П.
25. И. П. – о.с.
1 – мах правой, руки вверх;
2 – И. П.;
3 – мах вправо руки вперед
4 – И. П.;
5-8 – то же другой.

ОРУ из исходных положений сидя и лежа

1. И. П. – стойка на коленях, руки перед грудью.
 - 1 – поворот туловища налево, руки в стороны;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же вправо;
 - 4 – И. П.
2. И. П. – стойка на коленях, руки на пояс.
 - 1 – левую в сторону, наклон влево, руки вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3-4 – то же правой.
3. И. П. – стойка на коленях, руки в стороны.
 - 1 – поворот туловища направо, правой рукой коснуться левой пятки;
 - 2 – И. П.;
 - 3-4 – то же налево.
4. И. П. – стойка на коленях, руки на пояс.
 - 1 – (выпад) стойка на правом колене, руки вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же на левом колене;
 - 4 – И. П.
5. И. П. – стойка на правом колене, левая вперед на пятку, руки на пояс.
 - 1 – левую вверх;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же;
 - 4 – И. П.
 - 5-8 – то же с правой.
6. И. П. – стойка на коленях, руки на пояс.
 - 1-3 – наклон назад;
 - 4 – И. П.
7. И. П. – стойка на коленях.
 - 1 – сед с захватом;
 - 2 – И. П.;
 - 3-4 – то же.
8. И. П. – сед ноги врозь, руки за голову.

- 1 – поворот туловища налево;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же направо.
 - 4 – И. П.
9. И. П. – сед ноги врозь, руки на пояс.
- 1 – поворот туловища налево, руками коснуться пола за спиной;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – то же направо;
 - 4 – И. П.
10. И. П. – сед ноги врозь, руки на пояс.
- 1 – наклон к левой, руки вперед;
 - 2 – наклон;
 - 3 – наклон к правой;
 - 4 – И. П.
11. И. П. – лежа на спине.
- 1 – ноги вперед;
 - 2 – ноги врозь;
 - 3-4 – ноги через стороны в И. П.
12. И. П. – лежа на спине, руки в стороны.
- 1 – мах левой к правой руке;
 - 2 – И. П.;
 - 3-4 – то же правой к левой руке.
13. И. П. – лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны.
- 1 – поворот таза налево, коснуться коленом пола;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – поворот таза направо, коснуться коленом пола;
 - 4 – И. П.
14. И. П. – лежа на спине, руки в стороны.
- 1 – ноги вперед;
 - 2 – ноги влево;
 - 3 – ноги вперед;
 - 4 – И. П.;
 - 5 – ноги вперед;
 - 6 – ноги вправо;
 - 7 – ноги вперед;

8 – И. П.

15. И. П. – лежа на спине, руки за голову.

1 – сед;

2 – И. П.

16. И. П. – лежа на спине, руки за голову.

1 – сед, согнуть правую, поворот туловища направо, локтем левой руки коснуться колена правой;

2 – И. П.;

3 – сед, согнуть левую, поворот туловища налево, локтем правой руки коснуться колена левой;

4 – И. П.

17. И. П. – лежа на спине.

1-2 – ноги вверх, коснуться пола за головой;

3-4 – И. П.

18. И. П. – лежа на животе, руки за голову.

1 – наклон назад, руки вверх;

2 – И. П.;

3-4 – то же.

19. И. П. лежа на животе, руки вверх.

1 – наклон назад;

2-3 – держать, руки назад, касаясь кистями;

4 – И. П.

20. И. П. – лежа на животе, руки вверх.

1 – – наклон назад, правую назад, левую руку назад;

2 – И. П.;

– наклон назад, левую назад, правую руку назад;

4 – И. П.

ОРУ с предметами (на примере гимнастической палки)

1. И. П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вперед;

2 – палку вверх;

3 – палку вперед;

4 – И. П.

2. И. П. – стойка ноги врозь, палка сверху.

- 1-2 – круг палкой влево;
3-4 – круг палкой вправо.
3. И. П. – палка внизу.
1 – левая назад на носок, палку вверх;
2 – И. П.;
3 – то же правой;
4 – И. П.
4. И. П. – палка внизу.
1 – палку наклонно вправо;
2 – И. П.;
3 – палку наклонно влево;
4 – И. П.
5. И. П. – палка сверху.
1 – палку наклонно вперед, правой сверху;
2 – И. П.;
3 – палку наклонно вперед, левой сверху;
4 – И. П.
6. И. П. – палка внизу.
1 – наклон влево, левую в сторону на носок, палку вверх;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо, правую в сторону на носок, палку вверх;
4 – И. П.
7. И. П. – стойка ноги врозь, палка за лопатки.
1 – наклон влево, палку вверх;
2 – И. П.;
3 – наклон вправо, палку вверх;
4 – И. П.
8. И. П. – стойка ноги врозь, палка за лопатки.
1-3 – пружинящие наклоны влево;
4 – И. П.;
5-7 – пружинящие наклоны вправо;
8 – И. П.
9. И. П. – стойка ноги врозь, палка за голову.
1 – наклон, палку вперед;
2 – И. П.;

- 3 – наклон назад, палку вверх;
4 – И. П.
10. И. П. – упор лежа, паж на полу на уровне коленей.
1 – упор присев на правой, левая сзади;
2-3 – прыжком смена положения ног;
4 – И. П.;
5 – упор присев на левой, правая сзади;
6-7 – прыжком смена положений ног;
8 – И. П.
11. И. П. – палка внизу.
1 – наклон, перешагнуть палку левой;
2 – перешагнуть палку правой;
3 – перешагнуть палку правой назад;
4 – перешагнуть палку левой назад, И. П.
12. И. П. – палка внизу.
1 – подскок ноги врозь, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – подскок ноги врозь, палку вверх;
4 – И. П.
13. И. П. – стойка ноги врозь, палка вверху.
1 – подскок ноги скрестно правой, палку вперед;
2 – И. П.;
3 – подскок ноги скрестно левой, палку вперед;
4 – И. П.

Пример технологической карты

Смоленский государственный университет спорта


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Н.А. Дарданова
«*13*» *Сентября* 2024 г.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №20

Тема: «Разновысокие брусья (девушки) вис присев на н/ж»

Смоленск, 2024

Прохождения учебного материала по «Технике выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений» для студентов I курса по дисциплине «ТимоБВС: гимнастика» (девушки брусья)

№	Задачи	Средства	Дозировка	ТСО
1.	Ознакомить с техникой в висях на н/ж	<p>1. Рассказ техники выполнения: это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж. Его можно выполнять из вися на в/ж силой; из вися стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами. Из вися, сгибая ноги, принять вис присев – вис согнув ноги – вис и соскок вниз.</p>  <p>2. Показ техники висях на н/ж</p>	5-10 мин	Показ наглядных пособий, видео материалов
2.	Обучить технику в висях на н/ж	<p>1. Из вися на верхней жерди махом вперед согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть их ближе к груди и поставить на нижнюю жердь.</p> <p>2. Из вися присев оттолкнуться, разогнуть ноги, сгибаясь вперед-кверху. Затем, переместившись вперед, сесть на жердь и прогнуться, не отпуская руки, принимая таким образом вис лежа.</p> <p>3. Из вися присев на нижней жерди, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на верхнюю жердь, махом приблизить таз к верхней жерди и вернуться в исходное положение.</p> <p>4. Из вися присев на нижней жерди подьем в упор на верхнюю жердь толчком двумя.</p>	5 раз	Магн., разновысокие брусья
3.	Совершенствовать технику в висях на н/ж	<p>1. Самостоятельное выполнение техники в висях на в/ж</p>	10-12 раз	Магн., разновысокие брусья

ОМУ: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.

Примерные упражнения для применения в заключительной части учебного
методико-практического занятия по гимнастике

Упражнения на развитие гибкости

- 1.И.П. – палка перед собой
 - 1 – наклон, палкой коснуться пола
 - 2 – И.П.
 - 3,4 – тоже
- 2.И.П. – палка сзади под локтями
 - 1 – скручивание направо
 - 2 – И.П.
 - 3,4 – тоже налево
- 3.И.П. – палка вверху
 - 1 – наклон вправо
 - 2 – И.П.
 - 3,4 – тоже влево
- 4.И.П. – палка вверху
 - 1 – наклон назад
 - 2 – И.П.
 - 3,4 – тоже
- 5.И.П. – сед
 - 1 – 3 пружинящие наклоны
 - 4 – И.П.
- 6.И.П. – сед ноги врозь
 - 1 – 3 пружинящие наклоны
 - 4 – И.П.
- 7.И.П. – сед ноги врозь
 - 1 – наклон к правой
 - 2 – И.П.
 - 3 – наклон к левой
 - 4 – И.П.
8. Полушпагат на правой/левой

Упражнения на развитие силовых способностей

1. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч внизу
 - 1 - согнуть руки в локтевых суставах
 - 2 - И. П.
2. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч перед грудью
 - 1 - мяч вверх
 - 2 - И. П.
3. И.П. - ноги на ширине плеч, мяч вверху
 - 1 - согнуть руки в локтевых суставах
 - 2 - И.П.
4. И. П. - стойка ноги врозь
 - 1 - присед
 - 2 - И.П.
5. И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах
 - 1 - подъем таза вверх
 - 2 - И.П.
6. И.П. - упор на колени и руки
 - 1 - мах правой
 - 2 - И. П.
7. И. П. - лежа на спине, руки вдоль туловища
 - 1 - подъем в сед, руки вверх
 - 2 - И. П.
8. И. П. - упор лежа
 - 1 - согнуть руки
 - 2 - И. П.
9. И. П. - лежа на спине
 - 1 - сед углом
 - 2 - И. П.
10. И. П. - О.С.
 - 1 - упор присев
 - 2 - упор лежа
 - 3 - упор присев
 - 4 - прыжком в И. П.

Упражнения на развитие координационных способностей

1. И. П. – стойка ноги врозь, руки вверх.
 - 1-2 полуприсед, круг руками вправо
 - 3-4 тоже в другую сторону
2. И. П. – стойка ноги врозь, руки впереди-внизу-скрестно
 - 1-3 – пружинящие наклоны вправо, руки вверх
 - 4 – И. П.
 - 5-8 – тоже в другую сторону
3. И. П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
 - 1 – наклон прогнувшись вправо
 - 2 – наклон прогнувшись
 - 3 – наклон прогнувшись влево
 - 4 – И. П.
4. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
 - 1 – мах согнутой правой скрестно, локтем коснуться противоположного колена
 - 2 – И. П.
 - 3-4 тоже левой
5. И. П. – стойка ноги врозь, руки в стороны
 - 1 – скручивания таза вправо сгибая ногу, стопа на носок
 - 2 – тоже влево
6. И. П. – широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью
 - 1 – сгибание в коленном суставе правой, руки в стороны
 - 2 – И. П.
 - 3-4 – тоже левой
7. бег на месте с чередованием положения рук и прыжков:
 - а) руки к плечам с выпрямлением поочередно вверх и вниз
 - б) три перекрестных движения выпрямленных впереди рук с хлопком за спиной
 - в) поочередные прыжки на правой и левой ногах, сгибая назад и выпрямляя вперед свободную ногу
 - г) прыжки на двух ногах с попеременным подниманием одной согнутой в колене ноги вверх;
 - д) прыжки ноги врозь, руки в стороны-вверх, прыжки ноги и руки скрестно.

Упражнения на осанку

1. И. П. - стойка ноги врозь, палка за лопатки
 - 1 - поворот направо
 - 2 - И.П.
 - 3 - поворот налево
 - 4 - И. П.
2. И. П. - стойка ноги врозь, палка за лопатки
 - 1 - наклон влево
 - 2 - И. П.
 - 3 - наклон вправо
 - 4 - И. П.
3. И. П. - стойка ноги врозь, палка за лопатки
 - 1 - мах левой
 - 2 - И. П.
 - 3-4 то же правой
4. И. П. – стойка ноги врозь, палка за голову
 - 1 – наклон, палку вперед;
 - 2 – И. П.;
 - 3 – наклон назад, палку вверх;
 - 4 – И. П.
5. И. П. – широкая стойка ноги врозь, палка за лопатки
 - 1 – присед на левой;
 - 2 – выпрямляя левую присед на правой.
6. И. П. - лежа на животе
 - 1 - ноги и руки вверх
 - 2 - И. П.
 - 3-4 то же
7. И. П. - лежа на животе
 - 1 - ноги и руки вверх
 - 2-7 удерживать
 - 8 - И. П.
8. И. П. - упор лежа на коленях и руках
 - 1-2 прогнуть спину
 - 3-4 округлить спину

Комплекс круговой тренировки для девушек

Станция 1.

И. П. - О.С.

1 - прыжок ноги врозь, дугами наружу руки вверх

2 - прыжок ноги вместе, дугами наружу руки вниз

Станция 2.

И. П. - упор лёжа

1 - согнуть руки

2 - И. П.

Станция 3.

И. П. - лежа на спине, руки за голову.

1 - сгибание туловища

2 - И. П.

Станция 4.

И. П. – руки на пояс

1 - выпад правой

2 - И. П.

3-4 то же левой

Станция 5.

И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах

1 - таз вверх

2 - И. П.

Станция 6.

Прыжки на скакалке

Станция 7.

И. П. - лежа на животе, руки вверх

1 - разгибание туловища

2 - И. П.

Станция 8.

И. П. - стойка ноги врозь

1 - присед

2 - И. П.

Комплекс круговой тренировки для юношей

Станция 1.

Прыжки на скакалке

Станция 2.

И. П. - упор лежа

1 - согнуть руки

2 – хлопком в И. П.

Станция 3.

И. П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, блин в руках перед грудью

1 – сгибание туловища

2 - И. П.

Станция 4.

И. П. - О.С

1- выпад назад правой, руки вверх

2. - И. П.

3-4 тоже левой

Станция 5.

И. П. - О.С

1 - прыжок ноги врозь, дугами наружу руки вверх

2 - прыжок ноги вместе, дугами наружу руки вниз

Станция 6.

И. П. – упор лежа на предплечьях

Удержание исходного положения в течение 60-120 секунд

Станция 7.

И. П. - стойка ноги врозь, блин 10 кг перед грудью

1 - присед

2 - И. П.

Станция 8.

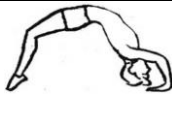
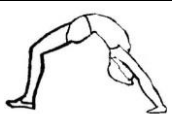
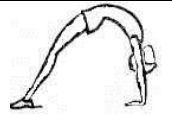
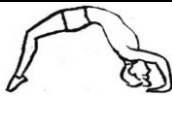

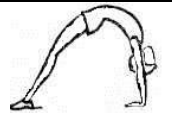
И. П. - гантели внизу

1 - гантели вперед

2 - И. П.

3-4 гантели в стороны

Нормативы по физической подготовке для студентов первого курса,
не специализирующихся в гимнастических видах спорта

Контрольные упражнения		Оценка		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
Мужчины				
1.	Подтягивание в висе на перекладине	6-8	9-10	11-12
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	7-8	9-11	12-13
3.	Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке (кол-во раз)	3-4	5-7	8-10
4.	Мост из положения лежа на спине			
5.	Наклон стоя, фиксация 3 сек.	касание пальцами рук	ладонями	с захватом голеней
6.	Прыжок в длину с места (см)	180-189	190-199	200-210
Женщины				
1.	Подтягивание из виса на пристеночной перекладине	6-9	10-13	14-16
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6-8	9-10	11-13
3.	Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке (кол-во раз)	3-5	6-8	9-11
4.	Мост из положения лежа на спине			
5.	Наклон стоя, фиксация 3 сек.	касание пальцами рук	ладонями	с захватом голеней
6.	Прыжок в длину с места (см.)	150-159	160-169	170-180

Нормативы по физической подготовке для студентов 1-4 курсов,
специализирующихся на гимнастических видах спорта

Контрольные упражнения		Оценка		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
Спортивная гимнастика				
Мужчины				
1.	Подтягивание в висе на перекладине	8-9	10-11	12-13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10-11	12-13	14-15
3.	И. п. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (кол-во раз)	3-4	5-7	8-10
4.	Лазание по канату (любим способом), м	2	3	4
5.	Наклон стоя на гимнастической скамье, см	+4-6	+7-10	+11-13
6.	Прыжок в длину с места (см)	200-214	215-229	230-250
Женщины				
1.	Подтягивание из виса на пристеночной перекладине	10-13	14-17	18-20
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10-11	12-13	14-15
3.	И.п. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (кол-во раз)	3-5	6-8	9-11
4.	Лазание по канату (любим способом), м	1	2	3
5.	Наклон стоя на гимнастической скамье, см	+6-8	+9-11	+12-16
6.	Прыжок в длину с места (см.)	170-179	180-189	190-200
Художественная гимнастика				

1.	Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15
2.	Из положения лежа на спине, ноги вперед, поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 с (кол-во раз)	4-5	6-7	8-9
3.	Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 с (кол-во раз)	10-12	13-14	15-16
4.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 30 см с наклоном назад и захватом за голень	расстояние от пола до бедра 6-10 см	расстояние от пола до бедра 1-5 см	сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками
5.	Поперечный шпагат	расстояние от поперечной линии до паха 10 см	с небольшим поворотом бедер внутрь	сед, ноги точно в стороны
6.	Равновесие на одной ноге, другая вперед	нога параллельно полу	нога зафиксирована на чуть ниже уровня плеч	нога зафиксирована на уровне плеч
Эстетическая гимнастика				
1.	Упражнение «складка». И. П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 15 с (кол-во раз)	6-8	9-11	12-13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10-11	12-13	14-15
3.	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (кол-во раз)	10-12	13-15	16-18
4.	Шпагаты с правой и левой ноги с опоры высотой 20 см	расстояние от пола до бедра 6-10 см	расстояние от пола до бедра 1-5 см	сед с касанием пола правым и левым

				бедром без поворота таза
5.	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед (фиксация не менее 3 с)	Носок маховой ноги на уровне плеча	Носок маховой ноги на уровне головы	Носок маховой ноги выше уровня головы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гавердовский, Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики / Ю. К. Гавердовский. Том 1. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. – 368 с.
2. Гимнастика в вузе: учебно-методическое пособие / Сост. Н.В. Васенков, И.Ф. Ибрагимов, Л.А. Лопатин. – Казань, Казан. гос. энерг. ун-т, 2017. – 131 с.
3. Давидович, А.В. Методика обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие / Авторы-составители А.В. Давидович, Е.В. Юхновская. – Минск, "БГПУ им. Максима Танка", 2018. – 127 с.
4. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / Н.А. Дарданова, А. Д. Антоновский, Л.В. Морчукова, С. К. Потапенко. – Смоленск: СГУС, 2022. – 160 с.
5. Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова. – Смоленск: СГУС, 2022. – 63 с.
6. Касаткина, Н. А. Терминология гимнастических упражнений: учебно-методическое пособие / Авторы-составители Н. А. Касаткина, Л. В. Рыскалкина, Л. И. Костюнина, Л. Р. Федулова, А. В. Кокурин. – Ульяновск: УлГПУ им И.Н. Ульянова, 2023. – 71 с.
7. Филиппов, И.А. Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе: учебно-методическое пособие / И.А. Филиппов, Л. А. Сверигина, И. В. Селиванова, Д.Р. Галимов, И. Ю. Мифтахов / Казань: эл. ресурс казанск. федеральн. ун-та, 2017. – 90 с.

Учебное пособие

Дарданова Наталья Александровна

Королькова Арина Николаевна

Ярославцева Елена Игоревна

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ГИМНАСТИКИ**

Электронное издание