

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Л.В. Морчукова,
С.К. Потапенко

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА



Смоленск
2022

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Н.А. Дарданова, А.Д. Антоновский, Л.В. Морчукова,
С.К. Потапенко

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА

Учебное пособие для студентов высших учебных заведений
физической культуры направлений подготовки 49.03.01
«Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт»

Смоленск
2022

УДК 796.41

ББК 75.1

Д 20

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. Издание переизданное и дополненное.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт».

В учебном пособии сформулированы конкретные вопросы и даются краткие, точно изложенные ответы на них. Данное пособие окажет значительную помощь студентам в освоении основополагающих тем по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика».

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры.

Рецензенты:

к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ спортивных игр ФГБОУ ВО «СГУС» Родин А.В.

к.п.н., доцент кафедры физической культуры «ГУУ» Сиверкина Т.Е.

ISBN: 978-5-94578-193-1

© Дарданова Н.А.

© Антоновский А.Д.

© Морчукова Л.В.

© Потапенко С.К.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1 ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	8
1.1 Значение гимнастики в системе физического воспитания, задачи, средства и методические особенности гимнастики.....	8
1.2 Классификация видов гимнастики.....	12
Глава 2 МЕСТА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ	19
2.1 Гигиенические требования и правила эксплуатации гимнастических залов	19
2.2 Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования	20
2.3 Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования ...	22
Глава 3 МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ	23
3.1 Характеристика травм при занятиях гимнастикой.....	23
3.2 Классификация механизмов спортивных повреждений при занятиях гимнастикой	25
3.3 Профилактика травматизма при проведении ОРУ и акробатических упражнений	25
3.4 Роль страховки и помощи в предупреждении травм	27
Глава 4 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	30
4.1 Определение понятия термин, терминология. Требования, применяемые к терминологии и правила применения терминов в гимнастике	30
4.2 Характеристика основных терминов в гимнастике	37
4.3 Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук	39

4.4 Правила и формы записи общеразвивающих упражнений	41
Глава 5 СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	44
5.1 Значение строевых упражнений и их классификация	44
5.2 Основные понятия строевых упражнений	44
5.3 Основные группы строевых упражнений	46
5.4 Методические указания применения строевых упражнений ..	52
Глава 6 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.	55
6.1 Характеристика и классификация ОРУ	55
6.2 Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию	57
6.3 Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями	58
6.4 Способы обучения и проведения общеразвивающих упражнений	60
6.5 Прикладные упражнения	64
Глава 7 ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ	69
7.1 Анатомо-физиологические и психологические свойства гимнаста при обучении гимнастическим упражнениям	70
7.2 Основы кинематики и динамики гимнастических упражнений	73
7.3 Структура маховых упражнений и их классификация	75
7.4 Классификация статических и силовых упражнений и их краткая характеристика	75
7.5 Классификация и характеристика акробатических упражнений	76
7.6 Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений	77
7.7 Основные понятия к анализу спортивной техники	79

Глава 8 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	81
8.1 Специфические особенности обучения гимнастическим упражнениям	81
8.2 Этапы обучения двигательным действиям	84
8.3 Техника и методика обучения выполнения акробатических элементов	97
8.4 Техника и методика обучения выполнения гимнастических элементов	106
Глава 9 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»	153
Список литературы	158

ВВЕДЕНИЕ

Учебное пособие подготовлено в соответствии с Федеральным государственными образовательными стандартами высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.04 «Спорт», и рабочей программой по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика», предназначается для студентов высших учебных заведений физической культуры.

Практическая значимость данного пособия заключается в кратком изложении ответов на поставленные вопросы по трем разделам дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика», начиная с темы «Введение в предмет» и заканчивая темой «Основы техники гимнастических упражнений».

Особое внимание удалено рассмотрению таких важных тем, как «Гимнастическая терминология», «Строевые и общеразвивающие упражнения», «Методика обучения гимнастическим упражнениям» и др.

Опыт практической деятельности со студентами первых курсов показывает, что лучшему запоминанию программного материала по гимнастике способствует краткое формулирование ответов с примерами, знакомыми для студентов и соответствующими их теоретической и практической подготовленности.

Испытывая недостаток соответствующей литературы по гимнастике, данное учебное пособие позволит студентам специализированных вузов более качественно освоить данную дисциплину.

Глава 1 ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1 Значение гимнастики в системе физического воспитания, задачи, средства и методические особенности гимнастики

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач.

Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач - обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Значение гимнастики в системе физического воспитания:

- подготовка через занятия гимнастикой к труду и защите Родины;
- профессиональная подготовка выпускника средствами гимнастики;
- в условиях общеобразовательной школы уметь проводить уроки с использованием гимнастической терминологии в разных классах;
- значение гимнастики для профессионально-прикладной подготовки.

Задачи гимнастики:

- 1) *оздоровительные* - укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;

- 2) *образовательные* - формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;
- 3) *воспитательные* - воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств - культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма.

Средства гимнастики:

- 1) *строевые упражнения* - совместные действия в строю (в том числе и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке;
- 2) *общеразвивающие упражнения* (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. ОРУ в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и другие). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой;

3) *прикладные упражнения* - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи них совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения - одно из действенных средств разностороннего физического развития;

4) *прыжки* - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем, занимают в гимнастике важное место;

5) *упражнения на гимнастических снарядах* составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махи, бревне, разновысоких брусьях - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений.

6) *вольные упражнения* - комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Основная цель композиции - это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения - эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях);

7) *акробатические упражнения* имеют широкий диапазон трудности - от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения способствуют развитию в пространстве при различных положениях тела и

являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и так далее), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне). Акробатические упражнения делятся на две группы: динамические (кувырки, перевороты, сальто) и статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

8) *упражнения художественной и ритмической гимнастики* включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся. Эти упражнения применяются при занятиях с женщинами.

Характерные методические особенности гимнастики:

1) *разностороннее воздействие на организм человека.* С помощью гимнастических упражнений успешно совершенствуются функции всех органов человека, поэтому с помощью гимнастики можно успешно решать задачи общего физического развития и разностороннего совершенствования двигательных способностей человека;

2) *широкое использование различных движений* способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

3) *избирательное воздействие на организм человека.* Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

4) *строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки.* Организация учебного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды

движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

5) различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки;

6) возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;

7) наличие музыкального сопровождения.

Гимнастика - одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет важное оздоровительно-гигиеническое значение.

Гимнастика - эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение. Овладение теоретическими основами гимнастики вооружает студентов знаниями и по другим смежным дисциплинам, что обеспечивает разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и высокий уровень профессиональной подготовки.

1.2 Классификация видов гимнастики

Классификация видов гимнастики представлена на рисунке 1.

К образовательно-развивающим видам гимнастики относится основная, женская, атлетическая и профессионально-прикладная гимнастика.

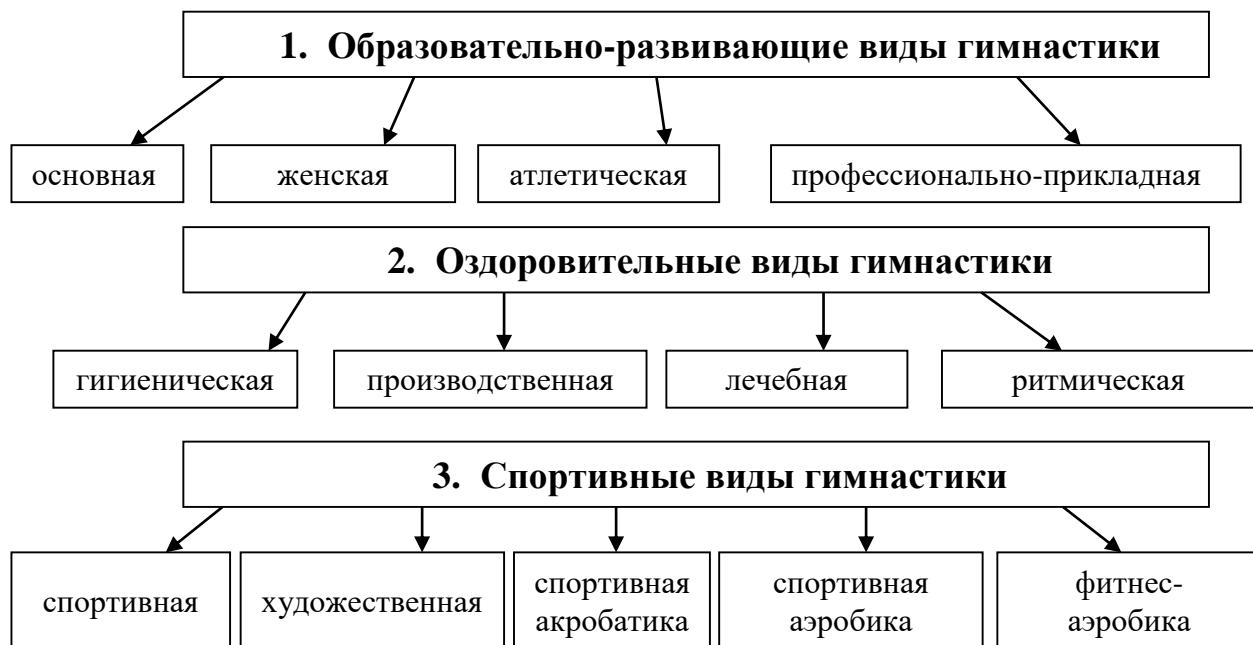


Рисунок 1 - Классификация видов гимнастики

Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, хореография, подвижные игры и спортивные эстафеты.

Широкие возможности использования основной гимнастики в целях гармоничного физического и духовного развития личности сделали ее самостоятельным средством и методом физического воспитания всех возрастных категорий занимающихся. Поэтому она положена в основу государственных программ физического воспитания детей, дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений, а также предназначена для лиц среднего и пожилого возраста.

Систематические занятия в зрелом возрасте способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности долгие годы.

Женская гимнастика. На занятиях женской гимнастикой учитываются особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются, прежде всего, функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, выносливости, укрепление мышц ног, таза, живота и спины. В занятия включаются все виды общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Большое место занимают упражнения художественной гимнастики, хореографии, элементы бальных и народных танцев, с использованием музыкального сопровождения. С помощью этих упражнений развивается координация движений, гибкость, плавность, грациозность, красота движений, формируется правильная и красивая осанка, укрепляется здоровье, повышается физическая и умственная работоспособность. Занятия женской гимнастикой способствуют снятию психологического напряжения и повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

Атлетическая гимнастика представляет собой систему упражнений, направленную на укрепление здоровья, развитие силы и выносливости мышц, формирование красивого телосложения. В качестве отягощений используются амортизаторы, гантели, гири, штанга, блочные устройства, вес собственного тела, различные тренажеры и так далее. Обилие упражнений и возможность дозировать нагрузку делает это важное средство оздоровления доступным для всех возрастов. Упражнения атлетической гимнастики - прекрасное средство приобщения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирования здорового образа жизни, отвлечения от вредных привычек.

Профессионально-прикладная гимнастика - составная часть профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), направленной на общее физическое развитие занимающихся и на совершенствование

двигательных способностей человека, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией.

В состав оздоровительных видов гимнастики входят гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, ритмическая гимнастика, лечебная гимнастика.

Гигиеническая гимнастика используется в условиях повседневного быта человека, способствует воспитанию полезных привычек (соблюдение правил гигиены и режима дня, уход за телом), приобщает к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основными средствами гигиенической гимнастики являются ОРУ, прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, легким бегом и водными процедурами, массажем и закаливанием организма. Гигиеническая гимнастика может проводиться утром, днем и вечером.

Производственная гимнастика подразумевает использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний. Производственная гимнастика впервые внедрена в СССР в 1930 году (Постановление Президиума ЦИК СССР). Основные формы занятий производственной гимнастикой: вводная гимнастика (повышает функциональную готовность к работе, (7-10 мин.) сокращает период врабатываемости организма в активную трудовую деятельность, которая может длиться до 1,5-2 часов); физкультурная пауза (определяется первыми признаками наступления (до 10 мин.) утомления, проводится дважды: за I -2 часа до обеда и 1,5-2 часа до окончания работы); физкультминутки (малые формы активного отдыха, направлены на (2-3 упр-я) устранение застойных явлений в мышцах); микропаузы (снимает местное утомление мышц, выполняется (20-30 сек, непосредственно на рабочем месте в виде упражнений 1-2 упр-я) на расслабление).

Ритмическая гимнастика. Ее содержанием являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмическую музыку,

преимущественно поточным способом. Ритмическая гимнастика - музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений. Наиболее удобные музыкальные размеры 3/4 и 4/4, музыкальные произведения размером в 3/4 применяются для выполнения упражнений в медленном темпе. Очень важно в ритмической гимнастике фиксирование пульса (ЧСС) в начале, в середине и в конце занятий за 10 или 15 сек. Для начинающих ЧСС должна быть в зоне 60% от максимальной, для подготовленных - 70-75%. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, по 30-45 мин.

Лечебная гимнастика – это разновидность прикладной гимнастики, которая предупреждает заболевания, ускоряет выздоровление, сохраняет человеку здоровье, удлиняет его жизнь. Средства лечебной гимнастики: строевые упражнения, разновидности передвижений и танцевальные шаги, ОРУ без предметов и с различными предметами (палки, гантели, скакалки, мячи и др.), применение тренажерных устройств. Основной формой занятий лечебной гимнастикой является урок лечебной гимнастики, комплексы упражнений составляются применительно к заболеванию или оказывающие общее воздействие на организм. Общая продолжительность занятия - 30-60 мин. Методист лечебной гимнастики работает в тесном контакте с лечащим врачом.

Спортивные виды гимнастики

К спортивным видам гимнастики относятся спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика и фитнес-аэробика.

Спортивная гимнастика включает несколько видов многоборья. В него входят: у мужчин - вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин - опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной гимнастики, хореографии, акробатики. Спортивная гимнастика

- олимпийский вид спорта. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Художественная гимнастика – является в основном женским видом спорта. Основными средствами ее являются элементы классического танца, ритмики, пластики, упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (обруч, скакалка, лента, мяч, булавы) и без предметов, обязательно музыкальное сопровождение. Художественная гимнастика является также олимпийским видом спорта и развитием ее в нашей стране руководит Федерация художественной гимнастики России.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары), групповые упражнения и упражнения на батуте. Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности. Развитием акробатики в стране руководит Федерация акробатики России. Она организует и проводит соревнования различного масштаба.

Спортивная аэробика - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетание сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействие между партнерами. Состоит из следующих дисциплин: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют базовые аэробные шаги и их соединения.

Фитнес-аэробика - это командный сложнокоординационный ациклический вид спорта, для которого характерны непрерывное выполнение движений, специфичных для классической аэробики высокой интенсивности, степ-аэробики, танцевального вида аэробики в стиле хип-хоп, выполняемых под музыку. В 1995 году Международным олимпийским комитетом (МОК) аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную

федерацию гимнастики. У нас в стране руководят развитием и проводят соревнования Федерация и Ассоциация спортивной аэробики России при поддержке Федерации спортивной гимнастики России в соответствии с правилами Международной федерации аэробики. Развитием и популяризацией фитнес-аэробики занимается международная организация FISAF, президент - Стефан Бартелеми (Франция), а в России - Федерация фитнес-аэробики России, президентом которой является Ольга Слуцкер. Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры и Всероссийские соревнования среди детей, подростков и взрослых. Программа соревнований включает три дисциплины: аэробика; степ-аэробика; хип-хоп.

Вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте основные задачи гимнастики.
2. Что относится к основным средствам гимнастики?
3. Назовите характерные методические особенности гимнастики.
4. Раскройте оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.

Глава 2 МЕСТА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ИХ ОБОРУДОВАНИЕ

2.1 Гигиенические требования и правила эксплуатации гимнастических залов

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике обычно проводятся в специально оборудованных гимнастических залах. При залах необходимы вспомогательные помещения для снарядов, комнаты для тренеров-педагогов, раздевалки (мужские, женские), а также душевые и уборные (туалеты).

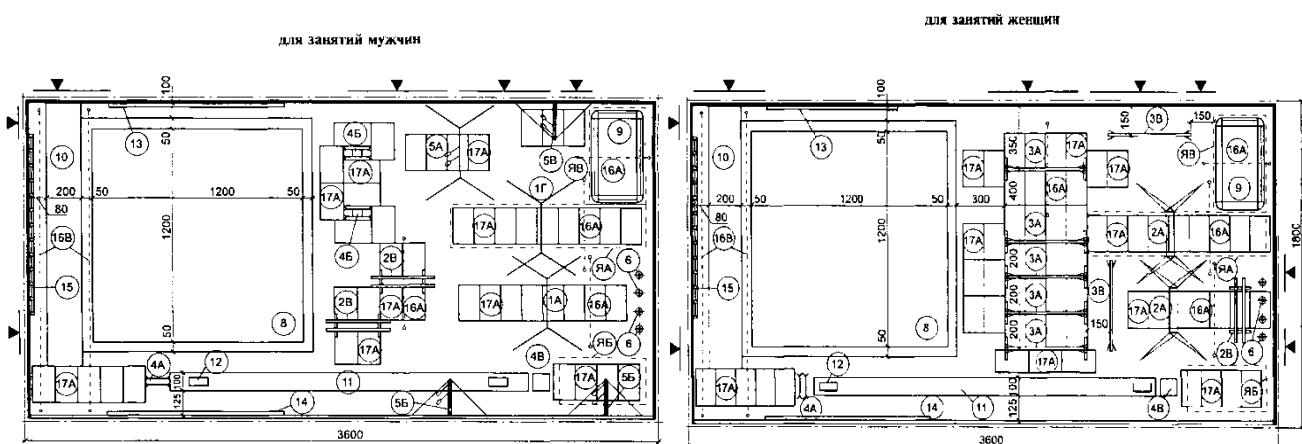
Гигиенические требования к эксплуатации залов:

1. Отделка зала и его подсобных помещений должна быть удобной для уборки.
2. Отопительные приборы закрывают решетками в уровень с плоскостью стен. Окна обычно размещаются по продольным стенам. Для равномерного освещения пола целесообразно двустороннее оконное освещение. Окна должны располагаться не ниже 1,5 м от пола.
3. Зал должен быть хорошо освещен электрическим светом (150 люксов на уровне пола).
4. Температура в зале +18-20 °С (влажность - 50-60 %).
5. Вентиляция естественная и искусственная (приточно-вытяжная и обогреваемая).
6. Все помещения следует регулярно убирать.
7. Стены не должны иметь выступов, неровностей на высоте 1,75 м от пола. Окрашивают их масляной краской в светлые тона или обивают сплошной деревянной панелью без накладок и выступов. Потолки также окрашивают масляной краской в светлые тона. Пол делают по типу палубного, ровным, без трещин, нескользким, обладающим упругими тепло и звукоизоляционными свойствами.
8. Раздевальные помещения должны находиться рядом с залом. Все помещения следует регулярно убирать, влажная уборка ежедневная.

2.2 Характеристика гимнастических снарядов и вспомогательного оборудования

Оборудование гимнастических залов

Расстановка гимнастических залов следующая: в центре зала размещаются помост для вольных упражнений размером 14x14 м, размер ковра для соревнований 12x12 м; вдоль одной из продольных стен отводится место для опорных прыжков; перекладину ставят на заднем плане по отношению к входу в зал, а на переднем - брусья, гимнастическое бревно и коня с ручками; Шесты и канаты, гимнастическая стенка крепятся по торцевой стене зала (рисунок 2).



Конь для махов, длина 160 см, ширина 36 см, ручки расположены симметрично на расстоянии 40-45 см, высота ручек от плоскости коня 12 см, а от пола - 120 см.

Прыжковый конь на одной ноге, высота 135-165 см.

Козел для прыжков, высота его от 100 до 160 см, длина 60 см, ширина 40 см.

Брусья мужские, длина жердей 350 см, овальной формы (5 см х 4 см), высота жердей 160-175 см, расстояние между жердями 42-52 см.

Брусья женские (разной высоты), высота нижней жерди 130-150 см, верхней 190-240 см.

Перекладина. Состоит из шлифованного грифа 2,8 см в диаметре. Высота перекладины от 120 до 240 см, ширина 240 см.

Мостик для опорных прыжков, высота его 15-20 см, ширина 60 см, длина 120 см.

Гимнастическое бревно, высота от пола 120 см, длина 5 м, ширина верхней и нижней плоскости 10 см. Для начального обучения, разминки применяют низкое бревно, установленное на высоте 50 см от пола.

Гимнастические маты, длина 2 м, ширина 125 см, толщина 60-65 мм.

Канат для лазанья подвешивают на потолочных балках или специальных консолях. Толщина каната - 6-9 см, длина - 4-6 м. Он должен быть удобным для захвата руками.

Батут: длина - 5 м, ширина - 2 м 50 см, высота - 1 м 20 см.

Гимнастический инвентарь, их размеры.

Гимнастические палки, длина 90-110 см, диаметр 25-30 мм.

Набивные мячи, тую набитые морской травой, волосом или другим материалом. Диаметр 31-40 см, вес 1-5 кг.

Скакалки, шнур из пеньковой веревки или резины, длина короткой скакалки 2-3 м., длинной – 4-5 м.

Гантели могут быть разных форм, их масса - 1-5 кг.

Судейские указки предназначены для показа оценок за выполнение упражнений.

Инвентарь художественной гимнастики: скакалки, ленты, мячи, обручи, булавы и другие.

2.3 Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования

Занимающиеся в спортивном зале обязаны соблюдать следующие правила:

- 1) бережно обращаться с оборудованием и инвентарем, умело готовить их к занятиям и затем убирать;
- 2) аккуратно обращаться с магнезией, а по окончании занятий занимающиеся должны очистить гриф перекладины, жерди брусьев, кольца, ручки коня от магнезии, а маты протереть влажной тряпкой;
- 3) находиться в зале только в спортивной форме и обуви;
- 4) во время занятий точно выполнять указания преподавателя (тренера), помогать товарищам;
- 5) изучить правила безопасности, приемы самостраховки;
- 6) вход в зал и уход из него возможны только с разрешения преподавателя.

Рекомендуется ежедневно проверять гимнастические снаряды и сразу же устранять обнаруженные неполадки. Один раз в месяц необходимо проводить более тщательный осмотр снарядов.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие гигиенические требования к эксплуатации залов Вы знаете?
2. Перечислите гимнастические снаряды и вспомогательное оборудование.
3. Что относится к основным правилам эксплуатации спортивных залов и оборудования?

Глава 3 МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

3.1 Характеристика травм при занятиях гимнастикой

Группы травматичности. Исполнение многих упражнений гимнастики связано с риском и возможностями повреждений различных частей тела и организма человека в целом. Травма может возникнуть и в результате внутренних нарушений жизнедеятельности организма из-за болезненного состояния, переутомления, перетренировки. Ярко выраженным признаком травм является боль, которая проявляется не всегда, а лишь при резких или предельных по амплитуде движениях. По степени тяжести различают легкие, средние и тяжелые травмы.

Легкие травмы не вызывают потерю общей и спортивной работоспособности. В гимнастике они составляют 84,6 %. К ним относятся ссадины, потертости, ушибы, срыв кожи ладонной поверхности.

Травмы средней тяжести - травмы, сопровождающиеся потерей трудоспособности производственной, учебной и спортивной. Они составляют 11,8 %. К ним относятся растяжения мышц и связок, вывихи, сотрясение головного мозга 1-й степени.

Тяжелые и очень тяжелые травмы - травмы, при которых спортсмен, получивший повреждение, нуждается в госпитализации или длительном амбулаторном лечении, они составляют 3,6 % от общего количества травм в гимнастике. К ним относятся разрыв ахиллова сухожилия, переломы верхних и нижних конечностей, повреждение позвоночника, сотрясение головного мозга 2-й и 3-й степени.

Гимнастика относится ко второй группе видов спорта по степени травматичности, характеризующихся большой быстротой и резкостью движений.

Причины травматизма в гимнастике:

1. Нарушения в организации занятий: большое число занимающихся у

одного преподавателя; несвоевременное начало и окончание занятий; недостаточная воспитательная работа, нарушение дисциплины занимающимися.

2. Несоблюдение общеметодических и специфических принципов физического воспитания: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности; непрерывности построения занятий, прогрессирования воздействий физических нагрузок, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий и нарушение правил техники безопасности: несоответствие виду спорта размеров спортивного зала; неровности пола; нерегулярная проверка состояния инвентаря и спортивных снарядов; неправильная расстановка снарядов; неисправность снарядов и инвентаря; небрежная установка снарядов, неправильная укладка матов.

4. Несоответствие тренировочным занятиям спортивной формы занимающихся.

5. Несоблюдение санитарно-гигиенических условий при проведении тренировочных занятий в спортивном зале.

6. Недостаток медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств, допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

7. Недооценка или неправильное применение приемов страховки. Часто причиной травм является отсутствие или недостаточно активная разминка.

Заметив признаки переутомления, преподавателю (тренеру) необходимо принять меры по предотвращению травм.

Признаки переутомления:

- а) резкое снижение внимания;
- б) ухудшение качества выполнения упражнений;
- в) ухудшение координации движений;

г) усиленное потоотделение и покраснение кожи лица.

3.2 Классификация механизмов спортивных повреждений при занятиях гимнастикой

Таблица 1 - Механизмы спортивных травм в гимнастике (%)

№	Механизм возникновения травм	%
1.	Трение частей тела гимнаста о снаряд, гимнастический ковер, одежду и обувь.	58,6
2.	Удар при падении	24
3.	Движения, превышающие по амплитуде физиологические пределы	14,5
4.	Чрезмерно резкие не координированные движения	2,9

Для углубленного изучения спортивного травматизма и занятий гимнастикой недостаточно определять процент получивших повреждений у занимающихся, т.к. по данным В.К.Добровольского (1967) это не является показателем травматичности. В этом случае необходимо выведение коэффициента травматичности (К) из расчета на 1000 чел/час занятий, по формуле:

$$K = \frac{\text{количество травм}}{\text{количество тысяч чел/час занятий}}$$

В норме коэффициент травматичности – 1,1-2,0.

3.3 Профилактика травматизма при проведении ОРУ и акробатических упражнений

Основные способы профилактики травматизма на занятиях по гимнастике:

- четкая организация учебно-тренировочного процесса;
- исключение самовольного доступа к снарядам;

- вход в зал в организованном порядке;
- число отделений (групп) определяется количеством преподавательского состава и пропускной способностью залов;
- размещение занимающихся на безопасном расстоянии от снаряда;
- расположение занимающихся спиной друг к другу и исключение отвлечений от занятий;
- перемещения от снаряда к снаряду по общей команде;
- соответствующий для занятий спортивный костюм занимающегося;
- размещение снарядов и переноска их с помощью специальных тележек;
- не реже одного раза в год осмотр подвесных снарядов (перекладина, кольца, канат, шест), гимнастической стенки и т.д;
- приучить занимающихся к бережному отношению к магнезии;
- влажная уборка зала, снарядов после занятий, проветривание помещений;
- формировать у занимающихся знание о роли страховки и приемов помощи в гимнастике: решение задач психологической подготовки; техники страховки и оказания приемов помощи занимающимся при выполнении упражнений; обучение навыкам самостраховки;
- формировать у занимающихся знания о роли врачебного контроля и самоконтроля занимающихся (недомогание, жалобы на усталость и т.п.).

Основные причины получения травм при проведении ОРУ:

- недостаточный интервал и дистанция при выполнении упражнений;
- недостаточная подготовленность занимающихся при выполнении упражнений на гибкость;
- неудовлетворительное состояние мест занятий (скользкий пол, посторонние предметы и т.п.).

Основные причины получения травм при проведении акробатических упражнений:

Основная причина травматизма при выполнении акробатических упражнений - недостаточная техническая и физическая подготовленность

занимающихся. Типичные ошибки при этом: слабый толчок руками или ногами, расслабленное тело, перекос в полете, приземление на полную ступню или на расслабленные ноги, руки.

Основные рекомендации:

- уделять достаточное внимание подготовительным упражнениям направленного характера (подготовка лучезапястного и голеностопного суставов различными упражнениями);
- умелая страховка, знания страхующего (знание техники данного упражнения, быстрота реакции для обеспечения своевременной страховки, умение быстро и правильно выбирать место для страховки, умение своевременно оказать помощь).

3.4 Роль страховки и помощи в предупреждении травм

В гимнастике большое разнообразие движений, некоторые из них достаточно сложные. Выполнение таких упражнений требует квалифицированной страховки и помощи. *Страховка* - это совокупность средств, применяемых во время занятий для предупреждения травматизма. *Помощь* - один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует:

- более быстрому овладению сложными гимнастическими упражнениями;
- созданию правильного двигательного представления у занимающегося;
- формированию двигательного навыка при освоении движения.

Выделяют следующие разновидности физической помощи:

- а) проводка - сопровождение ученика по всему движению или отдельной фазе;
- б) фиксация - задержка ученика преподавателем в определенной точке движения;
- в) подталкивание - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- г) поддержка - кратковременная помощь при перемещении ученика сверху

вниз;

д) подкрутка - кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений;

е) комбинированные - сочетание всех выше указанных приемов.

Требования, предъявляемые к страховщику, следующие:

1. Хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений.

2. Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения.

3. Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста.

4. При явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку.

5. Если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, то его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной падения со снаряда.

6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

7. Широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли, поролоновые маты и другие).

8. Применять индивидуальные и групповые страховки.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка* - умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать сосок и найти другие варианты выхода из опасных ситуаций.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие группы травматичности Вы знаете?
2. Перечислите причины травматизма в гимнастике.
3. Какие способы профилактики травматизма на занятиях по гимнастике Вы знаете?
4. Дайте характеристику понятий «страховка» и «помощь».
5. Перечислите требования, предъявляемые к страховщику.

Глава 4 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

4.1 Определение понятия термин, терминология. Требования, применяемые к терминологии, правила применения терминов в гимнастике и правила условных сокращений

Термин – краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря, а также правила образования и применения терминов, условных (установленных) сокращений и формы записи упражнений.

Требования, применяемые к терминологии:

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

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности определяемого действия (упражнения) или понятия. Точность термина имеет большое значение для создания правильного представления об упражнении, что способствует более быстрому овладению им.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения. Этому же служат и правила сокращений, облегчающие наименование и запись упражнений.

Правила применения терминов. Гимнастическую терминологию следует применять с учётом квалификации занимающихся. Начинающим заниматься необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

- *общие термины*. Для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т.п. Например: строевые упражнения, вольные упражнения и др.
- *основные термины*. Позволяют точно определять смысловые признаки упражнения. Например: подъём, спад, оборот, поворот, вис, упор, наклон и др.
- *дополнительные термины*. Уточняют основные и указывают направление движения, способ выполнения, условия опоры и т.п. Например: разгибом, дугой, переворотом. Название упражнения, как правило, состоит из основного термина, выражающего его суть, и дополнительного термина, уточняющего движение, его последовательность. В случае необходимости применяются поясняющие слова, подчёркивающие характер выполнения (например, движение рукой делать резко, расслабленно, мягко.)

Способы образования терминов:

- приданье нового терминологического значения существующим словам (мост, вход, переход, выход);
- путем словосложения (разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки);
- использование корней отдельных слов (вис, упор, мах, сед);
- термины, обозначающие статические положения, образуются с учетом условий опоры, например, упор, упор на предплечьях, упор на руках, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках;
- положения тела (вис, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись);
 - термины маховых упражнений образуются с учетом особенностей того или иного двигательного действия, например: подъем махом вперед из упора на предплечьях; подъем разгибом; подъем двумя или одной;
 - термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике определяются в зависимости от положения тела в фазе полета: прыжок согнув ноги, ноги врозь;
 - в художественной гимнастике от положения тела и ног (закрытый, открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др.).

Существуют следующие закономерности образования терминов для различных типов упражнений: статических, маховых, прыжков и сосоков.

Термины, обозначающие статические положения, образуются путем указания на:

- условия опоры, например, стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках;
- положение тела и взаимное расположение его звеньев, например, упор, сидя углом, горизонтальный упор, вис, прогнувшись, вис согнувшись.

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

Термины прыжков и сосоков зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок согнув ноги, прыжок боком, сосок углом назад.

Все гимнастические термины делятся на три группы: общие, основные и дополнительные (конкретные).

Общие термины используют для обозначения:

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

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

Дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая направление движения, например, вперед, влево, налево, наружу, боком; способ выполнения, например, разгибом, махом, переворотом; условия опоры, например, на руках, на предплечьях, на спине, на правой (ноге); характер исполнения, например, медленный (переворот); некоторые количественные характеристики, например, двойное сальто с поворотом на 720° .

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

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

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

Для краткости описания упражнения принято не указывать ряд общепринятых деталей движений или положений и даже некоторые основные термины.

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 выполнения 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 левой, 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 брусьях как наиболее свойственных этому снаряду;
- продольно – для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусьях;
- 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, 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 назад, сальто вперед, сальто боком;
- прогнувшись, например, соскок махом назад, наклон вперед, переворот назад.

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 540° (соскок с перекладины).

При записи или объяснения упражнений в гимнастике принято не указывать то, что само собой разумеется (таблица 2).

Таблица 2 – 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 единственным 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, опустить, выставить	при выполнении движения руками и ногами (правильно – 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 – сосок 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 или положение внутри	при выполнении перемахов ногами внутрь или при 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)

4.2 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)

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.



Выпад вперед



Выпад в сторону

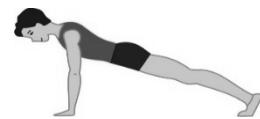


Выпад назад

Упор – положение тела, при котором плечевая ось располагается выше точек опоры.



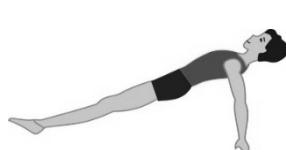
Упор присев



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 висе или упоре.



Равновесие

Равновесие
на правой (левой)Равновесие с
захватом

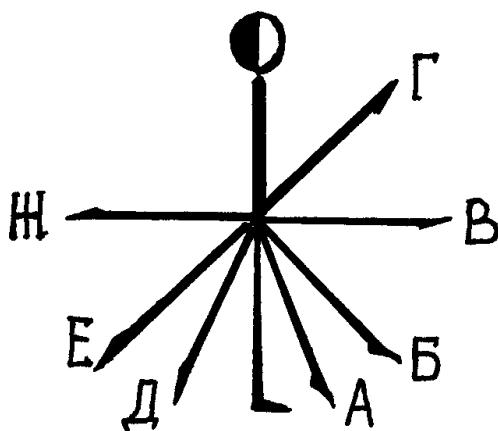
4.3 Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук

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 «стоеек», необходимо рассмотреть движения ног в разных плоскостях.

Положения ног в боковой плоскости:



А – вперед на носок

Б – вперед-книзу

В – вперед

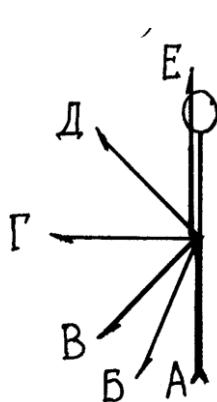
Г – вперед-кверху

Д – назад на носок

Е – назад книзу

Ж – назад

Положения ног в лицевой плоскости:



А – правую вниз

Б – правую в сторону на носок

В – в сторону - книзу

Г – правую в сторону

Д – правую в сторону-кверху

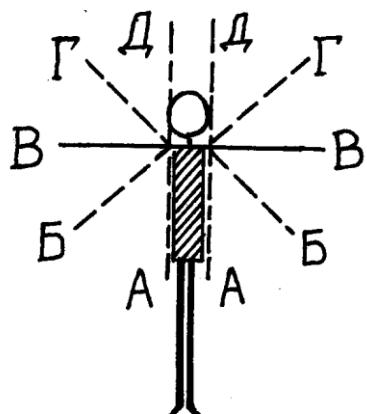
Е – правую кверху

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.

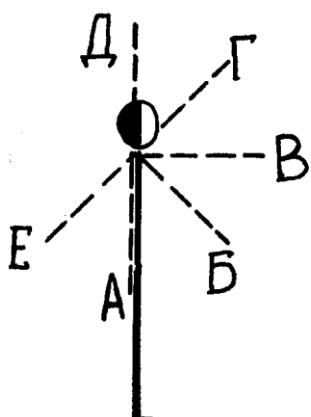
Положение рук указывается по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа и т.д.).

Положение рук в лицевой плоскости:



- А – руки-вниз;
- Б – руки в стороны-книзу;
- В – руки в стороны;
- Г – руки вверх-наружу,
- Д – руки вверх.

Положение рук в боковой плоскости:



- А – руки вниз;
- Б – руки вперед-книзу;
- В – руки вперед;
- Г – руки вперед-кверху;
- Д – руки вверх;
- Е – руки назад.

Исходные положения рук (краткая характеристика):

- руки на пояс;
- руки к плечам;
- руки за голову;
- руки перед грудью;
- руки скрестно, правая (левая) сверху;
- руки за спину и др.

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

4.4 Правила и формы записи общеразвивающих упражнений

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 общезвестных и общепринятых сокращений:

и. п. – исходное положение;

о. с. – основная стойка;

в/ж – верхняя жердь;

н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев;

брusья р/в – брусья разной высоты

Вопросы для самоконтроля:

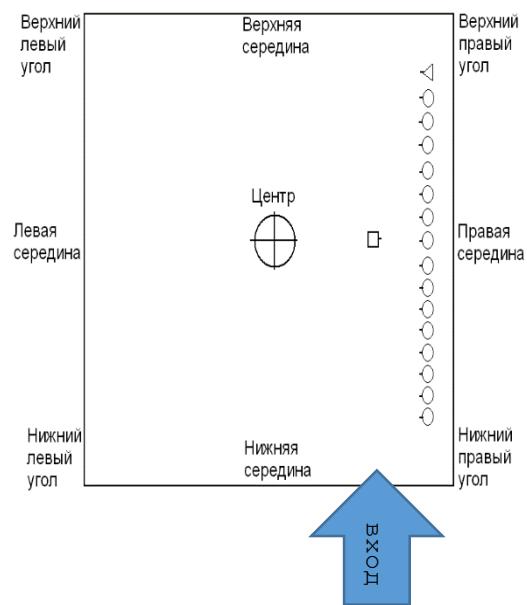
1. Что такое гимнастическая терминология?
2. Назовите требования, предъявляемые к терминологии.
3. Раскройте способы образования терминов.
4. Охарактеризовать группы гимнастических терминов (общие и конкретные).
5. Каковы правила сокращения терминов.
6. Раскройте формы записей гимнастических терминов.
7. Как правильно записать общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах и на гимнастических снарядах.

Глава 5 СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

5.1 Значение строевых упражнений и их классификация

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

С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.



Для удобства пользования строевыми упражнениями и ориентирования занимающихся в спортивном зале устанавливаются условные точки: центр, середина (правая, левая, верхняя и нижняя) и углы (правый верхний, левый верхний, правый нижний и левый нижний).

Они определяются по правой границе зала - одной из длинных сторон, где группа строится перед началом урока.

Строевые упражнения классифицируются на 4 группы:

- 1 - строевые приемы,
- 2 - построения и перестроения,
- 3 - передвижения,
- 4 - размыкания и смыкания.

5.2 Основные понятия строевых упражнений

Строй - размещение занимающихся для их совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони

Разомкнутый строй: строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в 1 шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

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

Колонна - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу.

Интервал - расстояние между занимающимися по фронту.

Дистанция - расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг другу.

Фланг - правая или левая оконечность строя.

Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

Направляющий - занимающийся, двигающийся первым в строю в указанном направлении.

Замыкающий - занимающийся, двигающийся в колонне последним.

Построение – первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю по команде.

Перестроение - переход из одного строя в другой по команде проводящего.

Обход - движение занимающихся вдоль границ зала.

Противоход - движение, противоположное по направлению, совершаемому до него, с интервалом в 1 шаг.

Змейка - ряд противоходов, выполняемых заходением то одним, то другим плечом.

Размыкание - способ увеличения интервала и дистанции строя.

Смыкание - прием уплотнения разомкнутого строя.

5.3 Основные группы строевых упражнений

Характеристика поворотов на месте, полуповоротов, поворотов в движении

Повороты на месте:

- «напра - во!»;
- «нале - во!»;
- «кру - гом!»;
- «пол - оборота нале - во!».

Повороты в движении.

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением «команды для поворота кругом».

Исполнительная команда для поворота НАПРАВО подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота НАЛЕВО подается под левую ногу, поворот выполняется на правом носке.

Для выполнения поворота кругом подается команда «КРУГОМ-МАРШ!».

Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении (особенно команда «КРУГОМ!») целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом - МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Группа - стой!».

3. Характеристика расчетов: по порядку; на 1-й и 2-й; по три; (4, 5 и т.д.):

- «По порядку - Рассчитайся!»
- «На 1-й и 2-й - Рассчитайся!»
- «По три (четыре, пять и т.д.) - Рассчитайся!»

Расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает И.П.

4. Характеристика строевых приемов по командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (в сомкнутом и разомкнутом строю). «Разойдись!». «Отставить!»

Команды:

- «Становись» - по этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку;

- «Равняйся!», «Налево - Равняйся!», «На середину - Равняйся!»;

- «Смирно!» - по этой команде принимается строевая стойка (основная стойка);

- «Вольно!» - по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно. В разомкнутом строю по команде «Правой (левой) - вольно!» занимающийся отставляет ногу в сторону и кладет руки за спину;

- «Отставить!» - по этой команде принимается предшествующее положение;

- «Разойдись!» - занимающиеся действуют произвольно.

Характеристика построений: построение в шеренгу, построение в колонну по одному

Построения - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный. Команды:

- «В одну (две, три и т.д.) шеренгу - СТАНОВИСЬ!» - одновременно с подачей команды староста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно!», группа выстраивается слева от него;

- Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду «СМИРНО! Равнение НАПРАВО (НАЛЕВО, НА СЕРЕДИНУ!)». Не доходя строевым шагом 2—3 шага до преподавателя, староста(дежурный) останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель!

На занятии присутствует . . . группа . . . курса факультета . . . Посписку . . . человек, присутствует . . . человек. Староста (дежурный). . . ». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию расположения преподавателя, встает преподавателя и ответа группы староста (дежурный) дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый флангстроя.

-«В колонну по одному - СТАНОВИСЬ!» - занимающиеся выстраиваются в затылок за направляющим;

Характеристика перестроений

Перестроения - переходы из одного строя в другой.

– Из одной шеренги в две. После предварительного расчета на 1-й и 2-й, подается команда «В две шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет «Раз»); на «два» - шаг правой вправо; на «три» - приставляя левую ногу, встать в затылок первому номеру.

– Из одной шеренги в три. После предварительного расчета, подается команда «В три шеренги - СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад, не приставляя ногу, шаг левой

в сторону и приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третий номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров.

Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

– Уступом по расчету 9-6-3 - на месте. После предварительного расчета по заданию (9-6-3 на месте, 6-4-2 на месте и т.д.), подается команда «По расчету шагом - МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу.

Преподаватель ведет расчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6-3 - на месте» до 7; «9-6-3 - на месте» - до 10.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом - МАРШ!». Все выходившие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Преподаватель ведет подсчет раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

– Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подается команда «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала). После поворота первой двойки (3, 4 и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том месте, что и первые. Далее возможно указание об интервале и дистанции.

Для обратного перестроения подаются команды:

- «Напра-во!»
- «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!»

Характеристика передвижений (подача команд)

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

«Шагом – МАРШ!» - подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

«Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Движения в обход, команда «Налево (направо) в обход шагом - МАРШ!».

Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки, а слово «шагом» исключается.

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет, «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

– Переход с шага на бег и с бега на шаг, команда «Бегом - МАРШ!» и при переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом - МАРШ!». Если музыкального сопровождения нет, команда "МАРШ!" подается под правую ногу!

– Остановки группы (два варианта).

1-й вариант. «Группа - СТОЙ!», подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

2-й вариант. «Направляющий на месте!», когда дистанция будет уставная, после этого подается команда «Группа - СТОЙ!».

– Противоходом по диагонали.

Передвижение противоходом - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда «Противоходом направо (налево) шагом - МАРШ!», интервал между встречными колоннами - один шаг. Передвижение противоходом может исполняться по прямым и косым направлениям.

Для передвижения по диагонали подается команда «По диагонали налево (направо) шагом - МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» при движении налево подается под левую ногу (когда направляющий стоит у угла зала).

Характеристика размыканий и смыканий

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания – приемы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания приставными шагами производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (3 и т.д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!» После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (в шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!» Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Размыкание по строевому уставу. Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов разом-КНИСЬ!» Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

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

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

Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

5.4. Методические указания применения строевых 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.

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 несколько иными 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 ученик 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 кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи в каждом уроке.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же уроков 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.

Вопросы для самоконтроля:

1. На какие группы классифицируются строевые упражнения?
2. Дайте характеристику понятий: шеренга, интервал, фланг, противход.
3. Какие строевые приемы Вы знаете?
4. Дайте команды при переходе с шага на бег и с бега на шаг.
5. Дайте характеристику понятий: размыкание и смыкание.

Глава 6 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

6.1 Характеристика и классификация ОРУ

Благодаря своей доступности общеразвивающие упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физической культуре в школах, колледжах, вузах. Комплексы ОРУ применяются в утренней гигиенической гимнастике, производственной и лечебной гимнастике. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

Ценность ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки. Цель ОРУ - общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. Грамотное применение ОРУ при занятиях с различным контингентом предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать и согласно требованиям терминологии объяснить);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами;
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку с учетом уровня физической подготовленности занимающихся и поставленными задачами.

ОРУ в гимнастике - это доступные занимающимся несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма. ОРУ - как школа двигательной подготовки.

Классификация ОРУ представлена на рисунке 3.



Рисунок 3 – Классификация общеразвивающих упражнений

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий. В группе упражнений для ног - упражнения для стопы, голени, бедра. В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней и задней поверхности туловища.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм

занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

6.2 Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями, уроками на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на занимающихся, обеспечивали развитие основных физических качеств, а также способствовали формированию правильной осанки.

4. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое упражнение следует составлять и выполнять на 4, 8, 16, 32... счета.

5. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать упражнения на гибкость. Такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

6. Следует чередовать упражнения на силу, гибкость, расслабление, упражнения в быстром и медленном темпе.

7. Упражнения на развитие силы следует повторять до ощущения усталости, а упражнения на растягивание - до ощущения незначительной боли.

8. Рекомендуется следующая схема построения комплекса ОРУ:

- упражнения на подтягивание;
- средней интенсивности для мышц рук, туловища и ног;
- тех же мышечных групп, но большей интенсивности;
- общего воздействия (бег, прыжки);
- на расслабление (дыхательные упражнения и другие).

6.3 Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений в комплексе;
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп; силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количества повторений упражнения;
- темпа выполнения движения;
- исходного положения (одно и то же упражнение, выполняемое из различных исходных положений, оказывает разную нагрузку). Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой руками на возвышение, с опорой руками на пол, с опорой ногами на возвышение или в упоре на брусьях. При индивидуальных занятиях регулировать нагрузку необходимо в зависимости от степени утомления. При групповых занятиях преподаватель может дать указания занимающимся самостоятельно прекращать выполнение упражнения, если продолжать его со всеми вместе становится трудно. В силовых упражнениях чувство утомления легко ощутимо и повторение до отказа допустимо. В упражнениях на выносливость доводить организм до такой степени утомления нельзя, особенно при занятиях с начинающими. При выполнении упражнений на гибкость надо руководствоваться чувством легкой боли, свидетельствующей о пределе амплитуды движений. От занятия к занятию нагрузку следует постепенно повышать, регулируя ее за счет количества занятий в неделю.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое

значение. Рекомендуется проводить ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры насыщены движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседания, подскоки, наклоны и другие). Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус.

Особенности проведения ОРУ с использованием спортивного инвентаря.

При занятиях ОРУ предметы используются с различными целями: как средство отягощения; воспитания точности движения (броски и ловля мячей); повышения интереса к занятиям.

Гимнастическая палка используется как ограничитель движений, уточняющих их направление и амплитуду. Кроме того, ее можно применять как опору для упражнений в упорах и висах при занятиях с партнерами.

Типичными упражнениями со скакалкой являются прыжки с перепрыгиванием через нее на двух и на одной ноге; с вращением скакалки вперед и назад; с двойным вращением; в приседе и другие. Скакалку, сложенную вдвое, втрое или вчетверо, используют и как гимнастическую палку. Применяется и длинная скакалка - для перепрыгивания - при вращении ее за концы двумя партнерами.

Мячи надувные используются для бросков и ловли при индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Малые (теннисные) мячи применяются также для метания в цель.

Мячи набивные разной массы служат отягощением, а также ограничителем движений и опорой при выполнении ряда упражнений (например, лежа прогнувшись с опорой о мяч спиной).

Гантели разной массы широко применяются как отягощения, усиливающие эффект при динамических упражнениях скоростно-силового характера (малого веса) и при динамических и статических упражнениях (среднего и большого веса). С той же целью используются *резиновые и пружинные амортизаторы*. Блочные устройства, гири и штанги применяются для специальной силовой подготовки в спортивных видах гимнастики и

атлетической гимнастике и не являются типичными средствами при занятиях общеразвивающими упражнениями.

Многие ОРУ можно выполнить с использованием *гимнастической скамейки* и на *гимнастической стенке*. Скамейка может служить опорой в положении сидя, упоре лежа или может служить препятствием при прыжках. Благодаря конструкции снаряда на гимнастической стенке можно выполнять специфические упражнения с опорой руками и ногами на рейки разной высоты, упражнения в висе и в смешанном висе. Кроме того, дополнительная опора руками о стенку облегчает выполнение ряда упражнений (равновесия, приседания), что немаловажно при занятиях с начинающими.

ОРУ целесообразно проводить также с *партнером*. Это расширяет возможности использования ОРУ. Взаимодействие партнеров может облегчать или усложнять двигательную задачу, а в целом повышает эмоциональный фон занятий.

Составляя программу занятий, нужно предусмотреть возможность включения в комплекс упражнений с предметами и использование гимнастического оборудования. Места занятий должны быть оснащены данным инвентарем, что разнообразит занятия и предоставит большие возможности в решении задач физического воспитания средствами гимнастики.

ОРУ, как правило, выполняют в подготовительной части урока, но иногда их используют в конце урока для более эффективного развития силы, гибкости, выносливости.

6.4 Способы обучения и проведения общеразвивающих упражнений

Способы обучения общеразвивающим упражнениям

Существуют следующие способы обучения ОРУ.

1. *По показу*. Учитель показывает упражнение ученикам «зеркальным способом». Сначала указывает на исходное положение, затем на технику самого движения и его конечное положение. Далее подает команду ученикам для начала

выполнения упражнения.

2. *По рассказу*. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизации внимания занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и так далее. Рекомендуется по ходу выполнения упражнения подсказывать основные действия вместо подсчета, но в ритме и темпе упражнений. Например: вместо подсчета «раз, два, три, четыре» сказать: «Наклон, выпрямиться, присесть, встать».

3. *При комбинированном способе*, соединяющем в себе рассказ и показ, преподаватель сначала показывает упражнение, а потом подсказывает по ходу его выполнения.

4. *По разделению* (расчлененный). Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение принять!» - преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «правая вперед книзу, руки вперед - делай раз», «правая в сторону книзу, руки в стороны - делай два», «правая скрестно перед левой, руки скрестно вниз - делай три», «прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны книзу - делай четыре». После того как упражнение выполнено по частям, его выполняют в обычной манере, без остановки, полностью. При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «примите и. п.», «выполняйте упражнение, как я», «закончить упражнение».

Схема проведения ОРУ такова.

1. Объяснение упражнения (показ).
2. Команда для принятия исходного положения.
3. Команда для начала выполнения упражнения.
4. Замечания в процессе выполнения упражнения.
5. Команда для окончания упражнения.

6. Команда «вольно».

Пример:

1. Объяснение упражнения (показ, рассказ и другие).

2. Исходное положение принять либо команда «смирно!». Далее указать, каким способом его принять (прыжком, отставлением ноги).

3. Команда начала выполнения упражнения: «упражнение, начи-най!», «с левой руки вперед, начи-най!», «влево, начи-най!», «с правой, начи-най!».

4. Замечания в процессе выполнения упражнения: 1 счет - 2 счет - 3 счет - 4 счет соответствует имени ученика (1 счет) - ниже (2 счет) - наклон (3 счет) - четыре (4 счет).

5. Команда для окончания упражнения. Вместо последнего счета звучит команда «стой!», а на 1 счет - предварительная команда «группа» или «класс». Можно подать окончание упражнения интонацией, а можно перед последним выполняемым упражнением вставить союз «и»: «и раз, два, три, стой!»

6. Команда «вольно» выполняется отставлением правой ноги в сторону, руки за спину.

Способы проведения общеразвивающих упражнений

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 раздельного 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 (таблица3).

Таблица 3 – Пример записи общеразвивающих упражнений в конспекте

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	7. Общеразвивающие упражнения с музыкальным сопровождением	7 '	
	1. И.П. – О.С. 1 – 4 – круговые движения головой вправо 5 – 8 – круговые движения головой влево	4-5 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.	5 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.	5-7 раз	Ниже наклон, руками коснуться пола. Ноги прямые.

6.5 Прикладные упражнения

В группу прикладных упражнений включаются: ходьба и бег, равновесие, лазанье и перелезание, метание и ловля мячей, поднимание и переноска груза, переползание.

Разновидности ходьбы:

- обычная,
- на носках,
- на пятках,
- на внутренней и наружной стороне стоп,
- с опорой руками о колени,
- пригнувшись,
- «крадучись»,
- с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперед),
- в полуприседе,
- в приседе,
- выпадами,
- приставными и переменными шагами,
- скрестными шагами вперед и в сторону,
- в сочетании с прыжками.

Основной метод обучения разновидностям ходьбы - целостный метод. В отдельных случаях применяется метод расчлененного обучения.

При ходьбе необходимо обратить внимание на правильную постановку стоп. Стопа слегка разворачивается наружу. Мышцы ног нельзя чрезмерно расслаблять, а также держать в постоянном напряжении. Колебания туловища (вертикальные и боковые) должны быть сведены до минимума. Движения руками свободные и размашистые как в локтевых, так и в плечевых суставах.

Физиологическая нагрузка регулируется изменением темпа ходьбы, продолжительностью его выполнения.

Разновидности бега:

- обычный;
- со сгибанием ног вперед;
- со сгибанием ног назад;
- с подниманием прямых ног вперед или назад;
- скрестным шагом вперед и в сторону;
- с дополнительными движениями;
- с поворотами;
- с остановками;
- с бросанием и ловлей предметов;
- с перестроением; с прыжками через препятствие;
- в чередовании с ходьбой и т.п.

Равновесие. Упражнения в равновесии оказывают положительное влияние на формирование правильной осанки, благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Разновидности равновесий: различные стойки на носках, на пятках, на одной ноге; движения руками, ногами, туловищем на ограниченной опоре; переходы в положение седов с помощью рук и без помощи рук. Все перечисленные виды равновесий могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре.

Два способа расхождения вдвоем на повышенной узкой опоре.

1-й способ - один из партнеров принимает положение упора присев или положение лежа на животе поперек бревна, а второй перешагивает через него.

2-й способ - партнеры при встрече берут друг друга за плечи, выставляют правую ногу вперед носком наружу до касания внутренними сторонами стоп и, поддерживая друг друга, делают поворот направо на выставленной вперед ноге, шагая левой ногой вперед. (Этот способ сложен, требует предварительного обучения на полу).

Лазанье:

- лазанье по канату в три приема,
- лазанье в два приема,
- лазанье на руках,
- лазанье с остановками,
- завязывание стоя,
- завязывание петлей на бедре .
- лазанье с партнером (на плечах, спине).

Перелезания:

- ногами вперед,
- головой вперед,
- переворотом в упор,
- подъемом силой,
- опусканием вперед из упора.

Метание и ловля мячей:

- на дальность,
- в цель,
- подбрасывание и ловля,
- перебрасывание.

Поднимание и переноска груза:

- переноска набивных мячей (в руках перед собой, сбоку под рукой, на голове);

– переноска гимнастических скамеек (вдвоем, взяв скамейку за концы; одним, захватив скамейку за середину, держа ее на голове или сбоку под рукой);

– переноска гимнастических матов (вдвоем, вчетвером),

– переноска гимнастического козла (вдвоем, одним),

– переноска товарища

а) одного двумя:

– сидящего на руках с опорой спиной,

– с поддержкой под руки и колени,

– на взаимно сцепленных руках,

– с поддержкой под ноги и спину,

б) одного одним:

– сидящего верхом на спине,

– на плечах,

– с поддержкой двумя руками,

– с поддержкой одной рукой,

– лежащего на одном плече

Переползание:

- на четвереньках,

- на получетвереньках,

- на боку,

- по-пластунски,

- по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги, либо одной руки и обеих ног,

- с партнером на спине.

Вопросы для самоконтроля:

1. На какие группы классифицируются общеразвивающие упражнения?

2. Перечислите правила составления ОРУ.

3. За счет каких изменений осуществляется регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ?

4. Какие способы обучения общеразвивающим упражнениям Вы знаете?
5. Какие способы проведения общеразвивающим упражнениям Вы знаете?
6. Какие упражнения относятся к прикладным?

Глава 7 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 безуоризненное, 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, анатомо-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. Анатомо-физиологические и психологические свойства объясняют, как воспроизводится техника упражнения в движениях гимнаста.

7.1 Анатомо-физиологические и психологические свойства гимнаста при обучении гимнастическим упражнениям

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 висе спереди голову наклоняют вперед, а при горизонтальном висе 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.

7.2 Основы кинематики и динамики гимнастических упражнений

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 сосоках. 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.

7.3 Структура маховых упражнений и их классификация

Эти упражнения ценные 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:

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

7.4 Классификация статических и силовых упражнений и их краткая характеристика

Силовые упражнения подразделяются:

- статические упражнения,
- 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.

7.5 Классификация и характеристика акробатических упражнений

Акробатические упражнения подразделяются на 3 большие группы:

- акробатические прыжки,
- балансирования,
- бросковые упражнения.

Акробатические прыжки подразделяются на 5 подгрупп:

- перекаты (упражнения, характеризующиеся вращательными движениями тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову);
- кувырки (вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову);

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

- перевороты (вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой); выполняются вперед, назад, с разбега, с места;
- полуперевороты (в отличие от переворотов не содержат полного вращения); выполняются вперед и назад прыжком с одной части тела на другую;
- 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 уравновешивания 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 уравновешивает 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.

7.6 Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

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, выгодности или невыгодности 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.

7.7 Основные понятия к анализу спортивной техники

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 выполняется 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.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что включает в себя структура гимнастического упражнения?
2. Что такое техника гимнастического упражнения?
3. Какие биомеханические характеристики применяются для анализа гимнастических движений?
4. Назовите кинематические формы в которых существуют гимнастические упражнения?
5. Назовите фазы, характерные маховому упражнению.
6. Дайте характеристику понятия силовые перемещения.
7. На какие подгруппы подразделяются акробатические прыжки?
8. Что такое двигательная задача?

Глава 8 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

8.1 Специфические особенности обучения гимнастическим упражнениям

Освоение новых гимнастических упражнений имеет ряд специфических особенностей. Основные из них характеризуются следующим образом:

1. Многие гимнастические упражнения для занимающихся являются совершенно новыми формами согласования движений, необычными и незнакомыми им по предшествующему двигательному опыту. Для новичков большую сложность представляют даже такие упражнения, как кувырок вперед, назад, стойка на голове и другие, связанные с необычным положением тела в пространстве. В затруднительных случаях педагог может помочь ученику путем применения следующих методических приемов:

- а) создание более четкого представления об упражнении, о структуре движений;
- б) применение подводящих и подготовительных упражнений;
- в) оказание физической помощи и обеспечение надежной страховки;
- г) фиксация отдельных положений и «проведение» по упражнению;
- д) применение специальных вспомогательных средств (страховочные ремни, пояс, поролоновый валик, накладки и т.д.) и тренажеров;
- е) отыскание аналогий изучаемому упражнению или отдельным движениям из предшествующего опыта гимнаста;
- ж) индивидуальный и личностный подходы в процессе обучения и воспитания гимнастов.

2. Обучение упражнениям связано с требованием выполнять движения в гимнастическом стиле. Для начинающих гимнастов это непривычно и сложно. Поэтому работу над стилем начинают с самых первых занятий – с обучения ходьбе, бегу, отдельным движениям руками, головой, туловищем, проводятся специальные занятия хореографией, большое внимание уделяется формированию гимнастической осанки. В процессе занятий воспитывается

чувство прекрасного, хорошие манеры, развивается чувство собственного достоинства.

3. Двигательные навыки в гимнастике должны обладать высокой устойчивостью и стабильностью при выполнении упражнений в меняющихся условиях внешней среды и внутреннего состояния гимнаста. И в то же время навык должен быть пластичным. Совмещение этих двух противоположных требований достигается путем специальной организации занятий:

- а) перестановка отдельных снарядов в зале;
- б) включение в занятие элементов соревнования с приглашением судей и авторитетных лиц в качестве зрителей;
- в) проведение занятий в другом зале, а если есть возможность, то и на спортивной площадке;
- г) выполнение изучаемых упражнений в конце занятия после физического утомления, после упражнений на силу, выносливость и воздействий ускорений при выполнении вращательных движений, акробатических упражнений.

4. В связи с многоструктурностью и многофункциональностью гимнастических упражнений приходится учитывать возможности переноса эффекта от выполнения одного упражнения на другое, вновь изучаемое. В зависимости от общности или различий в структуре движений, в их сенсорном, энергетическом или психологическом обеспечении возможен положительный или отрицательный перенос с ранее выполненного упражнения на вновь изучаемое.

Положительный перенос характеризуется тем, что ранее сформированные двигательные навыки помогают овладевать новыми упражнениями и доводить их выполнение до совершенства.

При отрицательном переносе ранее сформированные двигательные навыки затрудняют овладение новыми упражнениями.

Наряду с указанными выше видами переноса выделяют еще так называемое явление последствия – это временное ухудшение точности движений после больших мышечных усилий (даже кратковременных), работы на

выносливость, сильных эмоциональных возбуждений или угнетения, умственных напряжений. Например, после упражнений на силу временно ухудшается координация движений и даже такой прочный навык, как почерк.

Для избегания отрицательных последствий этих явлений необходимо:

а) умело планировать изучение новых упражнений, исключая возможность отрицательного переноса и явления последствия;

б) избегать одновременного изучения упражнений, сходных в деталях, но различающихся по своей технической основе. Например, не следует изучать одновременно подъём завесом и подъём одной, или сальто назад и темповой переворот назад (фляк);

в) не изучать одновременно упражнения, сходные по структуре движений, на двух снарядах (подъем разгибом, махом вперед или назад на брусьях, кольцах, перекладине);

г) при изучении упражнения в одну сторону надо, не доводя его до стадии навыка, изучить и в другую сторону;

д) упражнения со сложной координацией движений, требующие высокой точности, расчета, тонкой ориентировки в пространстве в условиях безопорного положения тела, упражнения в равновесии должны изучаться до выполнения упражнений, требующих больших мышечных усилий, эмоционального напряжения, выносливости и т.д.

5. Выполнение многих гимнастических упражнений связано с необходимостью проявлять смелость, решительность, эмоциональную устойчивость, а в ряде случаев даже идти на риск – все это вызывает большие трудности в овладении упражнениями. Облегчить положение занимающихся можно с помощью следующих методических приемов: а) создание более четкого представления о характере движений во всех частях и фазах упражнения, потому что недостаток информации является основной причиной помех, неуверенности в своих силах и возможностях, страха; б) организация своевременной помощи и страховки; г) воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, решительности и смелости, приучение к самостоятельности в действиях.

6. Одни и те же гимнастические упражнения представляют различную трудность для лиц разного возраста и пола. Дети и подростки значительно легче, чем взрослые, овладевают упражнениями, требующими сложной координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости. В то же время упражнения с большими мышечными напряжениями даются им значительно труднее. Девочки, девушки, женщины превосходят мужчин в гибкости, координации движений, выносливости в статических мышечных усилиях, в чувстве ритма, музыкальной выразительности движений и др., поэтому им легче даются упражнения, требующие проявления этих способностей.

7. В процессе выполнения многих гимнастических, акробатических и упражнений художественной гимнастики создаются ускорения – адекватные раздражители рецепторов вестибулярного анализатора. Чрезмерное воздействие на них может отрицательно повлиять на координацию движений, ориентировку в пространстве, эмоциональную устойчивость, решительность и смелость при выполнении упражнений.

Знание этих и других специфических особенностей формирования двигательных навыков в гимнастике, должно содействовать правильной организации учебно-тренировочного процесса, повышению его эффективности.

8.2 Этапы обучения двигательным действиям

В теории и практике физического воспитания принято выделять три этапа обучения двигательным действиям. Первый этап связан с ознакомлением техники двигательного действия. На втором этапе обучения необходимо сформировать технику исполнения двигательного действия. На третьем этапе происходит формирование стабилизации техники исполнения, выполняемого двигательного действия. В таблице 4 представлены основные задачи, решаемые на том или ином этапе, методы и приёмы для решения этих задач.

Таблица 4 - Краткая характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям

Этапы обучения	Создания предварительного представления об упражнении	Углубленного разучивания движений	Закрепления и дальнейшего совершенствования техники движений
Задачи	создание общего представления о движении	овладение основами техники движения	стабилизация и совершенствование техники движений
Методы	словесный, наглядный	расчлененный и целостный	повторный, соревновательный, игровой
Методические приемы	рассказ, объяснение, обсуждение, демонстрация (рисунков, схем, кино-, видеоматериалов), выполнение подготовительных упражнений, имитация действий	выполнение упражнения по частям и в целом, помочь и страховка, использование дополнительных факторов, определение контрольных заданий	регламентирование повторений, установка на результат, введение неожиданных условий, акцентирование внимания на деталях техники, самооценка и самоконтроль ученика, моделирование соревновательных условий

Этап «создания предварительного представления об упражнении»

Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением. Представление об упражнении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. В результате начинают функционировать психические процессы: ощущения, восприятия, представления (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств гимнаста. Формируется его отношение к изучаемому упражнению. И после того как вся информация об упражнении

будет переработана и создан живой образ упражнения, гимнаст получает основания для его осознанного выполнения. Успех зависит от четкости сформированного представления и способностей гимнаста выполнить упражнение в соответствии с его образом.

Для создания у учеников предварительного представления об упражнении используются следующие методические приемы: название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения, опробование, если это доступно для занимающихся.

Название упражнения в создании представления о нем играет важную роль. Между тем название часто используется формально или вообще игнорируется, часто упражнение начинают с его показа.

Сущность приема заключается в том, что назвать упражнение надо терминологически правильно, достаточно громко, с отчетливой дикцией, при хорошо организованном внимании занимающихся. Потеря информации о двигательном действии на этой стадии возможна как по вине педагога, так и по вине занимающихся.

По вине педагога часть информации об упражнении может пропасть в результате:

- а) недостаточно четкого названия упражнения и терминологической неточности, его слабой смысловой, а, следовательно, убеждающей и внушающей силы;
- б) недостаточной организации внимания занимающихся в момент названия упражнения;
- в) нечеткости организации учебного занятия;
- г) слабого авторитета педагога.

По вине обучаемых часть информации может быть не воспринята в силу:

- а) недостаточного двигательного опыта, незнания двигательных действий, подобных изучаемым;
- б) невнимательности, несерьезного отношения к изучаемому упражнению и к занятию в целом;

в) неуважительного отношения к педагогу.

Показ упражнения – основное правило реализации дидактического принципа наглядности. Его эффективность в создании представления об упражнении определяется следующими условиями:

1. Техническое совершенство. Неточность показа приводит к искажению и утрате части информации об упражнении. Она или не доходит до обучаемых, или упражнение воспринимается в искаженном виде, с ошибками в технике движений. Это затрудняет образование четкого представления об упражнении.

2. Индивидуальные особенности восприятия, связанные с типом нервной деятельности обучаемых. Показ воспринимают точнее лица, относящиеся к художественному типу нервной деятельности. Во время показа у них активизируются главным образом функции правого полушария головного мозга. Менее отчетливо воспринимают показ упражнения лица, относящиеся к мыслительному типу, в силу преобладания у них функций левого полушария. В результате часть информации ими может быть недовоспринята.

3. Запас двигательного опыта обучаемых лиц. От него зависит уровень развития специальных ощущений и восприятий, необходимых для формирования отчетливого образа упражнения, «слепка», «копии» его в ЦНС. У лиц с бедным запасом двигательного опыта, с неразвитой формой чувственного познания образ просмотренного упражнения будет неотчетливым, расплывчатым, неполным. Следовательно, с него труднее снять «копию», т.е. выполнить упражнение.

4. Способностью к сосредоточению внимания. Внимание проявляется в виде настроя сознания на активное восприятие упражнения. Невнимательное отношение к просмотру упражнения приводит к недополучению части информации, к неточности ее переработки, к нечеткости образа, с которого надо снять копию, и, в конечном итоге, к ошибкам в исполнении упражнения.

Показ упражнения может дополняться применением наглядных пособий. Они помогают детально проанализировать ряд быстро протекающих, но очень важных моментов техники, которые при показе трудно заметить. В качестве

наглядных пособий могут использоваться фигурка гимнаста, схематичное изображение упражнения, отдельных его частей и фаз на бумаге, на классной доске и др. Показ упражнения может сопровождаться словесными пояснениями, и чем эмоциональнее и образнее будут пояснения педагога, тем полнее усваивается и прочнее запоминается информация, сообщаемая об упражнении.

Однако наглядностью надо пользоваться в меру, нельзя злоупотреблять ею в ущерб активизации мыслительной деятельности, развития абстрактного мышления у гимнастов. Здесь также потеря информации об упражнении может быть, как по вине педагога, так и по вине обучаемых.

К упущениям педагога можно отнести:

- а) нечеткий показ, технические погрешности в исполнении упражнения;
- б) отсутствие вспомогательных средств наглядности (схем, рисунков, моделей гимнастов и др.);
- в) неумение направить сознание обучаемых на главное в технике исполнения упражнения.

Со стороны обучаемых могут быть следующие упущения:

- а) недостаточно серьезное отношение к данному занятию или к изучаемому упражнению;
- б) невнимательный просмотр упражнения, отсутствие желания осмысливать способ его выполнения, соотнести свои способности с трудностями выполнения упражнения, созерцательность;
- в) непонимание сути упражнения, основ техники его исполнения.

На этой стадии формирования представления об упражнении основное воздействие оказывается на первую сигнальную систему обучаемых. В то же время при восприятии показа закладываются основы для понимания, осмысливания способа выполнения упражнения.

Переход от чувственной формы познания упражнения (через ощущения, восприятия и представления) к рациональной, т.е. к разумной, осмысленной, осуществляется путем объяснения назначения упражнения и техники его исполнения на основе законов механики, анатомии, физиологии и психологии.

Объяснение техники исполнения упражнения. Это наиболее ответственный и сложный методический прием создания представления об упражнении. Приступая к объяснению техники исполнения упражнения, указывают, к какой группе оно относится (статическое, динамическое и т.д.), сообщают содержательные и операционные знания о нем, после этого делается подробный анализ по отдельным частям и фазам упражнения.

Объяснение должно быть по возможности кратким, образным, ярким, основаным на знакомых занимающимся ощущениях, восприятиях, представлениях; надо опираться на известные обучаемым законы механики, анатомии, физиологии, психологии, а если необходимо, то и сообщать им нужные знания на специальных занятиях или по ходу обучения упражнениям.

Педагог должен стремиться к тому, чтобы ученики хорошо поняли его объяснение, и сам должен быть уверен, что они усвоили его действительно правильно. Чем сложнее изучаемое упражнение для восприятия, тем в большей мере показ сочетается с подробным и доходчивым объяснением.

При объяснении техники движений обучаемым сообщается наиболее важная для успешного выполнения упражнения информация. Особое внимание уделяется раскрытию закономерностей движений и в соответствии с ними объясняются способы выполнения упражнения. Однако обучаемые могут недополучить информацию как по вине педагога, так и по своей собственной вине.

По вине педагога часть информации может быть утеряна в силу следующих методических погрешностей:

- а) недостаточно полное и доходчивое раскрытие закономерностей техники движений и способов их выполнения, неправильная и искаженная информация;
- б) слабая организация внимания, памяти и мыслительных процессов занимающихся во время объяснения;
- в) отсутствие в распоряжении педагога вспомогательных средств для образного, эмоционально окрашенного объяснения (схем, рисунков и др.).

По вине обучаемых часть информации может быть недовоспринята по следующим причинам:

- а) отсутствие необходимого настроя, а, следовательно, и слабой активизации внимания, памяти, мыслительных процессов и воли;
- б) недопонимание закономерностей движений, а значит, и способов выполнения упражнения.

Отмеченные выше причины неполноты информации об изучаемом упражнении не только затрудняют овладение им, но могут привести к срыву со снаряда, травме и, в конечном счете, к утрате интереса к занятиям гимнастикой.

Опробование упражнения. Этот методический прием применяется только после того, как ученики получили достаточно четкое представление об упражнении и поняли технику его исполнения. Важно, чтобы первые попытки были удачными. Это вселяет уверенность в свои силы, в успех и вызывает интерес к занятию, к овладению изучаемым упражнением. Поэтому опробуются только доступные обучаемым упражнения. В этом случае занимающиеся получают возможность соотнести свои представления об упражнении с его фактической сложностью и со своими способностями, необходимыми для успешного овладения упражнением, выполняют его сознательно, творчески, активно.

В процессе восприятия упражнения, создания его образа происходит преобразование информации, полученной от педагога, в двигательные действия. При этом энергетические процессы, осуществляющие преобразование информации в образ упражнения, имеют подчиненное значение; на первый план выступают условия передачи информации от педагога к ученикам, ее качество, достаточное количество и возможности переработки учениками.

В процессе восприятия упражнения его образ уточняется, а техника исполнения шлифуется путем многократного повторения. Педагог и ученики анализируют качество выполнения упражнения, ошибки и их причины, изыскивают способы их устранения.

При опробовании упражнения у обучаемых могут возникнуть следующие трудности:

- а) трудно представить технику движений, соотнести требования, которые предъявляет изучаемое упражнение, со своими способностями («все понимаю, но сделать не могу»);
- б) трудно ориентироваться в пространстве и времени, соблюсти ритм движений, скоординировать движения (упражнения на кольцах в каче, вращение в безопорном положении и др.);
- в) трудно подавить защитную реакцию, проявить нужную решительность и смелость, если упражнение содержит элементы опасности.

В преодолении этих трудностей педагог может оказать своим ученикам помощь, прибегнув к следующим методическим приемам:

- а) уточнить представление об упражнении путем дополнительного показа и объяснения техники движений в наиболее сложных частях и фазах упражнения;
- б) заставить учеников «проговорить» последовательность и технику движений, посмотреть на исполнение упражнения лучшими гимнастами группы, рассказать им о своих затруднениях и послушать их объяснения о том, как надо действовать в отдельных фазах и частях упражнения;
- в) для лучшей ориентировки в пространстве можно применить зрительные ориентиры и звуковые сигналы, помочь, фиксацию тела и отдельных его звеньев в наиболее сложных положениях в пространстве, «проводку» по упражнению, использовать тренажер и специальные приспособления;
- г) помочь подавить защитную реакцию можно путем выполнения упражнения по частям, умелого подбора подводящих упражнений, организацией надежной страховки и помощи, стимулированием воли обучаемых, примером смелого выполнения упражнения другими, применением игрового и соревновательного методов.

При опробовании упражнения отчетливо проявляется способность обучаемых с его образа (слепка, копии в ЦНС) сделать (снять), сотворить само

упражнение. В проявлении этой способности важную роль играют координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, внимание, точность представления об упражнении, запоминание последовательности и закономерностей движений, волевой настрой, общее отношение к занятию. В ходе овладения упражнением идеальное (образ), как слепок с материального, при просмотре упражнения превращается в материальное (овеществляется), т.е. в качество выполнения упражнения.

Этап углубленного разучивания движений

При дальнейшем усвоении упражнения уточняются полученные ранее представления о нем по возможно большему числу параметров техники движений, устанавливается самоконтроль за движениями, устраняются ошибки в технике исполнения, совершенствуется культура движений, происходит овладение основами техники упражнения.

Методика обучения на этом этапе складывается в основном из методов целостного выполнения изучаемого упражнения с избирательным совершенствованием деталей техники.

Уточнение представления об упражнении – очень сложный и трудоемкий процесс. Помочь ученикам здесь можно путем применения следующих методических приемов:

а) отчет обучаемых о представлении об изучаемом упражнении, а также о тех представлениях, которые они получают в результате удачных и неудачных попыток, об испытываемых ими трудностях (недостаток силы, гибкости, координации движений и др.), внесение на основании этой информации необходимых поправок в методику обучения;

б) организация обсуждения техники изучаемого упражнения хорошо и слабо усвоившими ее учениками путем сопоставления качества их представлений, знаний способов выполнения и умений теоретически обосновать их;

в) ознакомление учеников с двигательными представлениями, сформировавшимися у самого педагога, в результате выполнения изучаемого упражнения;

г) применение подводящих упражнений;

д) оказание физической помощи, поддержки, психологический настрой учеников на активное выполнение упражнения;

е) проводка по упражнению с фиксированием отдельных трудноусвоемых положений и последующим объяснением техники движений.

Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе сенсорных систем: двигательной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной. В каждом конкретном случае ведущую роль играет какая-либо одна из них.

Точность представлений об упражнении зависит от качества и количества информации, получаемой о нем от сенсорных систем. Для активизации их работы могут применяться следующие методические приемы:

а) установка ориентиров для уточнения пространственных характеристик движений; б) подсказки момента, когда надо начинать то или иное движение, прилагать наибольшее мышечное усилие и др.;

в) уточнение ритмического рисунка выполнения упражнения;

г) активизация умственной деятельности занимающихся, направленной на анализ и обобщение своих ощущений при восприятии всей информации об упражнении.

В первых попытках исполнения сложного упражнения трудно избежать неточных, ошибочных движений, и здесь большое значение имеет своевременное исправление допущенных неточностей. Для этого педагогу необходимо постоянно уточнять представления учеников об упражнении, их собственных возможностях выполнить его, научить осуществлять контроль и самоконтроль за своими действиями, своевременно вводить дополнительные объяснения техники движений.

Ошибка – это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ее оценивают по следующим критериям:

- а) по степени выраженности, грубоści для данного этапа обучения и стойкости;
- б) по связи с другими ошибочными действиями;
- в) по причине, обусловившей ошибочное действие.

Причинами ошибки могут быть недопонимание техники исполнения упражнения, слаборазвитые способности, недисциплинированность, нерешительность и робость, отсутствие целеустремленности, недостаточная нравственная воспитанность.

Нельзя допускать ошибочных действий – очень сложно устранить въевшуюся ошибку. Если все же ошибка закрепилась, то для ее устранения могут быть применены следующие методические приемы:

- а) на время прекратить выполнение упражнения, чтобы затормозить процесс образования ненужных условных связей;
- б) переучить упражнение в другую сторону;
- в) воспользоваться правилом от трудного к легкому; г) обучить надежной самостраховке;
- д) потребовать словесного отчета о проделанном упражнении (о правильных и ошибочных действиях, об испытываемых трудностях в координировании движений, в проявлении воли и др.). Часто в процессе такого устного изложения гимнаст лучше осмысливает технику движений, уточняет представление об упражнении в целом и его отдельных деталях. Рассказ ученика поможет педагогу подобрать наиболее эффективные методические приемы для уточнения представления об упражнении.

Продолжительность этапа разучивания упражнения зависит от сложности его структуры, от уровня общей и специальной подготовленности занимающихся к овладению им, от типа их нервной системы (художественный, мыслительный, средний) и от методического мастерства педагога. Данный этап обычно заканчивается, когда обучаемые смогут самостоятельно и правильно

выполнить разучиваемое гимнастическое упражнение, хотя при этом еще возможны отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники упражнения.

Закрепления и дальнейшего совершенствования техники движений

После устранения ошибок, когда упражнение выполняется уже достаточно уверенно и точно, переходят к совершенствованию техники его исполнения. Учащихся приучают выполнять упражнение в меняющихся условиях занятий. В этом случае могут использоваться следующие методические приемы:

- а) изменение высоты снаряда, на котором выполняется изученное упражнение, перестановка его на другое место;
- б) соединение изученного элемента с другими или включение его в различные комбинации, выполнение их на тренировках в непривычных для занимающихся условиях;
- в) приглашение на тренировку опытных судей с целью оценки качества выполнения изученных упражнений и комбинаций, соревнование на лучшее исполнение упражнений или на количество раз;
- г) выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения или угнетения и др.;
- д) искусстественное удлинение комбинации за счет включения в нее 2-3 дополнительных элементов.

Перечисленные выше методические приемы являются основными, они подтверждены практикой или вытекают из нее. Однако предоставляются большие возможности для творчества, изыскания новых, наиболее эффективных приемов обучения упражнениям, закрепления и совершенствования техники их исполнения. Эти возможности заложены в детальном анализе техники гимнастических упражнений, требований, которые они предъявляют к занимающимся, в совершенствовании методики изучения индивидуальных способностей гимнастов и своевременном развитии их в процессе занятий.

Большие возможности открываются при изучении и воспитании личностных свойств гимнастов. Это почти не изученный вопрос, хотя именно

личностные качества показывают, чем богат человек от природы, что в него вложено воспитанием, на что он способен в любом виде деятельности.

Краткая характеристика методов разучивания упражнений

Метод расчлененного разучивания упражнения заключается в целесообразном выделении отдельных частей движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целое упражнение. Искусственное дробление упражнения на части облегчает освоение технической основы двигательных действий.

Метод целостного разучивания упражнения подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Такое освоение движений характерно для большинства упражнений основной гимнастики и для отдельных сложных упражнений, которые выполняются в целом, но в облегченных условиях (поролоновые ямы, помощь, изменение высоты снаряда и т.д.).

Одним из вариантов метода целостного разучивания упражнения является метод подводящих упражнений, с помощью этого метода облегчается освоение основного движения.

Характеристика условий, обеспечивающих успех обучения в гимнастике

1. подсказка ученику решающих действий,
2. помощь,
3. страховка (проводка, фиксация позы, подталкивание, поддержка, подкрутка),
4. зрительные ориентиры,
5. звуковые сигналы (хлопки, речевой).

Характеристика программируированного метода обучения гимнастическим упражнениям

Этот метод обучения основан на разделении основного движения на дозы, порции, освоение которых приводит к неизбежному освоению основного двигательного действия.

8.3 Методика обучения и техника выполнения акробатических элементов

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

Перекаты изучаются как самостоятельные упражнения и как подводящие при овладении более сложными упражнениями. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений (рисунок 4).

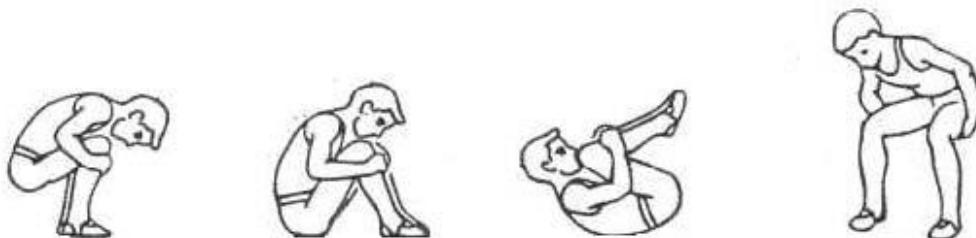


Рисунок 4 - Перекаты

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

Кувырок вперед. Техника выполнения. Выполняется из упора присев. Наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см) и перенести на них тяжесть тела. Сгибая руки и полностью выпрямляя ноги, наклонить голову к груди, приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и, группируясь, мягко перекатиться вперед с круглой спиной, до упора присев без дополнительной опоры руками.

Методика обучения

1 – обучение плотной группировке;

2 – обучение перекату на спине в группировке, постепенно увеличивая амплитуду для перехода в упор присев;

3 – из упора присев выполнение первой половины кувырка до положения упора согнувшись (с прямыми ногами);

4 – после паузы за счет плотной группировки выполнение второй половины упражнения;

5 – выполнение кувырка, используя повышенную опору и наклонную плоскость;

6 – выполнение элемента со страховкой;

7 – выполнение элемента самостоятельно.

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. 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 (рисунок 5).

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.

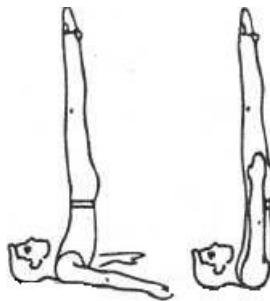


Рисунок 5 - Стойка на лопатках

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 помочь оказывают стоя сбоку за голень и стопы.

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, толковая 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 толковой и энергичным движением маховой ноги назад-вверх выйти в стойку на руках. При этом толковая 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 (рисунок 6).

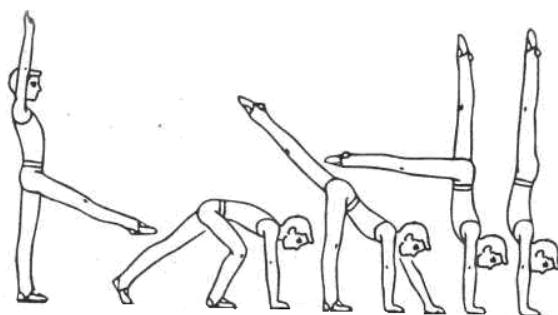


Рисунок 6 - Стойка на руках

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

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. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполняется сед с прямыми ногами, затем делается перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись (можно ноги врозь). Действия руками в момент переворачивания через голову те же, что и в простом кувырке назад (рисунок 7).

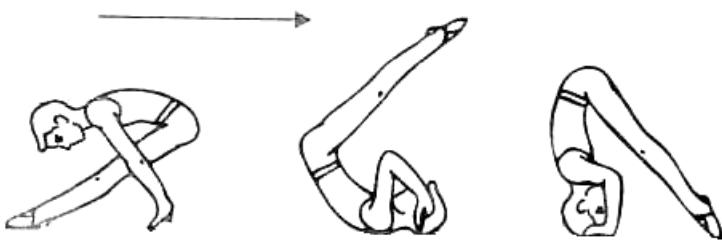


Рисунок 7 - Кувырок назад согнувшись

Методика обучения: из основной стойки выполнить наклон вперед, руки поставить как можно дальше назад; продолжая наклоняться вперед, выполнить сед с прямыми ногами, ставя прямые руки на опору; выполнить перекат 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. 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 (рисунок 8).

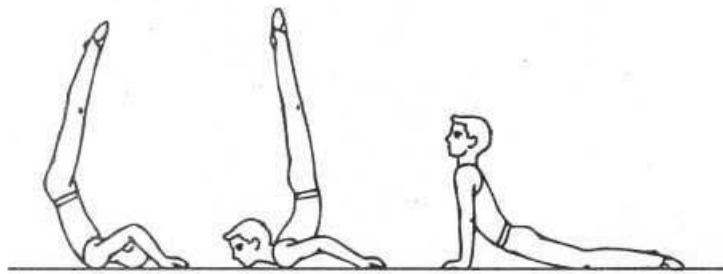


Рисунок 8 - Кувырок назад прогнувшись через плечо

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 помочь оказываются стоя сбоку, за ноги.

Горизонтальное равновесие. Техника выполняется из основной стойки.

Для этого надо отвести правую (левую) ногу назад до отказа, руки в стороны (или другое положение), туловище и голову держать прямо. Затем медленно наклонить туловище вперед, поднимая ногу до отказа назад (не ниже уровня плеч), сохранить прогнутое положение.

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. 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 (рисунок 9).

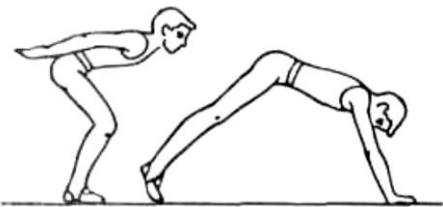


Рисунок 9 - Длинный кувырок вперед

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, флагшток, 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. 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 (рисунок 10).

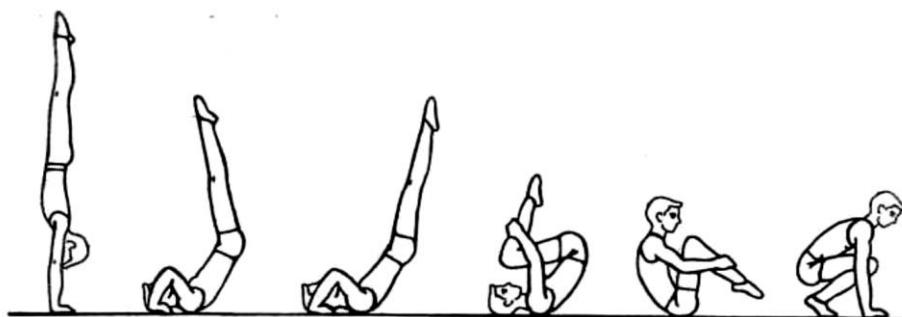


Рисунок 10 - Кувырок вперед из стойки на руках

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. Техника выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат 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 перекат в упор лежа; можно также обратным движением сделать кувырок в группировке или согнувшись (рисунок 11).

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.

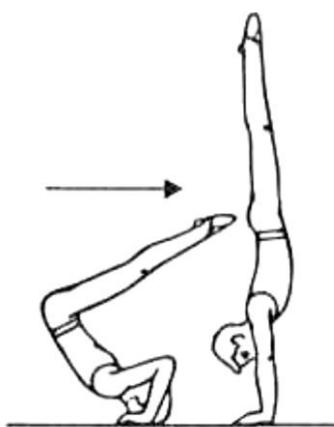


Рисунок 11 - Кувырок назад через стойку на руках

Страховка и помощь оказывают стоя сбоку.

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».

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, согбая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой (примерно в одном шаге от нее). После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения). Руки и ноги ставить на одной линии (рисунок 12).

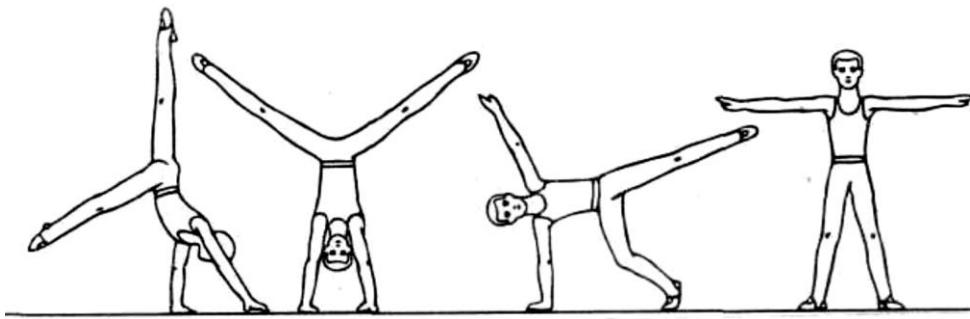


Рисунок 12 - Перевороты боком

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. Изучать переворот следует в обе стороны.

Страховка и помощь стоя сзади, за поясницу.

Переворот вперед. Выполняется после темпового подскока. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный стопорящий толчок руками. Он должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверху, голова отклонена назад. Переворот вперед можно выполнить с места, на одну ногу (рисунок 13).

Методика обучения: выполнить стойку на руках; различные прыжки на руках в упоре лежа и в стойке; махом одной и толчком другой – стойку на руках с одновременным ударом двумя ногами о мат, висящий на стене; подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика; то же на плечо партнера или горку матов; переворот с помощью партнера; выполнение элемента самостоятельно.

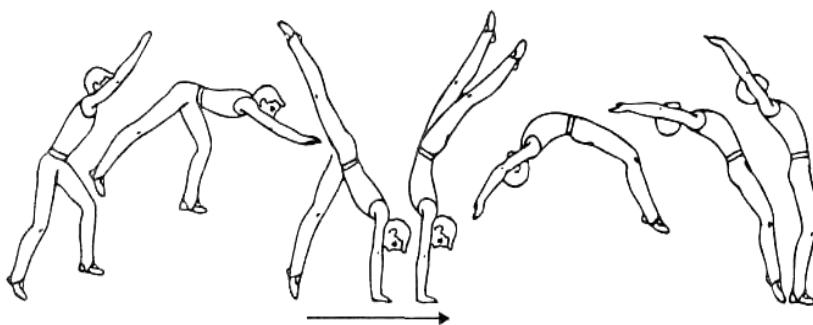


Рисунок 13 - Переворот вперед

Страховку и помощь оказывают одной рукой за плечо, другой – под поясницу.

8.4 Методика обучения и техника выполнения гимнастических элементов

Конь-маки. Упражнения на коне (высота 105 см от поверхности матов) – маки и перемаки 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. 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 (рисунок 14).

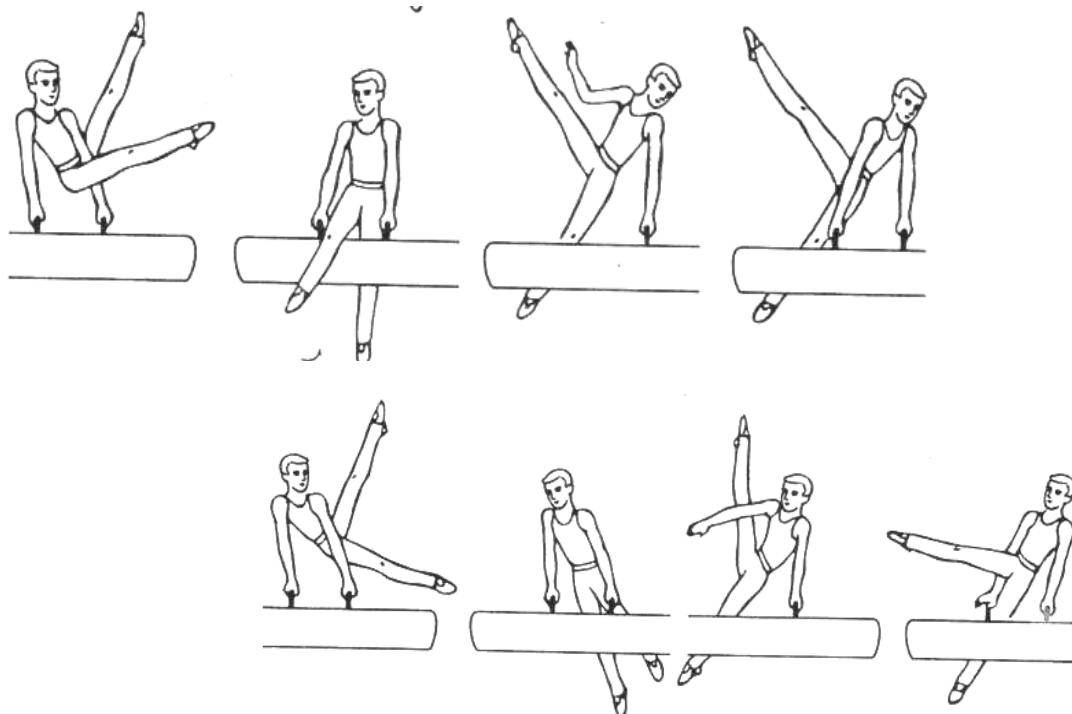


Рисунок 14 - Однонаправленные перемахи

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 (рисунок 15).

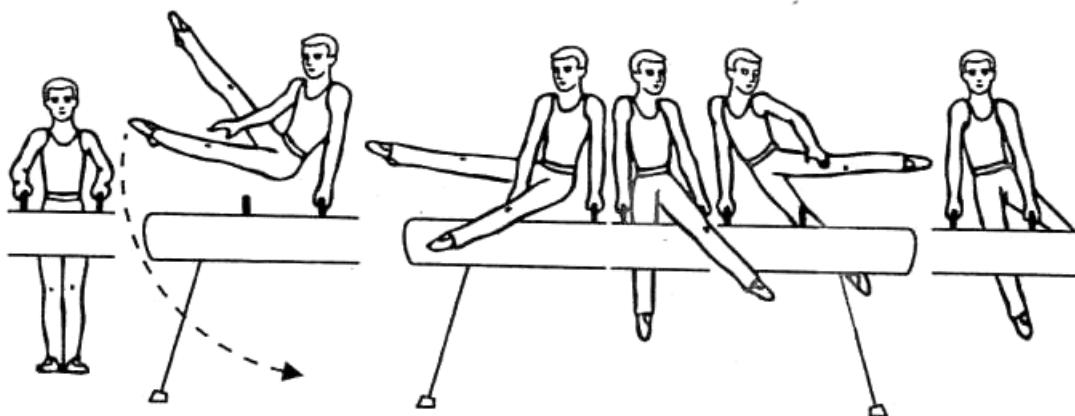


Рисунок 15 - Разнонаправленные перемахи

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 брусьях 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 брусьях 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 брусьях боком и углом без поворотов и с поворотами; разнонаправленные перемахи в упор с помощью и самостоятельно.

Прямое скрещение. Это соединение двух перемахов, одностороннего 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 выше 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 (рисунок 16).

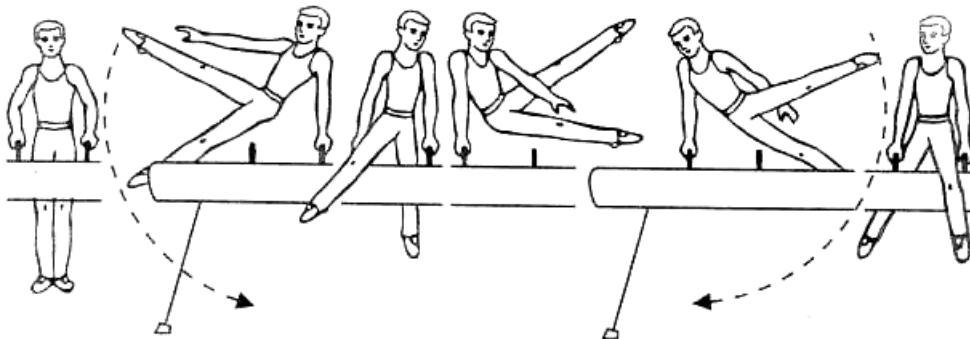


Рисунок 16 - Прямое скрещение

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. Представляет собой соединение двух перемахов – одностороннего 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 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 (рисунок 17).

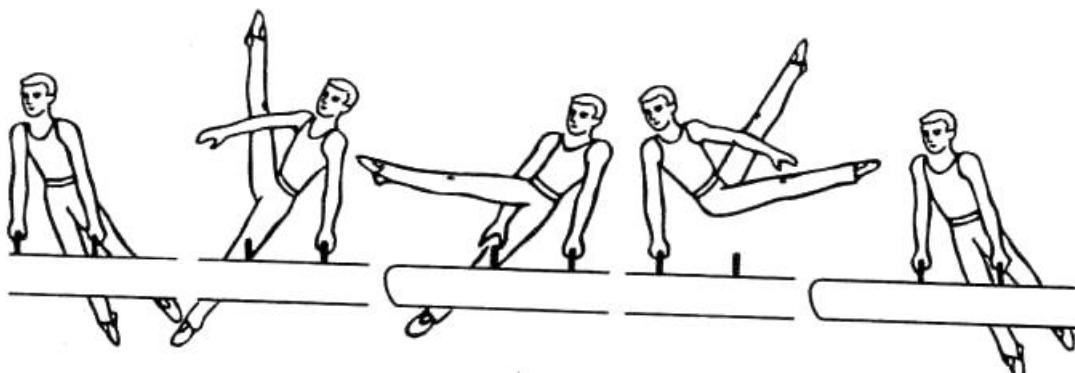


Рисунок 17 - Однонаправленные круги

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). 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 соскаса в обе стороны из упора ноги врозь после нескольких взмахов; после перемаха без поворота (в стойку спиной к коню) и с поворотом.

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

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

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 помошь оказываются стоя сзади подхватыванием ведущей ноги в верхнем положении.

Соскок углом назад. Выполняется из упора ноги врозь левой (правой). После перемаха правой, замедляя ее движение и одновременно подавая таз вперед и вправо, быстро поставить правую руку на ручку, перенося на нее вес тела. Продолжая мах правой ногой в направлении справа налево по кругу, как можно раньше соединить ноги, снять левую руку с опоры и приземлиться правым боком к снаряду (рисунок 18).

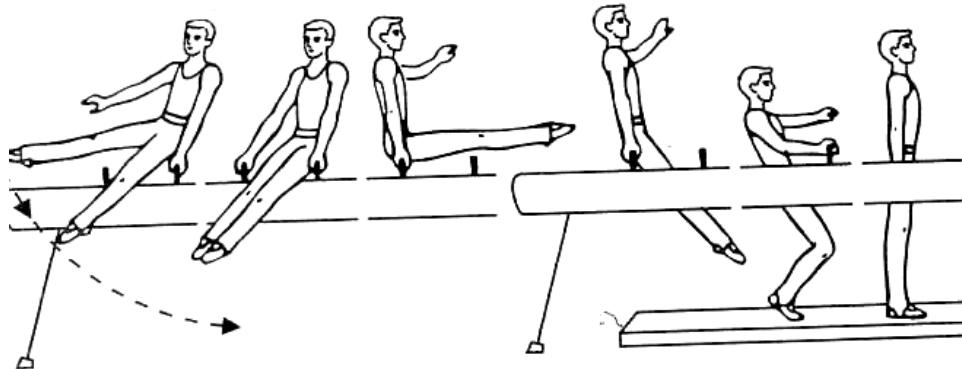


Рисунок 18 - Соскок углом назад

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 комбинаций, 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. Техника выполнения. Подъем силой выполняется из виса глубоким хватом на прямых руках, кисти развернуты вперед наружу. Подтягиваясь и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, отвести плечи несколько назад, кисти рук при этом держать поближе друг к другу, локти вперед. Затем, нажимая руками на кольца и разворачивая кисти, быстро подать плечи вперед, локти отвести назад и выйти в упор на согнутые руки, выпрямляя руки, прогнуться. Подъем выполняется в одном темпе, без остановок (рисунок 19).

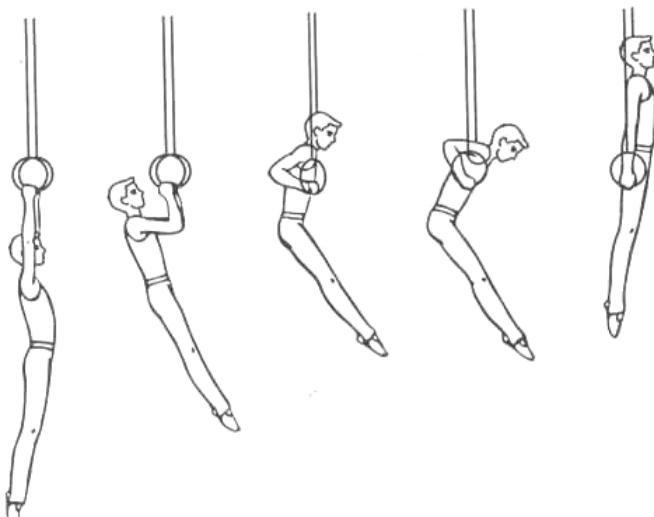


Рисунок 19 - Подъем силой

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

Страховка и помощь оказываются за бедро и голень.

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 колец, 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; сосок 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. Опускание вперед из виса согнувшись выполняется за счет медленного сгибания рук и опускания плеч вперед и вниз, не поднимая таза вверх, поворота колец наружу, разгибания рук и медленного опускания в вис согнувшись. Во время опускания кольца прижимаются к тазу. Упражнение выполняется в медленном темпе без рывков (рисунок 20).

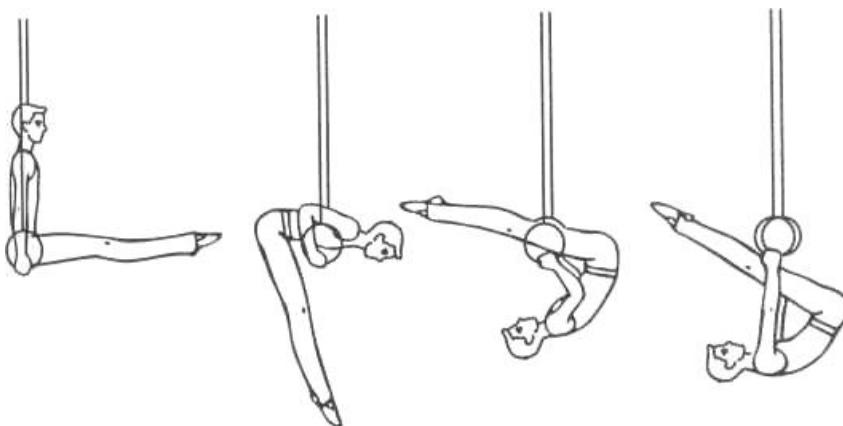


Рисунок 20 - Из упора углом опускание в вис согнувшись

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 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 (рисунок 21).

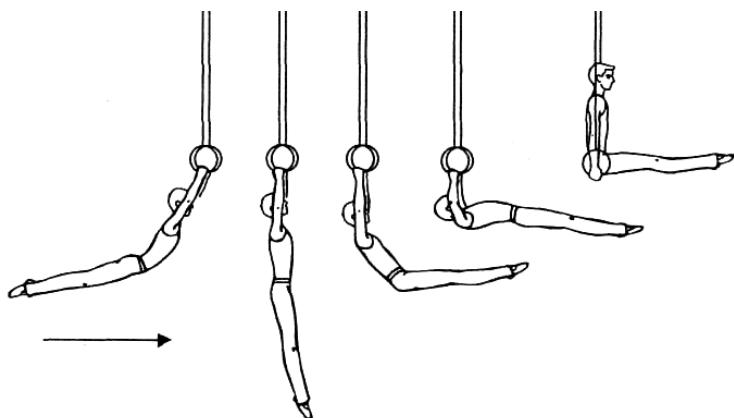


Рисунок 21 - Подъем махом вперед

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; сосок махом вперед на кольцах, на перекладине и на брусьях; то же на наклонных жердях, лицом к высоким концам; подъем махом вперед на кольцах с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и ноги.

Выкрут из виса согнувшись. Выкрут вперед из виса согнувшись, выполняется только махом назад. После прохождения телом вертикали тотчас же делается хлестовое движение ногами назад вверх, руки постепенно разводятся в стороны, нажимают на кольца и поворачиваются наружу; плечи подаются вперед, голова отводится назад. В конце маха, когда ОЦМ будет выше горизонтали, делается выкрут в плечевых суставах. Завершается упражнение висом согнувшись или прогнувшись (рисунок 22).

Методика обучения: из положения наклона вперед руки вверх, кисти сжаты в кулак, поворачивая кисти большими пальцами внутрь и затем вниз (проницуя 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.

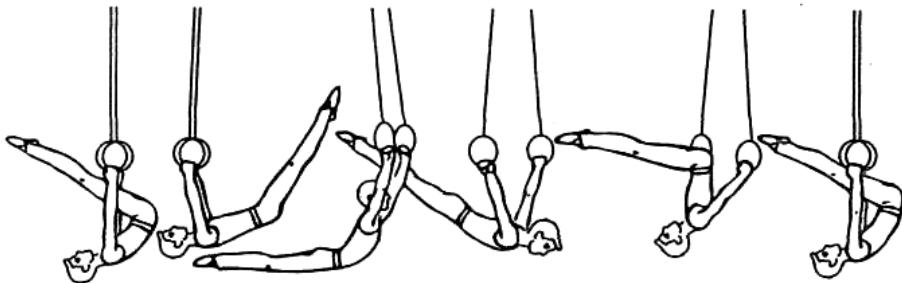


Рисунок 22 - Выкрут вперед из виса согнувшись

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 поднимание 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. Подъем махом назад выполняется из размахивания в висе. В конечной точке маха вперед ОЦМ тела предельно удаляется от опоры за счет отведения колец назад за голову, выпрямления тела с положением ног выше колец, закрытого положения груди, втянутого живота, округлой спины и

опущенной головы. При этом создается возможно больший момент инерции тела. На махе назад, двигаясь по инерции, при подходе тела к вертикали гимнаст, активно провисая в плечевых суставах, выполняет замах. При этом спина опережает движение ног. Затем ноги опережают движение туловища, за счет чего делается мощное бросковое движение (хлест) ногами назад, вверх, при этом руками выполняется активный нажим на кольца вниз через стороны (рисунок 23).

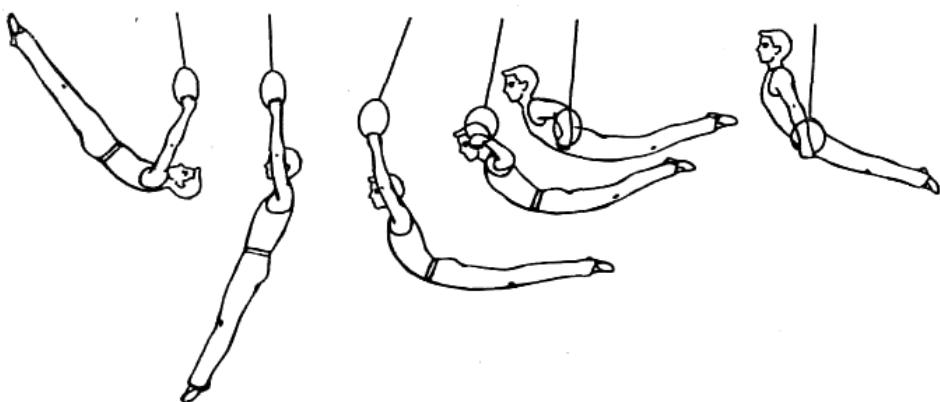


Рисунок 23 - Подъем махом назад

Методика выполнения: переход в упор толчком двух ног, с постепенным уменьшением силы толчка и увеличением высоты колец; из виса лежа ноги сзади переход силой в упор с помощью; соскок махом назад из размахивания и виса согнувшись; из размахивания подъем махом назад с помощью и самостоятельно. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под бедра и живот.

Соскок дугой выполняется из виса согнувшись. Для этого надо, направляя ноги вверх вперед, активно разогнуться и, нажимая на кольца, развести руки в стороны. В момент полного разгибания отпустить руки и соскочить. Соскок выполняется на большой амплитуде (рисунок 24).

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.

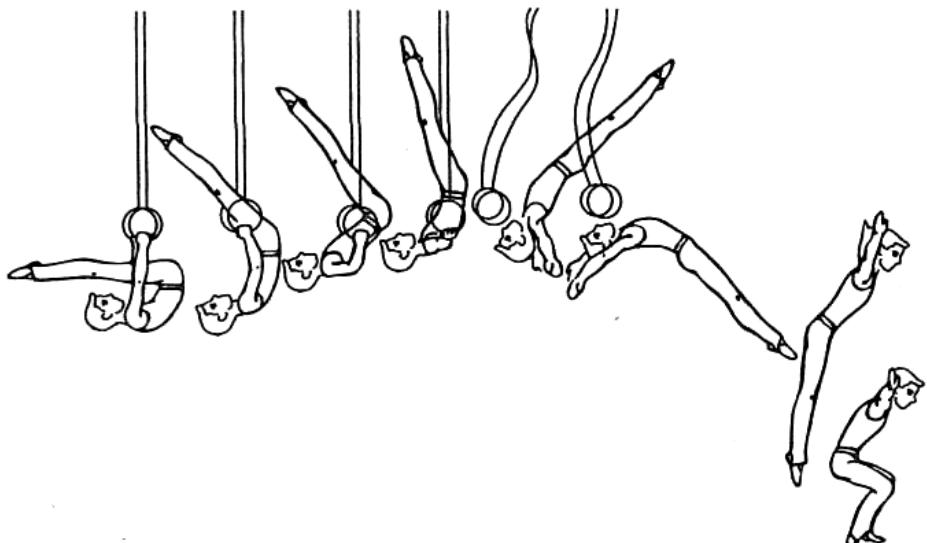


Рисунок 24 - Соскок дугой

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-разгибаюсь, 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. 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 (рисунок 25).

Методика обучения: прыжок ноги врозь с высоты; то же, но сгибаясь-разгибаюсь; 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.

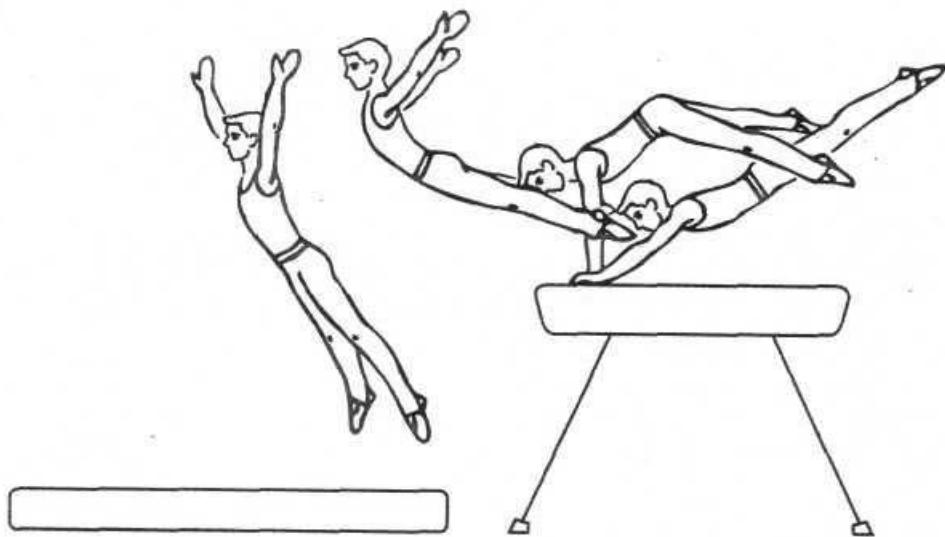


Рисунок 25 - Прыжок ноги врозь через коня в длину

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 «перекрутке», в результате чего возможно неточное приземление и даже падение на спину.

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 сосок согнув ноги; прыжок согнув ноги через козла, отодвигая мостики, увеличивая высоту препятствия, выполнять прыжок через веревку, протянутую между мостики 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. Этот прыжок характерен для женского гимнастического многоборья. Угол вылета после толчка ногами 70–75°. К моменту постановки рук слегка прогнутое тело гимнастки находится под углом 30–38° 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-разгибаюсь; прыжок ноги врозь через козла в ширину; прыжок ноги врозь с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте.

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

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 (рисунок 26).

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° и 360°), на дальность приземления.

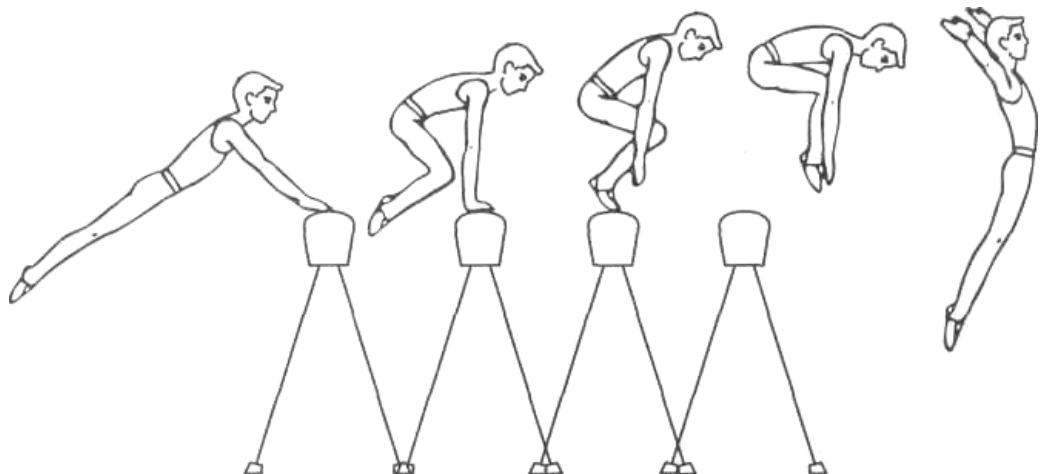


Рисунок 26 - Прыжок согнув ноги через коня в ширину

Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо.

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 (рисунок 27).

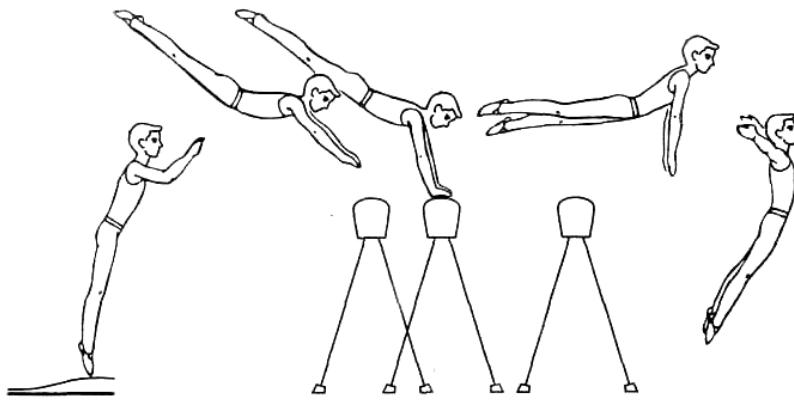


Рисунок 27 - Прыжок ноги врозь через козла в ширину, изображение

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 сосок 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. Выполняется с небольшого разбега (8–10 м) через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о тело или ручки коня и, поднимая таз, согнуться в тазобедренных суставах. Продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую (правую) руку, опустить правую (левую) руку и разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Тулowiще горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рисунок 28).

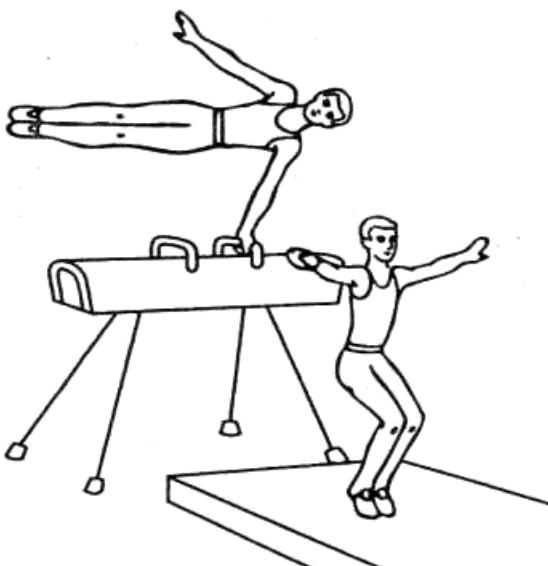


Рисунок 28- Прыжок боком

Методика обучения: из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком; из упора стоя на подкидном мостице перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком; из упора стоя на мостице правая (левая) нога в сторону на теле коня, опираясь на левую (правую) руку и ногу, продевая левую (правую) ногу, выполнить сосок боком; прыжок боком через коня в ширину самостоятельно, а затем и через положенный на него набивной мяч. Страховка и помощь оказываются стоя за конем со стороны приземления, немного сбоку в зависимости от движения ног прыгающего, за руки и под спину, сопровождая его до момента приземления.

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

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

Стойка на плечах махом выполняется на махе назад. По мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах (рисунок 29).

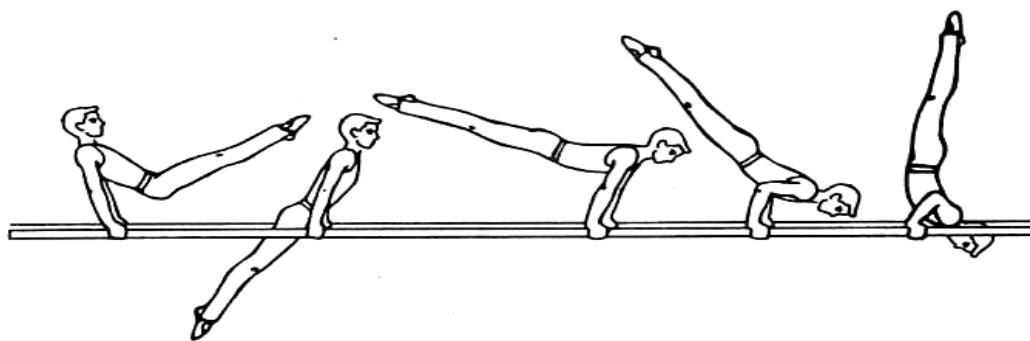


Рисунок 29 - Стойка на плечах

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

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

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 (рисунок 30).

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 сед ноги врозь; на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки; подъем махом вперед при помощи.

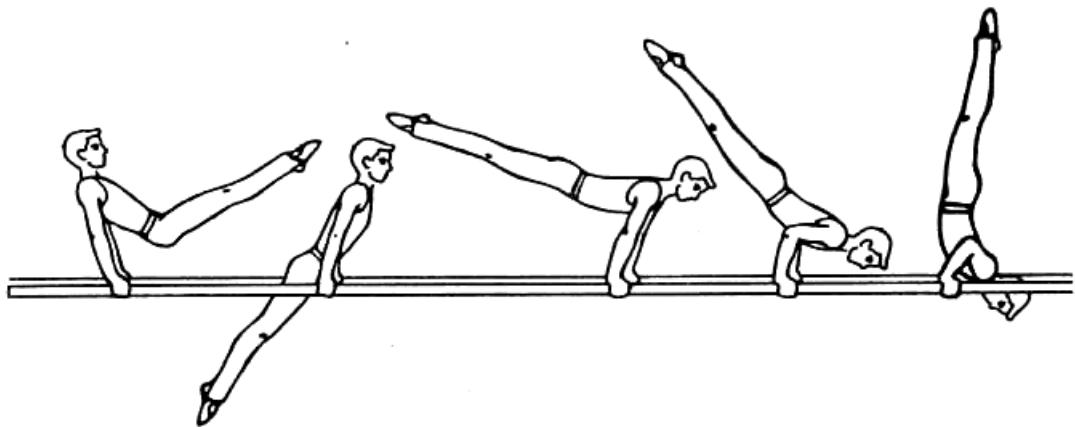


Рисунок 30 - Подъем махом вперед

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, согбаясь 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 согбается 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 (рисунок 31).

Методика обучения: подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях; размахивание в упоре согибанием 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.

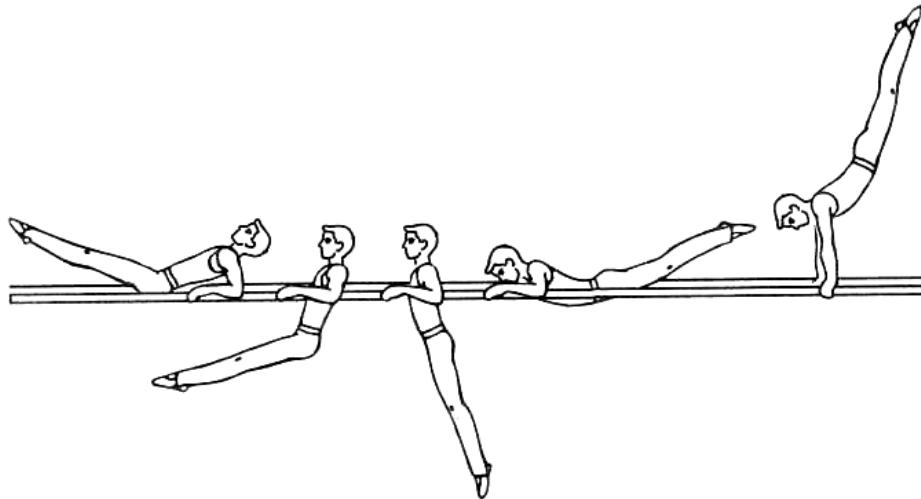


Рисунок 31 - Подъем махом назад

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 (рисунок 32).

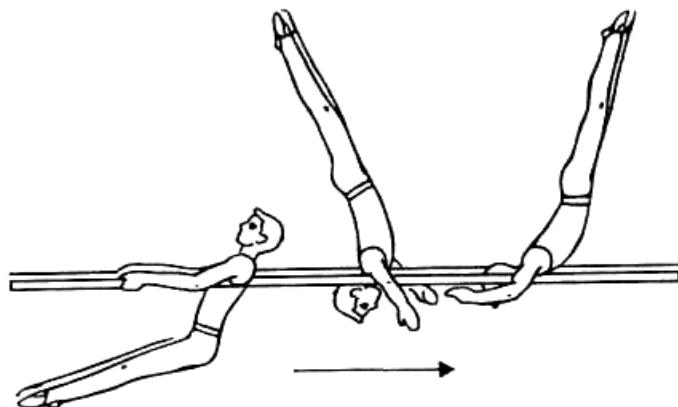


Рисунок 32 - Кувырок назад прогнувшись

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. 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. 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. Техника выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед туловище и ноги, согбаясь 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 (рисунок 33).

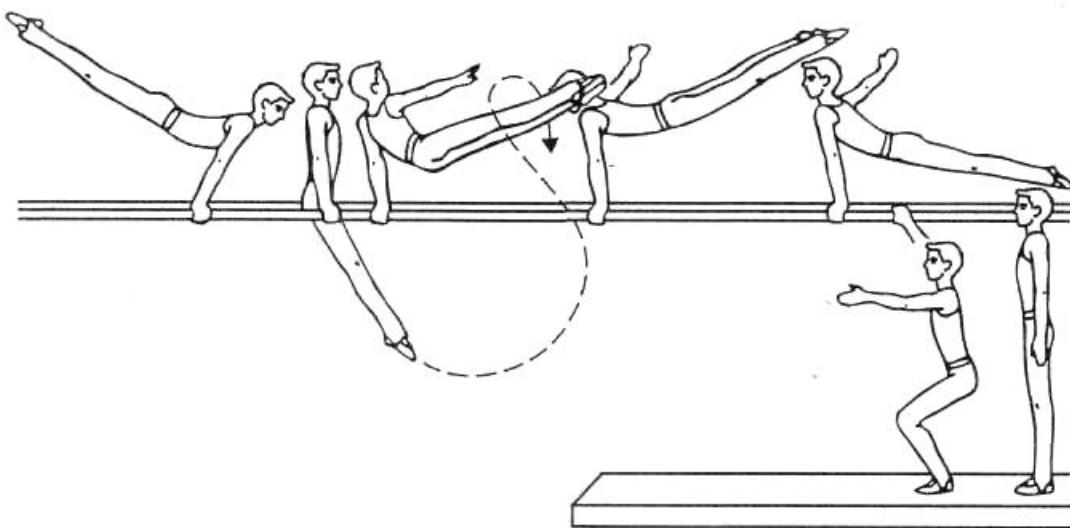


Рисунок 33 - Соскок махом вперед с поворотом кругом

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 отпускания правой руки кратковременной подкруткой гимнаста

под правый бок для поворота, далее подхватить его обеими руками на уровне пояса и помочь правильно приземлиться.

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 (рисунок 34).

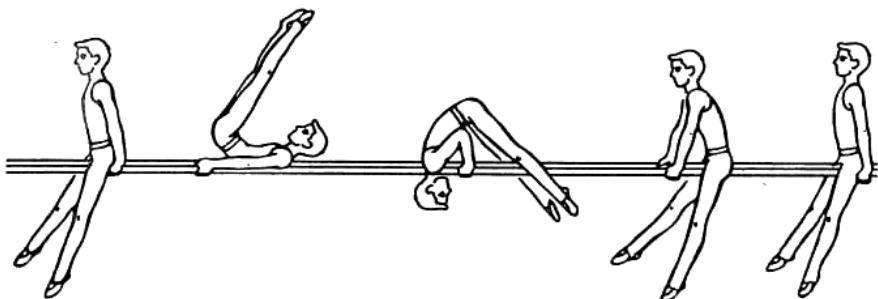


Рисунок 34 - Кувырок вперед

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 (рисунок 35).

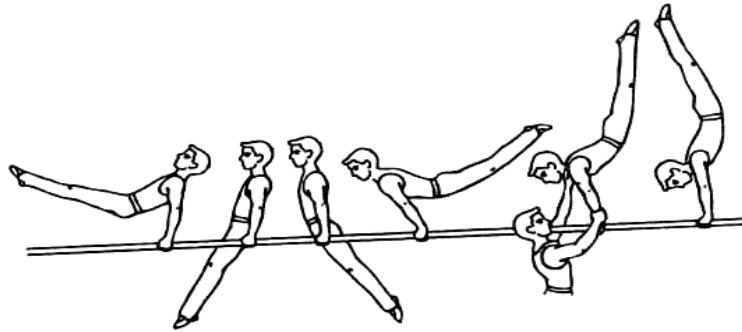


Рисунок 35 - Маховые упражнения

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 (рисунок 36).

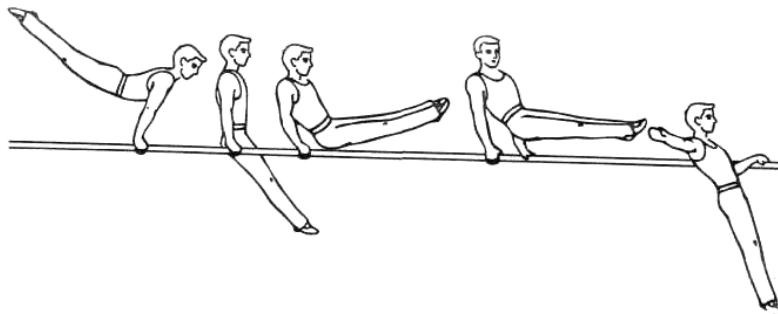


Рисунок 36 - Соскок углом

Толчковая рука переносится на жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает тело в устойчивом положении в момент приземления, опорная рук освобождается от опоры и обеспечивает гимнастическую позу соскока. Методика обучения: сначала выполняется соскок из седа на бедре перемахом

через обе жерди; затем сосокок 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.

Сосокок махом назад. Выполняется из размахивания в упоре. На махе вперед, пройдя вертикаль, надо сделать энергичный мах ногами вверх, слегка согинаясь 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. Аналогичным образом этот сосокок выполняется и в правую сторону (рисунок 37).

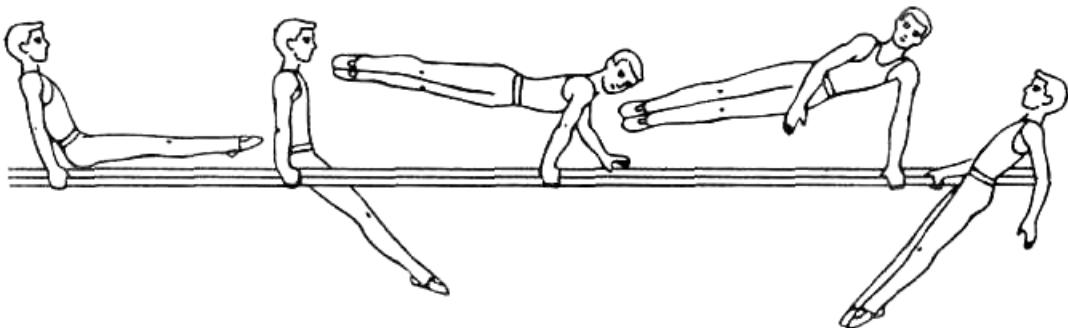


Рисунок 37 - Сосокок махом назад

Методика обучения: освоить переход из упора лежа сзади на полу в упор лежа боком; выполнить сосокок боком из седа на бедре перемахом через две жерди; выполнить сосокок 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).

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

Сосокок 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 (рисунок 38).

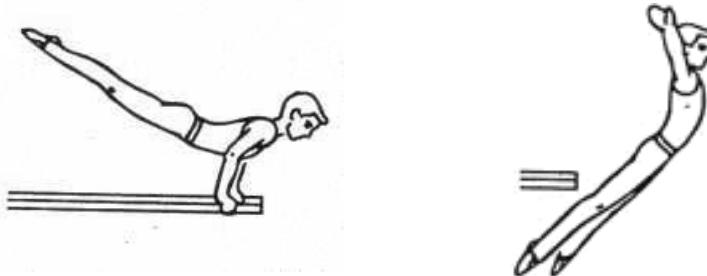


Рисунок 38 - Соскок ноги врозь на концах жердей

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.

На больших физкультурных праздниках довольно сложные упражнения выполняются на перекладинах высотой до 4 м. Основной рабочей частью перекладины является гриф. Он представляет собой металлический стержень, опираясь на который гимнасты выполняют упражнения, держась за него руками хватом сверху, снизу; разным, обратным и скрестным хватами.

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, грудино-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела. Обучение начинают с виса на верхней рейке гимнастической стенки лицом и спиной к ней.

Подъем разгибом. Техника выполняется на низкой перекладине из упора стоя согнувшись, с разбега, виса 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 отмак для выполнения следующего элемента (рисунок 39).

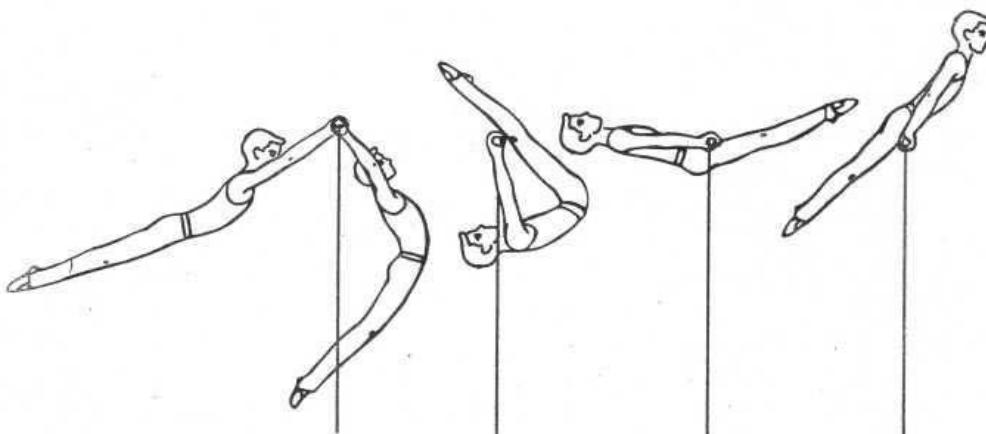


Рисунок 39 - Подъем разгибом

Методика обучения: имитация движений ногами с помощью гимнастической палки; в висе 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 виса 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 устраниет опору руками и предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия, т. е. к исходному положению виса. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки назад за голову. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под ноги и таз.

Оборот назад в упоре. Выполняется после отмака 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 (рисунок 40).

Методика обучения: после отмака 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.

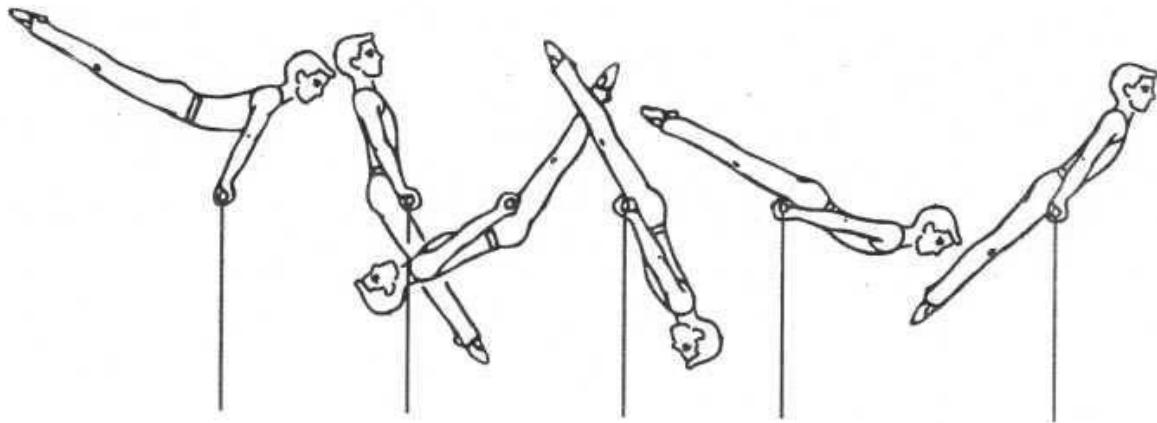


Рисунок 40 - Оборот назад в упоре

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 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 уровень 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 (рисунок 41).

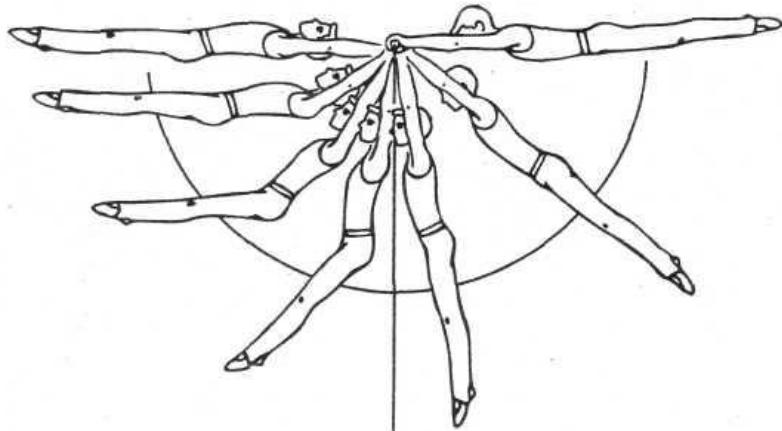


Рисунок 41 - Размахивание

Мах дугой. Из упора, отводя плечи назад и посылая ноги вперед под перекладину, слегка согнувшись в тазобедренных суставах и, опустив голову на грудь, начать движение наоборот 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 (рисунок 42).

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

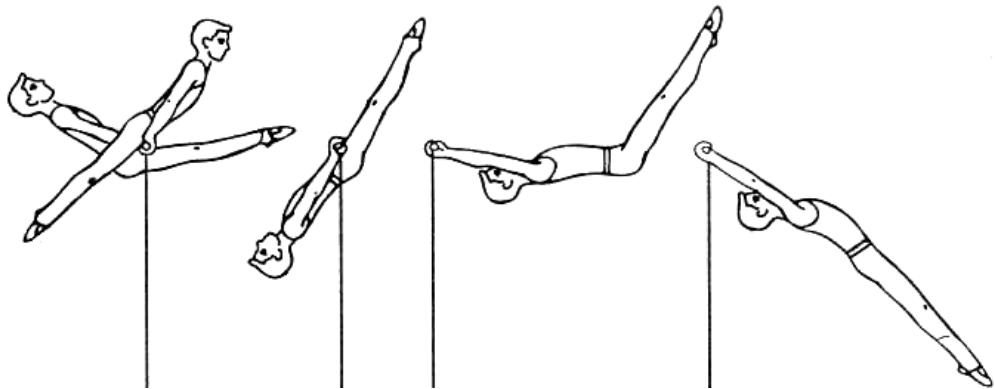


Рисунок 42 - Мах дугой

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 находится сбоку и сзади (рисунок 43).

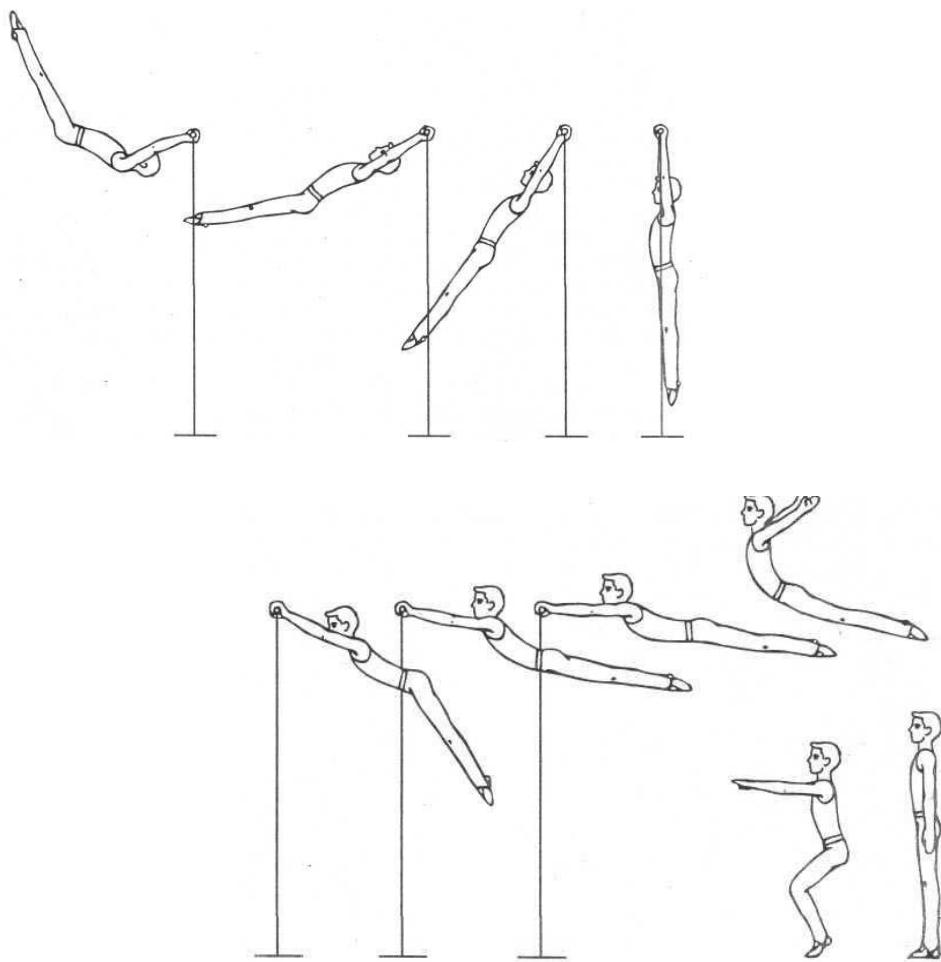


Рисунок 43 - Соскок махом назад

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 (рисунок 44).

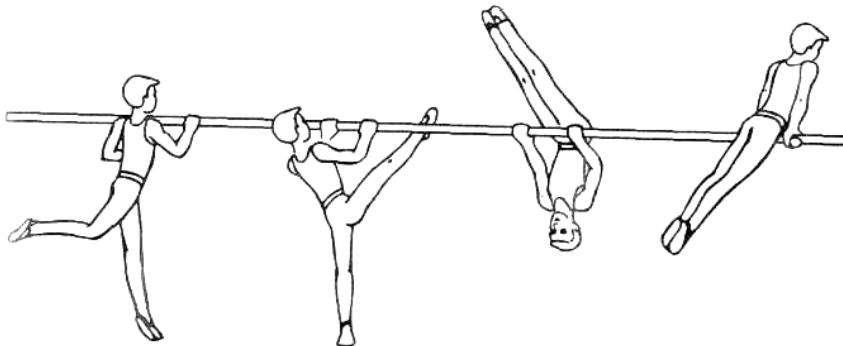


Рисунок 44 - Подъем переворотом в упор

Методика обучения: толчком одной и махом другой; толчком двумя; силой; выполнение упражнения с помощью; выполнение упражнения самостоятельно. Страховка и помощь оказываются под ноги, спину и плечо, а при выходе в упор поддержкой за ноги. Техника выполнения подъема переворотом на высокой перекладине силой аналогична выполнению на низкой перекладине.

Подъем правой (левой). Выполняется из виса стоя согнувшись. Разгибая руки в плечевых суставах, голова прямо, делается несколько (3–4) беговых шагов до почти полного разгибания тела в тазобедренных суставах. Затем махом одной и толчком другой надо вновь резко согнуться в тазобедренных суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне носков, слегка развести их и пронести левую (правую) ногу под перекладину, не сгибая ее в колене. С началом маха назад начинается разгибание в тазобедренных суставах, ОЦМ тела приближается к опоре. Движения завершаются упором ноги врозь правой, передняя поверхность левой ноги удерживается у перекладины, туловище прогнуто, голова прямо (рисунок 45).

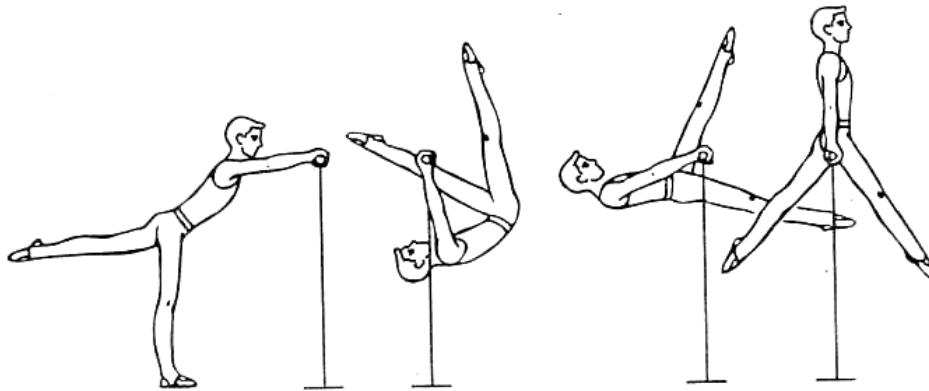


Рисунок 45 - Подъем правой (левой)

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. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под спину и за голень или стопу.

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 (рисунок 46).

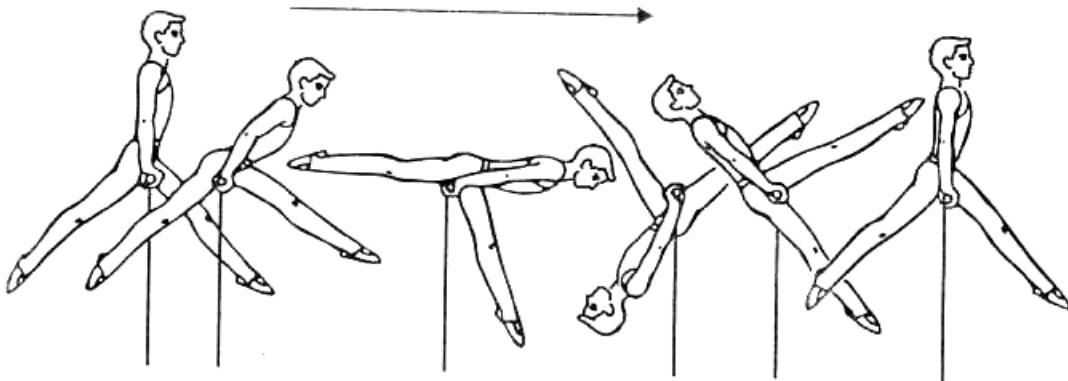


Рисунок 46 - Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

Методика обучения: шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой; в висе 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 захватом за запястье обратным хватом и поддержкой под спину.

Соскоки – ими завершаются комбинации, 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 (рисунок 47).

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.

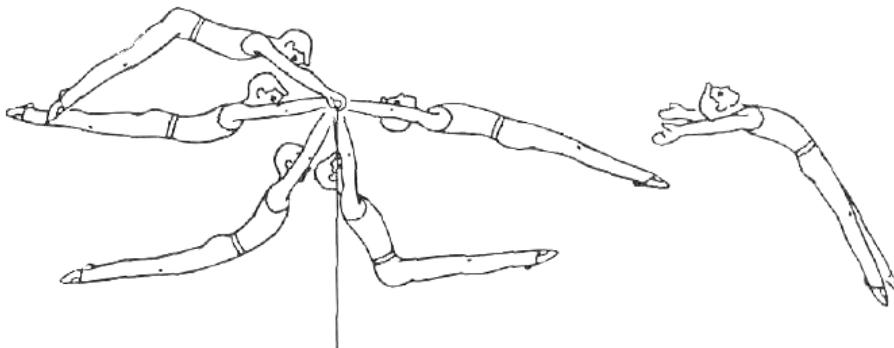


Рисунок 47 - Соскок махом вперед

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

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. Выполняется одновременным разгибанием ног и надавливанием прямыми руками на в/ж (рисунок 48).

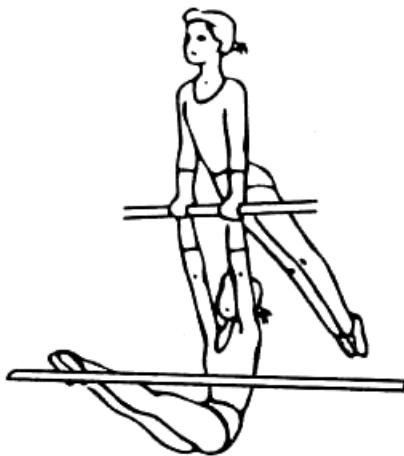


Рисунок 48 - Подъем толчком двумя в упор на в/ж из виса присев на н/ж

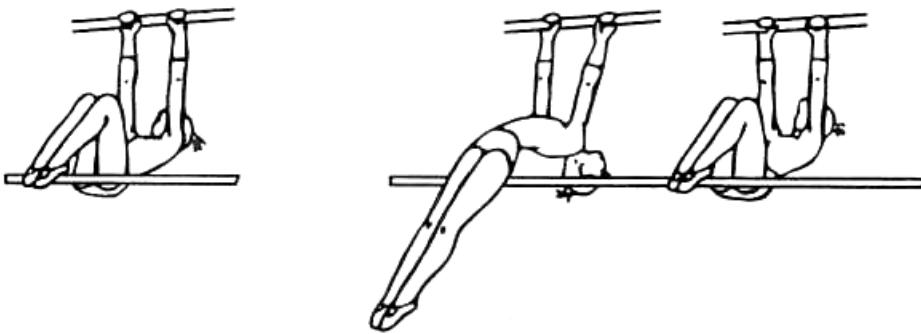
Методика обучения: сгибание и активное разгибание рук в упоре лежа; из виса стоя на перекладине, бревне, низких брусьях и др. выполнение упора толчком ног и надавливанием прямыми руками на опору; из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке нажиманием прямыми руками на рейку встать в вис стоя; выполнение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

С разбега махом одной и толчком другой вскок в упор ноги врозь правой (левой) на н/жс. 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/жс) – это такое положение занимающегося на снаряде, при котором он висит на в/ж, а носками согнутых ног упирается о н/ж (рисунок 49).



Вис присев

Вис лежа

Рисунок 49 - Висы

Его можно выполнять: из виса на в/ж силой; из виса стоя на в/ж толчком ног; из размахивания изгибами. При обучении используется гимнастическая стенка. Страховка и помощь оказываются стоя сзади или сбоку за туловище.

Вис лежа на н/ж выполняется: а) из виса 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 виса на гимнастической стенке выполняется поднимание вперед прямых или разведенных в стороны на полную амплитуду ног; в висе на в/ж после предварительного прогибания (замаха) постановка разведенных в стороны ног на в/ж; из виса стоя на в/ж толчком ног перемах разведенными в стороны ногами через н/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку одной рукой под живот, другой – под спину.

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 (рисунок 50).

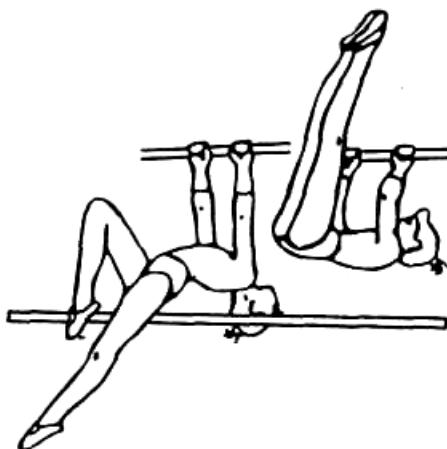


Рисунок 50 - Подъем переворотом в упор на в/ж

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. 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/жс в вис лежа на н/жс. 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/жс, 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/жс.

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

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

Соскок махом вперед из упора сзади на н/жс. Для его выполнения надо предварительно прогнуться, затем энергичным махом поднять ноги вперед и, отталкиваясь руками от жерди, прогнуться и приземлиться. Страховка и помочь оказываются 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 гимнастки 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.

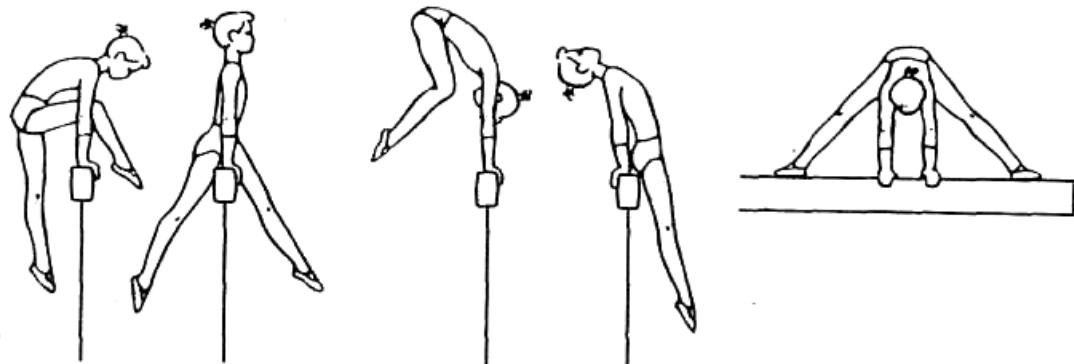
При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начертанной линии, на гимнастической скамейке, низком бревне. И только по мере формирования навыка изучаемые упражнения выполняются на среднем, а затем и высоком бревне. Страховку осуществляют стоя сбоку, гимнастка поддерживается за руку, 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 (рисунок 51).



Перемахом согнув ногу в
упор ноги врозь, правой
(левой)

Перемахом согнув
ноги в упор сзади

В упор стоя ноги врозь

Рисунок 51- Вскоки

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 (рисунок 52).

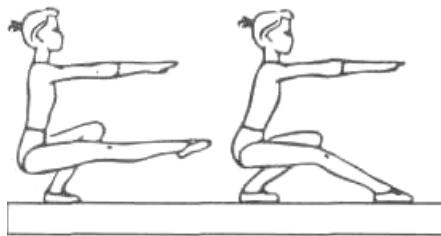
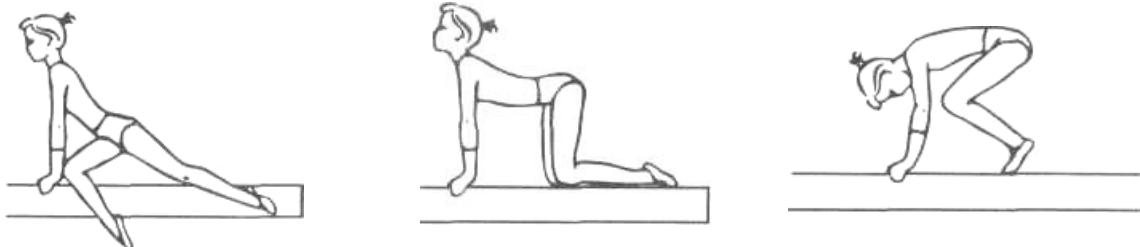


Рисунок 52 - Вскок из стойки поперек с конца бревна

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

правой ноги вдоль бревна. Опираясь на руку, надо перемахнуть правой и повернуться в упоре на руках налево кругом в упор сидя, ноги врозь, поперек



Вскок с косого разбега
в упор сидя на бедре

Вскок в упор стоя
на коленях

Вскок в упор присев

Рисунок 53 – Вскоки с косого разбега

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

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 одинично 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; согбая 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.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие специфические особенности обучения гимнастическим упражнениям вы знаете?
2. Назовите методы, применяемые на разных этапах обучения гимнастическим упражнениям.
3. Какие трудности могут возникнуть при опробовании упражнения у обучаемых?
4. По каким критериям оценивают ошибки при выполнении гимнастических упражнений?
5. Расскажите технику выполнения и методику обучения длинного кувырка вперед.
6. Расскажите технику выполнения и методику обучения подъему переворотом в упор на в/ж.

**Глава 9 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА:
ГИМНАСТИКА»**

В форме «ЗНАЕТ»:

1. Значение и место гимнастики в общей системе физического воспитания. Задачи гимнастики.
2. Основные средства гимнастики и их краткая характеристика.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики и их краткая характеристика.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика (лечебная, гигиеническая, производственная и ритмическая).
6. Образовательно-развивающие виды гимнастики и их краткая характеристика (основанная, атлетическая, женская, профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная).
7. Гигиенические требования и правила эксплуатации гимнастических залов.
8. Оборудование гимнастических залов и их характеристика, перечень гимнастических снарядов и их параметры.
9. Правила эксплуатации спортивных залов и оборудования.
10. Характеристика травм и причины травматизма в гимнастике.
11. Профилактика травматизма в гимнастике.
12. Роль страховки и помощи в предупреждении травм. Требования, предъявляемые к страховщику.
13. Определение понятия термин, терминология. Требования, предъявляемые к терминологии и правила применения терминов в гимнастике.
14. Классификация терминов в гимнастике (общие, основные и дополнительные). Правила сокращений.
15. Способы образования терминов.

16. Характеристика основных терминов в гимнастике (стойки, сед, присед, выпад, упор, наклон, равновесие, положение рук).
17. Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук.
18. Значение строевых упражнений и их классификация.
19. Основные понятия строевых упражнений: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт.
20. Характеристика и классификация ОРУ.
21. Правила записи ОРУ (отдельного упражнения, нескольких движений, с предметами, на гимнастической скамейке, стенке и с использованием гимнастических снарядов, в парах).
22. Формы записи ОРУ. Требования к графической записи.
23. Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию.
24. Способы обучения и проведения общеразвивающих упражнений.
25. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
26. Характеристика прикладных упражнений (разновидности ходьбы, бега, равновесие, лазание и перелезание, метание и ловля мячей, поднимание и переноска груза, переползание), как средства гимнастики.
27. Основы кинематики гимнастических упражнений (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).
28. Классификация статических и силовых упражнений и их краткая характеристика.
29. Структура маховых упражнений и их классификация.
30. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.

В форме «УМЕЕТ»:

1. Дайте характеристику поворотов на месте, полуповоротов, поворотов в движении и укажите, в каких случаях применяются вышеуказанные строевые упражнения в процессе занятий.

2. Дайте характеристику расчетов: по порядку, на 1-й и 2-й, по три, расчеты по заданию. Укажите рациональность использования вышеуказанных расчетов на занятиях гимнастикой.

3. Дайте характеристику строевых приемов по командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Отставить!». Укажите вариации использования вышеуказанных команд в процессе занятий гимнастикой.

4. Дайте характеристику следующим построениям: в одну шеренгу и в колонну по одному. Укажите основные отличительные черты процесса обучения построениям в одну шеренгу и в колонну по одному.

5. Дайте характеристику следующим перестроениям: из одной шеренги в две, три, выполняемые на месте. Укажите основные ошибки при подаче команд.

6. Дайте характеристику следующим перестроениям из шеренги уступом по расчету на 9,6,3, на месте. Укажите основные ошибки при подаче команд.

7. Дайте характеристику следующим передвижениям (подача команд): движения в обход; перехода с шага на бег и с бега на шаг. Укажите основные ошибки при подаче команд.

8. Дайте характеристику следующим передвижениям: остановки группы; движения противоходом, по диагонали. Укажите основные ошибки при подаче команд.

9. Подайте команды и укажите действия занимающихся для перестрояния из колонны по одному в колонну по три (4,5 и т.д.) поворотом в движении без размыкания и с размыканием по ходу движения.

10. Подайте команды и укажите действия занимающихся для размыканий и смыканий, применяемых на занятиях по гимнастике, ходьбе и беге для изменения длины и частоты шага.

11. Назовите ошибки при выполнении кувырка назад и укажите действия педагога при их исправлении.

12. Предложите способы организации обязательных мероприятий по предупреждению травм и несчастных случаев при обучении акробатическим упражнениям.

13. Предложите способы организации обязательных мероприятий по предупреждению травм и несчастных случаев при обучении комбинации на бревне (для девушек) и кольцах (для юношей).

14. Дайте характеристику критериям оценки усвоения занимающимися техники выполнения упражнения «кувырок вперед».

В форме «ИМЕЕТ ОПЫТ»:

1. Разработайте свой вариант обучения прыжку ноги врозь через коня в длину (для юношей) и прыжку согнув ноги через коня в ширину (для девушек).

2. Разработайте свой вариант комбинации вольных упражнений, на основе ранее изученных акробатических упражнений.

3. Разработайте комплекс из 5-6 гимнастических упражнений, направленный на развитие гибкости.

4. Разработайте комплекс из 5-6 гимнастических упражнений, направленный на развитие силы.

5. Разработайте комплекс ОРУ для утренней зарядки.

6. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники стойки на голове и руках. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

7. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники стойка на лопатках. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

8. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники кувырка вперед в группировке. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

9. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники кувырка назад в группировке. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

10. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники переворота боком «колесо». Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

11. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники прыжка ноги врозь через гимнастического коня (козла). Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

12. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники прыжка согнув ноги через коня (козла) в ширину. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

13. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники для мужчин – брусья: махом вперед сосокок влево с поворотом направо кругом; для женщин - бревно: перемещения, повороты и их разновидности. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

14. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники: для мужчин - подъем разгибом на перекладине: для женщин – подъем с переворотом в упор нижней жерди. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.

15. Сравните методы, направленные на обучения ОРУ, а затем обоснуйте преимущество одного метода над другим в гимнастике (показа, рассказа, по показу-рассказу (совмещенный), по разделениям и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абушинов, С.Н. Комплексы общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] / С.В. Зудбинов, А.П. Кальдинов, С.Н. Абушинов. – Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2014 . – 18 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299381>.
2. Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. I. Общие вопросы теории и методики [Электронный ресурс]: учебник-схемокурс / Е. А. Широбакина, В. В. Анцыперов. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/233190>.
3. Ветрова, И.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие / И.В. Ветрова. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2018. – 252 с.
4. Гимнастика [Электрон.ресурс]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Москва: КноРус, 2017. – 312 с. – Режим доступа: <http://www.book.ru//book/927554>.
5. Дружков А.Л. и др.. Базовые виды двигательной подготовки (гимнастика) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Дружков А.Л., Константинова С.Е., Быков Л.А., Дружков А.Л. и др. – М. : РГУФКСМиТ, 2013 – 11 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236380>.
6. Земков, Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.А. Земков. – М. : Физическая культура, 2008. – 192 с. – ISBN 978-5-9746-0094-4. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286715>.
7. Медведева, Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика) [Электрон.ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.Н. Медведева, А.А. Манойлов. – Великие Луки: ВГАФКС, 2013. – 161 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279194>.
8. Тихонов, В. Н. Учебная программа по методике преподавания гимнастики на уроке физкультуры в школе [Электронный ресурс]: учеб.

программа / В. Н. Тихонов. – Малаховка: МГАФК, 2010. – 20 с. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/291742>.

Учебное издание

Дарданова Наталья Александровна
Антоновский Александр Дмитриевич
Морчукова Людмила Владимировна
Потапенко Светлана Константиновна

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА

ISBN 978-5-94578-193-1



9 785945 781931