

Д.И. Воронин, В.А. Кузнецов

**ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ.
ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**



Нижний Новгород, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 1 КУРСЕ	6
1.1. Лекционный материал	6
1.2. Лекция 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания	6
1.3. Лекция 2. История гимнастики.....	16
1.4. Лекция 3. Гимнастическая терминология	50
1.5. Лекция 4. Строевые упражнения	74
1.6. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 КУРС).....	91
1.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (1 КУРС).....	100
ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 2 КУРСЕ.....	106
2.1. Лекционный материал	106
2.2. Лекция 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике ...	106
2.3. Лекция 6. Общеразвивающие упражнения.....	117
2.4. Лекция 7. Основы техники гимнастических упражнений	167
2.5. Лекция 8. Основы обучения гимнастическим упражнениям	202
2.6. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(2 КУРС).....	225
2.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (2 КУРС).....	230
ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 3 КУРСЕ.....	238
3.1. Лекционный материал	238
3.2. Лекция 9. Организация занятий по гимнастике в школе	238
3.3. Лекция 10. Планирование учебных занятий по гимнастике	252
3.4. Лекция 11. Массовые гимнастические выступления	271
3.5. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(3 КУРС).....	284
3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (3 КУРС).....	293
ГЛАВА 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 4 КУРСЕ.....	302
4.1. Лекционный материал	302
4.2. Лекция 12. Основы спортивной тренировки в гимнастике	302
4.3. Лекция 13. Организация и проведение соревнований по гимнастике ...	310

4.4. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 КУРС).....	322
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (4 КУРС).....	327
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	331
СПИСОК САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	333
ЛИТЕРАТУРА	334

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика, как исторически сложившаяся совокупность разнообразных средств, методов, приёмов для физического образования человека, является неотъемлемой частью любой из одобренных на федеральном и региональном уровне программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.

В связи с этим, обязательной дисциплиной профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта должна являться дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» («Теория и методика гимнастики»). Именно в рамках этой дисциплины студенты физкультурных факультетов и вузов формируют командный голос, овладевают терминологией физкультурно-педагогической деятельности, формируют умения владеть системой строевых и общеразвивающих упражнений и использовать их в процессе физического воспитания школьников. Искусственный характер акробатических упражнений и упражнений на снарядах позволяет развивать у студентов аналитико-синтетическое мышление, что положительно сказывается на способности разработки технологии обучения двигательным действиям.

Традиционно «Гимнастика и методика преподавания» является одной из основных дисциплин вариативной части профессионального цикла учебного плана на факультете физической культуры. Это отражено и в целевом обеспечении (освоение значительного состава компетенций, предусмотренных новыми образовательными стандартами), и в ресурсном обеспечении (объём часов, необходимость гимнастического зала и т.д.), и в содержательном (большое количество групп гимнастических упражнений).

Переход на Федеральные государственные образовательные стандарты в системе высшей школы требует поиск новых средств и форм организации самостоятельной работы студентов. Несомненным активатором деятельности студентов по подготовке к занятиям послужат интегративно-

информационные комплексы. Создание, которых построено на основе положительного исторического опыта деятельности, и использования современных научно-практических достижений.

Содержание пособия представлено последовательным изложением материала, изучаемого на каждом курсе, начиная с первого и заканчивая четвертым. Материал каждого курса состоит из двух блоков:

1. Информационный блок (лекционный материал).
2. Операциональный блок (практический материал), состоящий из двух частей:

а) средства контроля, определяющие уровень владения способами профессиональной деятельности (практические и методические умения и навыки);

б) содержание и образец самостоятельной работы.

Необходимо отметить, что практический материал, используемый в процессе профессиональной подготовки студентов, в частности, техническая подготовка на снарядах, построена на основе дифференцированного подхода (автор внедрения данного подхода в подготовку будущих педагогов по физической культуре С.Ф. Бурухин) [6], где учитывается личная активность студента в системе взаимодействия педагог-студент. Комбинации на снарядах представлены различными категориями сложности по убыванию от первого варианта до третьего. Базовой оценкой первого, второго и третьего варианта являются, соответственно – 10,0; 9,0; 8,0 баллов. Выбор выполнения того или иного варианта определялся совместно студентом и педагогом.

Целевым контингентом, для работы с данным пособием являются студенты факультетов физической культуры, обучающихся на очной, заочной и дистанционной формах обучения. Также материалы пособия могут быть рекомендованы педагогам физической культуры различных образовательных учреждений.

ГЛАВА I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 1 КУРСЕ

1.1. Лекционный материал

Лекция №1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания.

Лекция №2. История гимнастики.

Лекция №3. Гимнастическая терминология.

Лекция №4. Строевые упражнения.

1.2. Лекция 1. Гимнастика в отечественной системе физического воспитания

Гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – тренирую, упражняюсь) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. Основные задачи гимнастики:

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 .

3. Воспитательные – это развитие морально-волевых и эстетических качеств. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, смелости, ре-

шительности, целеустремленности, упорства, выдержки, инициативности и других качеств.

МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ГИМНАСТИКИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гимнастика, созданная на основе многовекового опыта и достижений современной науки в области физического воспитания, в России получила свое дальнейшее развитие и широкое применение.

Особенно велико значение гимнастики в физическом воспитании детей и подростков. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда создается основа для развития двигательных способностей.

Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся историков древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, заметил: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Русские ученые с мировым именем: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.И. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, отдавая должное двигательной деятельности человека, большое значение придавали физическим упражнениям (гимнастике), рассматривая их как лучшее средство повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также оздоровления и активного отдыха.

Гимнастика формирует важные прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, переноса тяжестей и т. д., совершенствует координационные способности человека.

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

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение. Техника

гимнастических упражнений предусматривает легкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя. Это способствует развитию эстетических вкусов гимнастов.

Велико и педагогическое значение гимнастики. Находясь в коллективе, спортсмены воспитываются в духе сознательности, активности и творческого отношения к делу. Твердый, регламентированный порядок занятий дисциплинирует гимнастов, приучает их внимательно относиться к процессу физического воспитания. Используемые в гимнастике методы позволяют стимулировать активность интеллектуальной деятельности занимающихся. П.Ф. Лесгафт, оценивая значение гимнастики в школе, писал: «Умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека».

Физическое воспитание в России осуществляется в двух взаимосвязанных направлениях: общеподготовительном и прикладно-специализированном (профессионально-прикладное, военно-прикладное и спортивно-прикладное). Средства гимнастики, ее методы и формы организации занятий широко применяются как в том, так и в другом направлении.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ГИМНАСТИКИ

Типичными для гимнастики средствами (упражнениями) являются специально разработанные двигательные действия. Многие из них заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей, некоторые возникали по мере развития научных знаний и опыта применения различных движений в педагогических целях.

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двигательных действий на следующие основные группы.

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным.

2. Общеразвивающие упражнения применяются для разносторонней физической подготовки, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. С их помощью оказывается избирательное воздействие на отдельные группы мышц и весь двигательный аппарат в целом, облегчается процесс овладения разнообразными навыками. Общеразвивающие упражнения позволяют человеку овладевать такими двигательными умениями, которые он может использовать для построения двигательных действий любой сложности.

3. Вольные упражнения – комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными требованиями. Основная цель композиций – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения – эффективные средства формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях и просто в учебных целях).

4. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переползания, равновесия. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития.

5. 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.

6. Упражнения на снарядах. Упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, брусьях разной высоты, гимнастическом бревне – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение – совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения этими упражнениями – всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития специальных двигательных способностей, волевых качеств и вестибулярного аппарата. Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся: гимнастические стенки, шесты, канаты, лестницы, гимнастические скамейки, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большим группам одновременно.

7. Акробатические упражнения объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая статические положения. Эти упражнения широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, воспитания волевых качеств, особенно смелости и решительности, а также для тренировки вестибулярного аппарата.

8. Упражнения художественной 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 в занятиях с женщинами.

При занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты с целью совершенствования и закрепления

многих важных навыков и умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, гимнастические игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ

Для гимнастических упражнений характерны следующие методические особенности:

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, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм человека. Подбором соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц, что спо-

способствует развитию необходимых двигательных качеств и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением исходных и конечных положений, варьированием последовательности выполнения упражнений, применением отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений. По мере овладения тем или иным упражнением обычно переходят к изучению более сложных его вариантов, соединяя трудные элементы, включая в комбинации новые движения и т. п. В этом случае изучаемый учебный материал получает новое качественное (и количественное) выражение. Применение одних и тех же упражнений для решения различных задач может осуществляться путем разнообразного методического оформления (направленной регламентации, использования игровой или соревновательной формы выполнения и т. д.).

В решении важнейших задач по реализации долгосрочной целевой программы по подъему массовости физической культуры и спорта одним из ведущих средств является гимнастика с ее практически неограниченными возможностями, обусловленными рядом факторов, и прежде всего огромным числом всевозможных упражнений.

В России гармонично сочетаются и взаимно дополняют друг друга государственные и самодеятельно-общественные формы организации занятий. Государственные программы физического воспитания предусматривают включение гимнастики как одного из основных средств в обязательные заня-

тия с детьми в детсадах, со школьниками, учащимися ПТУ, техникумов, студентов вузов, военнослужащих. Самодеятельные занятия, реализуемые по месту учебы, работы или проживания, проводимые в формах кружковой, секционной, клубной работы по гимнастике, обеспечивают внедрение ее различных видов, в том числе и со спортивной направленностью, в широкие слои населения. В 1940-90 гг. гимнастические нормативы были включены во все ступени комплекса ГТО, сегодня также разработаны тесты на основе гимнастических упражнений, позволяющие оценить двигательную подготовленность, двигательный возраст человека любого возраста. Значительное место отводится гимнастике в содержании занятий групп здоровья, общей физической подготовки.

Все более популярными становятся женская, ритмическая, атлетическая гимнастика, а также такие разновидности гимнастики как шейпинг, стретчинг и др.

ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

Наличие большого числа упражнений – средств гимнастики, многоплановые задачи их применения определяют существование различных видов гимнастики. Культивирование устойчивых видов гимнастики, появление новых ее разновидностей следует рассматривать в связи с основными задачами и функциями физической культуры в нашей стране. С учетом этих критериев отдельные виды гимнастики насыщаются соответствующими средствами.

В зависимости от основных задач, решаемых физическим воспитанием в нашей стране, выделяются группы видов гимнастики, утвержденные Всесоюзной конференцией 1984 г. (табл. 1).

Образовательно-развивающие виды – основная гимнастика и прикладная гимнастика – с их разновидностями связаны с долгосрочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания, обеспечиваемого государственными программами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, подростки, юниоры, молодежь достигают нового,

более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально-прикладного характера.

Оздоровительные виды гимнастики – гигиеническая и ее разновидности (бытовые и производственные формы) сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности.

Лечебная гимнастика и ее разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых спортивных видов и спортивных объясняется следующим. Возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях, требует круглогодичной специализированной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории "Б", доступные и детям и взрослым.

Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом. Универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством советской системы физического воспитания.

Виды гимнастики

Направленность	Группа	Разновидность	Основные средства
Образователь-но-развивающая	Базовая	Основная гимнастика (в дошкольных учреждениях; в школе; в средних и высших учебных заведениях) Атлетическая гимнастика Женская гимнастика (в учебных заведениях; по месту работы и проживания)	ОРУ; упражнения с отягощениями, тренажерами и на снарядах; прикладные упражнения; хореографические, акробатические и вольные упражнения
	Прикладная	Профессионально-прикладная. Военно-прикладная Спортивно-прикладная	
Оздоровительная	Гигиеническая	Утренняя (зарядка) Производственная. Физкультминутки Физкультпаузы Вводная гимнастика Ритмическая	ОРУ То же То же То же То же То же. Хореографические упражнения
	Лечебная	Корректирующая Реабилитационная Функциональная	ОРУ То же. Упражнения с тренажерами и устройствами. То же
Спортивная	Массовая	Спортивная гимнастика, акробатика	Упражнения в видах многоборья по облегченной классификационной программе "Б"
	Специализированная	Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная аэробика, общая гимнастика	Упражнения в видах многоборья по классификационной программе "А", программе ФИЖ

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятия «Гимнастика». Перечислите задачи, которые решаются на занятиях по гимнастике.
2. Назовите методические особенности гимнастики.
3. Дайте характеристику основным средствам гимнастики.
4. Перечислите особенности образовательно-развивающих, оздоровительных и спортивных видов гимнастики.

1.3. Лекция 2. История гимнастики

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков в период расцвета древнегреческой (эллинской) культуры – в VIII в. до н.э. Слово «гимнастика» греческое и означает – упражняю, тренирую. В Греции сам процесс физ. воспитания назывался гимнастикой, от греческого слова гимнос, т. е. голый, обнаженный, так как занимались физ. упражнениями в обнаженном виде. Большой опыт физического воспитания давал возможность делать выводы о его влиянии на организм человека, что и нашло отражение в древнегреческой философии. Из дошедших до нас, нужно отметить учение Демокрита. Этот философ-материалист говорил, что для формирования человека упражнения имеют большее значение, чем природные данные. Воспитание перестраивает человека и, преобразуя, создает его вторую природу. Известный философ Сократ указывал на большую зависимость душевного состояния человека от его физического здоровья.

Известный философ-идеалист Платон, ученик Сократа, в своих произведениях «Законы» и «Государство» предлагает систему воспитания, напоминающую спартанскую. Он делит гимнастику на: палестрику (то, что мы теперь относим к л/атлетике, т/атлетике, борьбе, фехтованию, гребле) и орхестрику. Последняя в свою очередь подразделилась на: сферистику (упражнения и игры с мячом), собственно орхестрику (военные, культовые, обрядовые, сценические танцы) и кубистику (акробатические упражнения). Много писал о физическом воспитании выдающийся философ Аристотель. Он считал, что физическое воспитание должно предшествовать интеллектуальному. Аристотель отмечал, что тяжелые физические нагрузки в детстве изнуряют организм. Те, кто добивался больших успехов в детские годы (например, на олимпийских играх), взрослыми редко одерживали победы. Он также предостерегал и от перекармливания детей. Аристотелем был составлен список победителей на олимпийских состязаниях. Значительный вклад в развитие научных представлений о физическом воспитании внесли и древнегреческие

врачи. Так Гиппократ говорил, что жидкости, находящиеся внутри тела, от частого дыхания во время физических упражнений затвердевают и превращаются в мышцы. Древнегреческие врачи еще не знали физиологии человека, но они пытались объяснить процесс физ. развития с материалистических позиций, что было очень смело для того времени. В начале нашей эры появляются первые руководства по физическому воспитанию. Наиболее раннее дошедшее до нас относится ко II в. н.э. Это книга Филострата Флавия «О гимнастике», в которой он дает описание многих физических упражнений и предлагает методику обучения и тренировки к олимпийским состязаниям.

Гимнастические упражнения культивировались еще в древнем мире. За 4000 лет до н. э. в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени. Из различных исторических источников (памятники, фрески, рисунки) известно, что гимнастические упражнения применялись у всех древних народов: у египтян, персов, ассирийцев, народов Закавказья, римлян, евреев и др. Известно, что в то время существовали профессиональные канатоходцы и акробаты, выступавшие при дворах знати.

Среди памятников древнегреческой стенной живописи, можно найти изображения стоек на голове, переворотов прогнувшись исполнявшихся одним гимнастом или вдвоем, мостов, стоек. Весьма примечательны памятники крито-микенской культуры, дошедшие до наших дней: на камнях и печатях можно встретить изображения девушки и юноши, которые, взявшись за рога быка, делают переворот над его головой и становятся на спину животному, а затем прыгают на землю. Эти упражнения обычно проделывались целой группой молодых людей по очереди. Таким образом, прародители гимнастов упражнялись на живых снарядах. Интересно, что родоначальниками игр с быками были женщины и лишь позднее в игры стали включаться мужчины.

Другим живым снарядом явился конь, на котором всадники, совершенствуя свое искусство верховой езды, упражнялись в вольтижировке (перепрыгивание, перелет наездника к партнеру с лошади на лошадь) или, как говорят на востоке джигитовке (упражнения на скачущей лошади). Понимая, что живой конь не очень удобная опора для обучения джигитовке, наши предки стали пользоваться деревянной моделью коня. Эта модель была уже хорошо известна в Древнем Риме. Флавий Вегеций – римский историк, написавший в 384-395 годах пять книг по военному делу, указывал, что не только молодые воины, но и подготовленные солдаты должны были постоянно и тщательно упражняться на деревянном коне, выполняя довольно обширную программу. Довольно сложный путь прошли и другие гимнастические снаряды, хотя их история и не так далеко ушла в глубину веков. Византийский писатель Никифор Григора (1295-1360) описал в своей книге группу канатных плясунов, выполнявших на туго натянутом горизонтальном канате не только различные упражнения в равновесии, но и такие упражнения, которые выполняются на перекладине, в том числе большие обороты. Это, пожалуй, первое упоминание о столь популярном в наше время элементе упражнений на перекладине.

Большой теоретический и практический интерес представляет гимнастика народов Древнего Востока, особенно Китая и Индии. В Древнем Китае зародились две формы национальной гимнастики под общим названием – ушу. Каждая из них имела свое название. Первая – солин, или «внешняя», носила явно выраженную военную направленность. Ее средства и методы использовать для развития мышечной силы, ловкости и выносливости к мышечной работе. В гимнастике солин все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц. Вторая форма – «тай-дзи» – сохранилась до наших дней. Ее называют стиль мянь-цюань, или «внутренняя» она носила явно выраженный гимнастический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. Гимнастику тай-дзи сравнивают с медленным, плавным течением реки, гимнастику же солин – с рекой порожистой, каменистой. Древнекитайские системы гимнастики складыва-

лись преимущественно в монастырях: монахам не разрешалось иметь при себе оружия, но ввиду того, что во время их странствий на них нападали бродяги, разбойники, они вынуждены были защищаться в рукопашную. Монахам не разрешалось самим нападать – это считалось большим грехом перед богом.

В Древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение – йога. Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка – санскрита – означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». В Индии существует много различных школ, направлений в преподавании йоги. Они имеют незначительные методические различия. Наилучшими школами являются Центр йоги в дели и Институт йоготерапии и йогочультуры в городе Лакхнау – столице индийского штата Уттар-Прадем. В Древнем Египте гимнастические упражнения служили главным образом цели физического воспитания подрастающего поколения. Большой популярностью пользовались акробатические упражнения. При храмах проводились соревнования по гимнастике. Известно о существовании школ физического воспитания в Персии.

Гимнастические, акробатические упражнения, канатохождение были популярны среди народов Закавказья.

Средние века характеризуются феодальным способом производства и распространением христианства. В ранний период феодализма церковь считала всякую заботу о человеческом теле делом греховным. «Гимнастика есть деяние сатаны» – утверждал Тертулиан (160-222 г. н. э.), христианский богослов и писатель. Любая форма двигательной активности, не связанная с профессионально-трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями, рассматривалась как ересь, достойная отлучения от церкви. Уступка была сделана только феодалам. Они занимались физическими упражнениями, с тем чтобы воспитать себя как воинов, способных держать в повиновении крепостных крестьян, участвовать в войнах, защищать светских и духовных владык от внешних и внутренних врагов.

Основой подготовки воина была верховая езда и вольтижировка. Сложные боевые приемы предварительно изучались на деревянном коне.

Боевые действия воинов, вооруженных мечами, копьями, щитами, секирами и облаченных в тяжелые доспехи, требовали большой физической силы, выносливости, ловкости. Для их развития применялись гимнастические и акробатические упражнения, бег, поднятие и переноска тяжестей, упражнения в прыжках и лазании, перелезании через различные препятствия, фехтование и др. Боевая и физическая подготовленность воинов проверялась на рыцарских турнирах. Возрождение (XIV-XV вв) – это период разложения феодального строя и становления раннего буржуазного общества. Представители передовой части зарождающейся буржуазии – гуманисты провозгласили культ человеческой личности, веру в ее способности. Делаются попытки возродить наследие античности. Большие научные достижения происходят в области естествознания. Расшатывается авторитет церкви. В этих условиях зарождаются утопические учения, в которых предпринимаются попытки нарисовать картину коммунистического общества. Все это коренным образом изменяет взгляды на воспитание человека, на роль гимнастики в подготовке его к здоровому образу жизни, труду и военной деятельности. Некоторые гуманисты пытались на практике осуществить свои идеи в области воспитания. Одним из них был итальянский гуманист Витторино да Фельтре (1378-1446). Работая при дворе одного из итальянских феодалов, он организовал для детей правителя и его придворных школу нового типа, которую назвал «Дом радости». В этой школе поощрялась любознательность, активность и самостоятельность учеников. Зубрежка была исключена. Применялись методы наглядного обучения. Впервые в учебный план школы введено было физическое воспитание. Значительное время отводилось для игр и различных физических упражнений. Детей обучали фехтованию, плаванию, верховой езде, соблюдению правил гигиены. Один из представителей гуманизма Лютер Мартин (1483-1546) в гимнастике древних видел эффективное

средство отвлечения народа от обжорства, распутства, разврата, пьянства и азартных игр.

Большую известность получил французский писатель Франсуа Рабле (ок 1494-1553 гг). В своем фантастическом романе «Гаргантюа и Пантагрюэль» он высмеял схоластическую, средневековую систему воспитания и предложил свою. Большое значение Рабле придавал физическому воспитанию. Для этой цели он предлагал соблюдать гигиенический режим, чередуя умственные занятия с физическими упражнениями. Кроме получивших уже известность физических упражнений древних греков он рекомендовал пользоваться играми и упражнениями, применявшимися в быту народа, среди крестьян и горожан. Бег, прыжки, метания, плавание, стрельба, фехтование, лазание, верховая езда, гребля, борьба, упражнения на известных в то время гимнастических снарядах, различные игры, прогулки, охота – все должно быть использовано для физического воспитания детей.

Вершиной развития гуманистических идей следует считать деятельность великих утопистов – англичанина Томаса Мора (1478-1533 гг) и итальянца Томазо Кампанеллы (1568-1639). Выступая с утопическими идеями в структуре общества будущего, о жизни людей в этом обществе, они писали, в частности, о воспитании в нем подрастающих поколений. Цели воспитания Мор и Кампанелла видели не в личном благополучии и успехах детей, а в их подготовке к служению обществу, т. е. в подготовке к трудовой деятельности и защите своей страны. Они изложили свои взгляды в фантастических произведениях: «Утопия» и «Город солнца».

Наибольший интерес для истории гимнастики представляет труд венецианского подданного – Иеронима Меркуриалиса (1530-1606) «Об искусстве гимнастике» из шести томов. Он разделил гимнастику на военную, врачебную и атлетическую. Автор стремился реконструировать и возродить палестрику и орхестрику греков и римлян. Попытка удалась лишь отчасти. Во всяком случае, она не нашла отклика в кругу педагогов эпохи Возрождения и не повлияла на практику воспитания детей и юношества.

Гораздо больший успех имело печатное выступление соотечественника и современника Миркуриалиса, его преемника и последователя А. Туккаро (1538-1616). Он был придворным вольтижером – прыгуном французских королей Карла IX и Генриха III. В 1599 г. в Париже вышел его труд "Три диалога об упражнениях в прыжках и вольтижировке". Он систематизировал все известные к тому времени акробатические упражнения и изложил технику их исполнения. Акробатические упражнения Туккаро классифицирует так: упражнения без снарядов, упр. с использованием снарядов (предметов). В первую группу входят: упражнения на растягивание – пассивное (с помощью учителя) и активные (мост, переход из стойки на руках в мост, кувырок, подъем разгибом на полу, сальто с поворотом и без него).

Ко второй группе относятся: упражнения на столе (прыжки со стола, прыжки через стол, прыжки через углы стола), прыжки с трамплина, прыжки со штурмового мостика, прыжок – полет через 10 колец. Труд Туккаро послужил первоисточником для научно-методических работ последующих десятилетий и даже столетий.

На развитие идейно-теоретических основ физического воспитания в первый период Нового времени наибольшее влияние оказали материалистическая философия XVII-XVIII вв., естествознание и педагогические теории.

Наибольшее значение для развития теории и практики физического воспитания того времени имели работы английского философа и педагога Джона Локка, французского просветителя Жан-Жака Руссо, швейцарского педагога И. Песталоцци, Ян Амоса Коменского.

Джон Локк (1632-1704) доказывал необходимость воспитания молодых людей энергичными, сильными телом и духом, способными пробить себе дорогу в жизни. Самым главным в воспитании молодежи Локк считал воспитание силы воли, твердости характера, физической закалки, выносливости. Необходимо было хорошо владеть оружием, ездить верхом, плавать, управлять парусами, грести и т.п. В процессе воспитания все эти качества и умения Локк считал взаимосвязанными.

Для развития теории и методики гимнастики огромное значение имел труд «Великая дидактика» Я.А. Коменского (1592-1670). Он считал, что игры, гимнастические, акробатические и другие упр. располагают большими возможностями воспитания у школьников, умеренности, мужества, мудрости, справедливости и др., личностных свойств. Коменский выдвинул важнейшие для физического воспитания принципы обучения: а) воспитывающий характер; б) связь с жизнью; в) соответствие содержания обучения требованиям жизни. Он подробно раскрыл такие принципы обучения, как а) сознательность и активность; б) наглядность; в) постепенность и систематичность в овладении знаниями, умениями, навыками; г) принципы упражнений (многократного повторения) и прочного овладения знаниями, умениями и навыками.

Жан-Жак Руссо (1712-1778 гг) свои педагогические воззрения изложил в труде «Эмиль, или О воспитании». Руссо высказывал правильные мысли о важной роли физ. воспитании не только в развитии физ. способностей человека, но и в познании им окружающего мира. Только на собственном двигательном опыте, полагал он, ребенок может понять такие важные категории внешнего мира, как время, пространство, тяжесть, сопротивление и др. сначала закаливание, затем игры и физ. упр. укрепляют тело ребенка, содействуют формированию его характера и помогают легче познавать окружающий мир. Заслугой швейцарского педагога Иоганна Песталоцци (1746-1827 гг) в области физ.воспитания является разработка им аналитического метода. Он считал, что физическое воспитание должно начинаться в семье с самого раннего детства, где родители, помогая младенцу сначала стоять, а затем делать первые шаги, осуществляют тем самым «естественную домашнюю гимнастику». Он говорил, что очень важно развивать силы и способности, заложенные в ребенке от природы. На этой основе Песталоцци предлагал ввести в школе «Элементарную гимнастику». Особая роль Песталоцци в развитии гимнастики состоит в том, что он разработал метод расчленения сложных движений на составные элементы и их различные сочетания (т. е. суставные

упражнения – руки вперед, наклон туловища вперед). Взгляды Руссо, Песталоцци и других. Прогрессивных мыслителей того времени были подхвачены в ряде западных стран буржуазной интеллигенцией, которая начала создавать свои системы физического воспитания человека. Переломным моментом явились наполеоновские войны начала XIX в. Сразу после них почти во всех капиталистических странах стали создаваться национальные системы физического воспитания.

Основателями немецкой системы гимнастики были Г. Фит (1765-1836), И.К. Гутс-Мутс (1759-1839), Ф. Ян (1778-1852), А. Шписс (1810-1858) и другие.

В 1774 г. Базедовым (1724-1790) в Дессау была основана школа, первый так называемый филантропин (буржуазные «школы человеколюбия», возникли в германских государствах в конце XVIII и начале XIX вв. под влиянием педагогических идей Руссо, Песталоцци и Локка). Но в атмосфере экономической и политической отсталости Германии того времени идеи Руссо были значительно искажены. В филантропии преподавание гимнастики было поручено Фиту, одному из основателей немецкой гимнастики. Фит – преподаватель математики и французского языка, обладал обширными знаниями (по тем временам) в области анатомии и физиологии. Он обобщил и систематизировал все, что было сделано в области физических упражнений до него, и изложил в «Опыте энциклопедии физических упражнений». В первой части своего труда он привел «Данные к истории физических упражнений» (1794), во второй – показана «Система физических упражнений» (1795) и в третьей – приведены «Положения к первой и второй частям» (1819). Он считал, что целью гимнастики являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Увеличение силы в объеме и крепости, в сокращении с большой силой и большой скоростью.
3. Развитие красивой формы тела, точности и уверенности в действиях.
4. Содействие умственному развитию и психической деятельности.

В Дессау он преподавал верховую езду, вольтижировку, танцы, фехтование, ходьбу по бревну, переноску тяжести, прыжки, бег, катание на коньках. Кроме того, он применял всевозможные игры, упражнения на деревянном коне, последнее он подробно описал и придавал им особое значение в физическом развитии юношей. Впоследствии упражнения были перенесены с деревянного коня на параллельные брусья. Он считал, что школьные экзамены можно было бы сделать публичными в виде соревнований в науке, искусстве и гимнастическим упражнениям. В своих книгах Фит изложил много ценных методических указаний для преподавателей физ.воспитания. Главные из них: 1. Подбирать и чередовать упр. так, чтобы напряжение равномерно распределялось по всем органам тела. 2. При разучивании упражнений необходимо постепенно переходить от легкого к трудному. 3.Учитывать индивидуальные особенности детей (возраст, физическое развитие, телосложение, темперамент). 4.Повышать у детей личный интерес к занятиям, поощрять лучших. 5.Соблюдать правила гигиены. 6.Проводить занятия на свежем воздухе.

Фит в своей системе физического воспитания придавал большое значение закаливанию организма человека в широком смысле этого слова.

И.К. Гутс-Мутс считается одним из основоположников немецкой гимнастики. Он начал свою деятельность в филантропии в Шнепфентале, в Тюрингии. Он написал ряд практических руководств по физическому воспитанию: «Гимнастика для юношества» (1793), «Гимнастическое руководство для сынов отечества» (1817), «Краткое руководство для плавания» (1798) и др.

В упражнениях Гутс-Мутс большое внимание уделял форме движения. Он, как и Фит, разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. Он применял различные снаряды для лазания (шесты, канаты, лестницы, перекладины, бревно, балансовая мачта, доска), метания (каменные и железные шары, диски, копья). Многие упражнения выполнялись по команде всей группой. Большое значение придавалось гимнастическим играм и строевым упражнениям Обучение проводилось на-

глядным методом, применялись соревнования, закладывался гимнастический стиль исполнения упражнений.

Основные теоретические высказывания Гутс-Мутса, касающиеся всеобщего физического воспитания, человека, не утратили своего значения и сейчас. Его «Гимнастика для юношества» в 1957 г. была переиздана в ГДР.

Дальнейшее развитие гимнастики связано с именем Ф.Яна. Создавая свою систему «Немецкий турнен», Ян, как и Гутс-Мутс, стремился использовать гимнастику как средство подготовки солдата, обладающего умениями и навыками, необходимыми в военной обстановке. Свою гимнастику Ян назвал «Турнкуст» – искусство изворотливости, а учеников – турнерами.

Спортивные снаряды, созданные его предшественниками, были усовершенствованы Яном. Изобретателем перекладины, в том примерно виде, как она выглядит в настоящее время, считают Яна, положившего начало снарядовой гимнастике в целом; на его площадке под Берлином в 1811 году уже имелась настоящая перекладина. Она представляла собой деревянный шест диаметром 5-5,5 см, закрепленный горизонтально на такой высоте, что на нем можно было раскачиваться, не дотрагиваясь ногами до земли. Конечно, перекладина столь большого диаметра не пружинила и много делать на ней нельзя, тем не менее идея оказалась очень перспективной. Ян и его ученики придумывали интересные упражнения на этом снаряде. Одно из основных – подъем разгибом – изобрел в 1850 г. Кунце. Следует напомнить, что еще в самом начале нашего столетия выпускались по старой традиции перекладины, покрытые тонким слоем фанеры. Однако этот слой быстро стирался и не столько помогал, сколько мешал гимнастам; поэтому уже в двадцатых годах стали изготавливать перекладины современного типа, т.е. без фанерного покрытия. В начале XIX века занятия на перекладине носили в известной мере характер соревнований, однако состязались не так, как теперь, то есть не в лучшем исполнении комбинаций, составляемых из большого количества разнообразных элементов, а в возможно большем количестве повторений одного и того же элемента.

Брусья как гимнастический снаряд возникли сравнительно недавно – в начале XIX в. в Германии: их создал также Ф. Ян. Первоначально брусья служили вспомогательным снарядом, облегчившим изучение упражнений на коне. Первые экземпляры снаряда состояли из двух параллельных горизонтальных брусьев длиной около 2,5 метра, покоившихся на двух стойках. Каждый брус имел в высоту 7,5 см и ширину – 6 см; сверху они были закруглены. Концы брусьев были закруглены и снизу. С целью увеличения плотности занятия Ян применил для упражнений в махах на коне длинное бревно с несколькими парами ручек.

Курс гимнастики был рассчитан на два периода. В первом периоде применялись сравнительно простые упражнения: ходьба, бег, прыжки, лазание, упражнения на снарядах, игры. Соблюдался принцип постепенности, последовательности, правильного сочетания нагрузки с отдыхом. Во втором периоде гимнасты выполняли более сложные упражнения. Занятия состояло из двух частей. В первой части ученики работали самостоятельно, каждый сам себе выбирал, чем заниматься. Во второй части занятия выполнялись обязательные для всех упражнения. Ученики делились на отделения по возрасту. Им показывались основные и подводящие упражнения, которые они должны были повторять вслед за учителем. Изученное упражнение повторялось многократно (до 100 и более раз).

В учебнике «Немецкая гимнастика» изданном Яном совместно с Ф. Эйзеленом, дано описание упражнений в ходьбе, беге, прыжках, на гимнастическом коне, козле и подробно на брусьях и перекладине (турнике).

Завершителем создания немецкой системы гимнастики и основателем школьной гимнастики в Германии считается А. Шписс – преподаватель гимнастики, истории, пения. В своем четырехтомном труде «Учение о турнирском искусстве» он дал описание строевых и вольных упражнений, разработал упражнения в висах и упорах. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение, сочетались с пением и демонстрировались на гимнастических праздниках. Шписс увеличил размеры перекладины и брусьев, чтобы можно было

заниматься на них по 4-6 человек одновременно (12-метровые брусья), и приспособил их для занятий со школьниками. А. Шписс создает кольца, упражнения с гантелями. При подборе упражнений и дозировке нагрузки осуществлялся дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, сильным и слабым ученикам. Урок гимнастики начинался с выполнения строевых упр. на месте и в движении, затем выполнялись вольные упражнения и упражнения на снарядах. Заканчивался урок подвижными играми и массовыми упражнениями. Шписс завершил создание немецкой системы гимнастики. Эта система без серьезных изменений просуществовала в Германии более 70 лет.

Шведская система физического воспитания создавалась по инициативе самого правительства страны, поручившего это дело профессору Перу Лингу. Пер Линг (1776-1839), а затем его сын Ялмар Линг (1820-1886) являются основателями этой системы. Позднее в ее развитии приняли участие и другие специалисты.

Пер Линг начал изучать гимнастику в 1803 г. в Дании он окончил богословский факультет Упсальского университета, Институт для детей и взрослых в Копенгагене (Дания) – первое учебное заведение в Европе по физическому воспитанию. В 1813 г. по его инициативе в Стокгольме был открыт специальный институт, в котором Пер Линг на практике применял свои средства и методы физического воспитания. Линг в своей системе располагает упражнения по анатомическому признаку с целью воздействия на отдельные мышечные группы и части тела, причем каждое упражнение должно давать заранее намеченный физиологический эффект. Все виды гимнастики П. Линг разбил на четыре группы: военную, педагогическую (основную), врачебную и эстетическую. Сам П. Линг занимался описанием принципов главным образом военной гимнастики. Остальные виды он считал лишь подготовительными к ней или дополнительными. Большое внимание уделялось точности движений. Между упражнениями делались паузы.

Сын П. Линга Ялмар Линг разработал и ввел новые шведские снаряды: стенку, скамейку, двойной бум, плинт, канаты, стойки для прыжков.

Урок гимнастики состоял из 16 частей. Упражнения выполнялись в строго установленной последовательности: построение группы или пере-строение для занятий, подготовительные упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, для мышц живота, отвлекающие упражнения для ног, подтягивание, дыхательные упражнения, завершение занятий. П. Линг и Я. Линг совместно с Браттингом, Теригремом и др. подробно разработали педагогическую (основную) гимнастику, считая, что высшая цель гимнастики – забота о гармоническом развитии человеческого тела.

Военная гимнастика в армии была направлена на подготовку послушного, дисциплинированного солдата с хорошей военной выправкой и осанкой.

Шведскую гимнастику выгодно отличали ее оздоровительный характер, подбор упражнений в зависимости от анатомических возможностей их выполнения, строгая направленность на вовлечение в работу определенных мышц, многообразие упражнений, новые снаряды, методика обучения. Эта система гимнастики быстро стала популярной во многих странах Европы.

Почти одновременно со шведской начала формироваться и французская система гимнастики. Полковник Аморос (1770-1848), один из приверженцев Наполеона (испанец по происхождению), считается создателем французской системы гимнастики. В 1817 г. Париже была открыта специальная гимнастическая школа для военных, где Аморос и начал создавать свою систему путем подбора и практической проверки необходимых средств (упражнений) и методов обучения им. В 1830 г. он издал «Руководство к воспитанию физическому, гимнастическому и моральному» и атлас с 53 таблицами упражнений. Он ясно дал понять, что его система направлена на закаливание и физическую подготовку населения, способного выполнять все обязанности по отношению к интересам и запросам государства. Но главным его системы была подготовка закаленного воина, способного переносить тяжелую физическую нагрузку и преодолевать опасности.

Аморос различал следующие виды гимнастики:

1. Гимнастика гражданская и индустриальная.
2. Гимнастика воина (сухопутная и морская).
3. Гимнастика медицинская.
4. Гимнастика сценическая или акробатическая.

Классифицируя физические упражнения, Аморос распределил их в таком порядке: элементарные вольные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение и пение. 2. Ходьба, бег по местности и с препятствиями на скорость и выносливость. 3. Различные простые прыжки и с помощью шеста, палки, ружья и т.п., с оружием или без оружия. 4. Упражнения в равновесии. 5. Преодоление препятствий. 6. Плавание в одежде, с грузом и без груза, с огнестрельным оружием в руках, ныряние и т.д. 7. Переноска тяжестей и людей. 8. Стрельба, метание, фехтование, верховая езда. 9. Танцы.

Гимнастика является средством развития всех наших способностей, поэтому от каждого педагога физического воспитания требуются знания по анатомии, физиологии, психологии, музыке, пению и умения пользоваться гимнастическими снарядами. Аморос первым ввел письменный отчет о результатах обучения, контрольные карточки на каждого ученика и периодически вносились данные физического развития занимающихся.

Таким образом, к середине XIX в. сложились три национальные гимнастические системы, отражавшие три указанных направления: шведская (гигиеническая), немецкая (атлетическая), и французская (прикладная).

Сокольская система гимнастики возникла в 60-х гг. XIX в. в Чехии в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии. Было создано общество «Сокол», название которого символизировало ловкость, смелость и ум, приущие этой птице. Гимнастика служила здесь средством объединения чешской молодежи, воспитания ее в духе патриотизма и подготовки к борьбе за национальное освобождение. Создателем Сокольской гимнастики считается Мирослав Тырш (1832-1884), доктор эстетики, профессор пражского универ-

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

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

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей. В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные упражнения или упражнения с предметами (палка, гантели и др).

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

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

Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровождение, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнастики во многих странах. Она явилась основой современной спортивной гимнастики.

К началу XX в. в Чехии широко распространяется спортивное направление гимнастики.

Проводятся соревнования сначала внутри страны, затем за ее пределами. Так, первые соревнования в Чехословакии были проведены в 1877 г. в

Германии – в 1880, в России в 1885 г. С 1896 г. проводятся соревнования по гимнастике на Олимпийских играх, а с 1903 г. – чемпионаты мира.

В середине XIX столетия во Франции зарождалась художественная гимнастика. Первые шаги в этой области были сделаны Дельсарте (1871-1911). Посредством гимнастических движений он стремился выразить мысли, чувства передвижения. Разработанный им комплекс выразительных движений стал основой художественной гимнастики в период ее становления.

В начале XX столетия начала развиваться ритмическая гимнастика. Начинателем ее был Жак Далькроз (1865-1950). Он стремился добиться того, чтобы упражнения, выполняемые под музыку, соответствовали характеру и содержанию музыкального произведения.

Известное влияние на развитие элементов художественной гимнастики оказала Айседора Дункан (1878-1927 – известная американская танцовщица, ирландка по происхождению, создательница так называемого свободного танца, который она противопоставляла классическому балету.

В конце XIX столетия появляются первые обоснованные системы: в России – П.Ф. Лесгафта (1837-1909), во Франции – Ж. Демени (1850-1917).

Профессор П.Ф.Лесгафт разработал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе. В отличие от других он в своей системе исходил в основном не из гигиенических, а из педагогических задач. Система Лесгафта предусматривала три ступени обучения. Сначала ребенок или подросток должен научиться правильным движениям. Затем, владея этими движениями, – научиться достигать наибольших результатов (как можно быстрее бегать, дальше и выше прыгать, дальше метать) в разных условиях и различной обстановке. Наконец, он должен правильно соизмерять свои усилия во времени и пространстве, т. е. пробегать дистанцию с заданной скоростью, метать точно в цель и т. п.

Целью всякого воспитания, в том числе и физического, ученый считал подготовку человека к творческому труду, с тем, чтобы использовать свои силы с наименьшей тратой энергии для достижения наилучших результатов.

П.Ф. Лесгафт считал, что в выборе движений человек должен исходить из осознания целесообразности каждого отдельного действия по принципу «сначала мысль – потом действие»). Чтобы заставить ученика мысленно работать, он даже отказался от показа упражнений, лишь объяснял их. Кроме того, П.Ф. Лесгафт считал упражнения на гимнастических снарядах не соответствующим анатомическому строению человека и поэтому не пригодными для детей. Возражал он и против соревнований так как, по его мнению, сильные эмоциональные нагрузки мешали систематическому развитию духовных и физических сил молодого человека. Постепенность и последовательность в этом процессе он считал одним из важнейших принципов. Жорж Демени (физиолог и педагог) в своих трудах дал солидное анатомо-физиологическое обоснование ряду физических упражнений, которое не потеряло своего значения и в настоящее время. Считая общеразвивающее направление в физическом воспитании самым важным, он разработал систему средств и методов физического воспитания детей школьного возраста. Изучая физиологию мышечной деятельности, Демени понял, что одного лишь деления физических упражнений по анатомическому признаку, как это делали шведы недостаточно. Нужно создавать благоприятные условия для развития отдельных частей тела и с позиций физиологии. Он писал, что недостаточно лишь уметь сокращать свою мускулатуру, нужно уметь и расслабить ее. Он говорил, что кроме развития силы нужно укреплять здоровье, для чего следует больше внимания обращать на укрепление внутренних органов. Необходимо также добиваться развития ловкости и координации движения, подумать красоте форм тела и осанке.

Подвергая критике старую шведскую гимнастику за статичность и прямолинейность ее упражнений, Демени предложил движения широкие, в полную амплитуду, не требуя в то же время строго вытянутых рук и ног. Как физиолог, Демени понимал, что для наилучшего сокращения той или иной мышцы ее полезно предварительно растянуть. Упражнения гимнастики Демени и до сих пор широко применяются в практике физ. воспитания, особен-

но в разминке спортсменов, в подготовительной части школьного урока, во время утренней гимнастики. Жорж Эбер, один из учеников Демени, предложил так называемый «естественный метод» физического воспитания. По существу это было дальнейшее развитие военно-прикладной гимнастики на местности. Система Эбера получила очень широкое распространение, т.к. позволяла без больших затрат и без специальных сооружений проводить занятия с большой группой людей. Заслуживают внимание предложенные им нормативы – своеобразный комплекс обязательных норм для каждого человека. Эбер был противником спорта из-за его специализации и отстаивал идею пропорционального развития организма. В то же время он в отличие от Демени не опирался на науку, а исходил лишь из практического опыта.

Австрийская школьная гимнастика была разработана Гаульгофером и Штрайхером. Они учитывали возрастные и половые особенности детей и использовали современные данные биологических наук и педагогики. Это была одна из лучших систем школьной гимнастики того времени.

Датчанин Нильс Бук был одним из модернизаторов шведской системы гимнастики. В отличие от Эбера он не скрывал направленности своей гимнастики и открыто писал, что она создана для того, чтобы здоровых, но не ловких деревенских парней так «обработать» гимнастикой, чтобы они стали ловкими и подвижными, пригодными к несению военной службы. Он широко пользовался гимнастическими снарядами, созданными в Швеции. Однако в отличие от основоположников шведской гимнастики Бук проводил занятия в необычайно быстром темпе. Использовались упражнения с партнерами, причем партнер не только поддерживал занимающегося, но активно действовал – либо сопротивлялся, либо проделывал упражнения вместе с ним. При прыжках применялся так называемый поточный метод (один прыгает, другой уже разбегается, третий выходит на старт и т.д.) Таким путем Бук довел моторную плотность урока до предела, а придуманные им упражнения широко вошли в практику, с успехом применяются и сейчас.

Большое развитие получили так называемые общеразвивающие виды гимнастики. Значительно усовершенствовалась шведская система гимнастики. В нее были включены подвижные игры, упрощена схема урока, введены разновидности с учетом особенностей различных групп населения. Например, среди систем гигиенической гимнастики для женщин наибольшую известность получила система Элли Бьеркстен (Финляндия), в которой учитывалась физиологическая и эстетическая сущность упражнений. Упражнения гимнастики проводились в быстром темпе и многократно повторялись. Одновременно Бьеркстен предлагала раскрепощать мышцы, не участвующие в работе, чтобы сделать движения более экономными и повысить выносливость организма. В ее упражнениях преобладали плавные, закругленные движения. Многие упражнения были введены из ритмической гимнастики. Для них Бьеркстен разработала особые исходные положения. В занятиях она строго учитывала возрастные особенности групп.

Применялись с этой целью бег, преодоление препятствий, переноска предметов штыковой бой. Традиции А.В. Суворова продолжал М.И. Кутузов. До середины XIX в. правительство не придавало серьезного значения гимнастике, и лишь после Крымской войны (1853-1856) гимнастика вводится как обязательный предмет обучения солдат. Сначала в гвардейских и гренадерских корпусах, а затем во всех воинских частях. Были приняты «Правила для обучения гимнастике в войсках».

Большая заслуга в разработке основ физической подготовки в русской армии принадлежит М.И. Драгомирову. Он существенно дополнил Суворовскую систему обучения войск. В специальном наставлении по физической подготовке для армии и флота принимал участие П.Ф. Лесгафт, что сыграло положительную роль в научном обосновании направления и в том, что оно просуществовало длительное время без изменения.

В 60-х гг. XIX в. начала разворачиваться подготовка специалистов гимнастики: в учительской семинарии военного ведомства при Главном управлении военно-учебных заведений открываются курсы под руково-

дством П.Ф.Лесгафта (1877), «Фехтовально-гимнастический кадр» (1885), «Головная фехтовально-гимнастическая школа» (1909).

На базе курсов был создан педагогический институт подготовки учителей гимнастики с двухгодичным курсом обучения.

В 1872 г. гимнастика вводится как обязательный предмет в младших классах петербургских школ и реальных училищ.

В 1873 г. выходит из печати «Руководство по гимнастике для средних и высших учебных заведений духовного и гражданского ведомства».

В 80-90-е гг. представители русской передовой интеллигенции интенсивно разрабатывали вопросы физического воспитания. Появляется ряд оригинальных работ П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского, Е.А. Дементьева и др. Для развития научной отечественной системы гимнастики наибольшее значение имели труды П.Ф.Лесгафта – выдающегося русского ученого-педагога, анатома. Основательно изучив постановку физического воспитания и гимнастические системы на западе, Лесгафт изложил свою научную систему физ. воспитания для школьников «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (первый в России капитальный труд по физическому воспитанию).

Развитие спортивной гимнастики было связано с возникновением и распространением гимнастических обществ. Еще в 1863 г. в Петербурге было основано общество «Пальма», в 1868 г. в Москве – «Московское гимнастическое общество», в 1869 г – «Петербургское гимнастическое общество». В 1883 г. при участии известного русского писателя А.П. Чехова, а также писателя В.А. Гиляровского (будущего председателя общества) было основано «Русское гимнастическое общество».

С 1885 г. в России начали проводить первые соревнования по гимнастике, в них участвовало 11 человек. Последующие были проведены 1886, 1888. В последнем из них участвовало 20 человек, в 1903 г – 15 человек. В 1900 г. в России появились первые организации общества «Сокол». Сначала в виде сокольских гимнастических кружков в наиболее крупных администра-

тивных центрах (Петербург, Москва, Киев, Харьков, Одесса, Ростов). Было оформлено общество «Русский сокол», стал издаваться журнал «Вестник русского сокольства». В 1907 г. русские гимнасты начали принимать участие во Всесокольских слетах, которые проводились в Праге раз в пять лет. В марте 1911 г. был создан Олимпийский Комитет России. В 1912 г. русские спортсмены участвовали в Олимпийских играх, но их неудачное выступление (15-16 места) побудило правительство и спортивную общественность проводить ежегодную русскую Олимпиаду. Первая такая Олимпиада была проведена в Киеве в 1913 г., вторая – в Риге в 1914 г. В обеих олимпиадах участвовало весьма ограниченное число представителей спортивной гимнастики, их количество не превышало 60 человек.

После революции (1917) было введено всеобщее обязательное военное обучение (Всевобуч). Перед Всевобучем стояла задача – используя старых специалистов по гимнастике и спорту, подготовить кадры советских учителей, инструкторов. С этой целью по всей стране организовывается сеть краткосрочных курсов, школ, в программе которых главное место отводится гимнастике, в т.ч. спортивной и полевой.

В 1920 г. Всевобуч в Москве на Ходынском поле организовал большое гимнастическое выступление с участием 2000 человек. Демонстрировались массовые вольные упражнения, фигурная маршировка с построением «живых» букв – «РСФСР» и другими спортивными упражнениями. В 1918 г. на базе шестимесячных курсов инструкторов физической культуры в Москве правительством был создан первый институт физкультуры. Первоначально он имел одногодичный срок обучения, а 1 декабря 1920 г. был утвержден как высшее учебное заведение. В том же году был учрежден институт для подготовки преподавателей для армии и военно-учебных заведений – Главная военная школа физического образования трудящихся. Годом раньше на базе Высших курсов П.Ф. Лесгафта возник институт – ныне институт физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В 1921 г. по инициативе последователя П. Ф. Лесгафта доктора Пирусского был создан институт физкультуры в Сибири, в

г. Томске (просуществовал этот институт недолго). В 1926-27 гг. в начальной школе, а с 1929 г. и в вузах физическая культура была введена как учебный предмет. Появились новые программы по физическому воспитанию, в которых важное место заняла гимнастика.

В 1928 г. проводятся первые соревнования по спортивной гимнастике. В 1929 г. состоялась научно-методическая конференция по гимнастике, решившая назревшие организационно-методические вопросы на этой конференции гимнастика была разделена на отдельные виды. С этого же времени началась передача утренней гимнастики по радио. В 1931 г. введен комплекс ГТО I ступени, 1932 – II ступени и 1934 – БГТО. Школьники сдавали 3 теоретических требования и испытания по 13 видам физических упражнений. Нужно было знать правила соревнований и уметь судить спортивные игры (волейбол, футбол и др.), уметь провести занятия по одному из 13 видов упражнений.

В 1934 г. в Москве проходит Первая Всесоюзная конференция по судейству гимнастики, разрабатываются правила соревнований, уточняются методика и организация проведения соревнований.

Огромное значение для упорядочения подготовки гимнастов к участию в соревнованиях имела Единая всесоюзная спортивная классификация по гимнастике, которая вышла в свет в 1935 г.

С 1934 г. систематически проводятся соревнования по гимнастике в национальных республиках, которые способствовали внедрению гимнастики среди населения страны. В этом же году начинают регулярно издаваться учебники по гимнастике, учебные пособия, методические указания, программы, инструкции. В 1934-35 гг. создаются детские спортивные школы: «Юный динамовец», «Юный спартаковец».

В 1936 г. в Москве состоялись первые всесоюзные соревнования по гимнастике среди школьников. В этом же году впервые были проведены всесоюзные соревнования по гимнастике среди высших и средних учебных заведений, которые с этого времени становятся традиционными. С 1936 г. на-

чали присваивать звания «Мастер спорта СССР». В 1937 г. советские гимнасты впервые принимали участие в международных соревнованиях в Антверпене (III международная рабочая олимпиада), на которых они блестяще выступили, заняв командное первое место и обыграв сильные команды Чехословакии, Швеции, Финляндии. Звание чемпионов в личном первенстве завоевали Мария Тышко и Николай Серый. В 1939 г., кроме звания абсолютного чемпиона СССР по многоборью, разыгрывается еще и звание чемпиона СССР в отдельных видах.

В этом же году акробатика выделяется и становится самостоятельным видом. В связи с этим были разработаны классификационная программа, правила соревнований по акробатике и в Москве было проведено первенство СССР по этому виду спорта.

Период с 1932 по 1941 г. характеризуется бурным ростом технического мастерства гимнастов, и уже в 1940 г. программа соревнований разряда мастеров по своей сложности была на уровне международной программы. В этот период пополняются педагогическими и научными кадрами кафедры гимнастики институтов физической культуры. Особая заслуга в разработке теории и методики гимнастики принадлежит кафедрам Московского, Ленинградского и Киевского институтов физической культуры. Большая заслуга в разработке теоретических, методических и практических вопросов гимнастики, а также в подготовке большого количества научных кадров в стране в первую очередь принадлежит нашим ученым-профессорам А.М. Шлемину, М.Л. Украинану, доценту А.Т. Брыкину, доценту И.А.Бражнику. Большое значение в популяризации гимнастики имели всесоюзные физкультурные парады, на которых демонстрировались массовые гимнастические выступления. Заслуга в создании сценариев и методик проведения спортивных праздников принадлежит Н. Серому и В.Губанову (преподавателям кафедры гимнастики Московского института физической культуры). В массовом вовлечении молодежи в занятия гимнастикой большую роль сыграли комсомольские соревнования по гимнастике, прошедшие по всей стране с 6 по 20 апреля 1941 г. В этом круп-

нейшем мероприятии должны были принять участие миллионы юношей и девушек. В программу данных соревнований входили следующие нормативы:

1. Восемь упражнений типа зарядки комплекса ГТО и БГТО (обязательно для всех участников соревнований).

2. По выбору: а) упражнения на перекладине, брусках, опорный прыжок; б) равновесие (ходьба по гимнастическому бревну); в) лазание по отвесному шесту или канату; г) прыжки в высоту с разбега. В этих соревнованиях приняло участие около 7,5 млн. юношей и девушек. Первое место среди организаций союзных республик заняла Грузия. Очередное первенство СССР по спортивной гимнастике, которое должно было проводиться в августе 1941 г., не состоялось: началась Великая отечественная война.

С 1945 г. начинается массовое привлечение молодежи к занятиям спортивной гимнастикой. Расширяются международные связи, получают дальнейшее развитие различные виды гимнастики, разворачивается научно-исследовательская работа. Проводятся конференции, посвященные вопросам гимнастики. 10 декабря 1945 г. на гимнастической конференции вносятся изменения в практику работы с женщинами по спортивной гимнастике: из классификационной программы для женщин исключаются все силовые упражнения и упражнения на гимнастическом коне (конь-махи). С 1947 г. для женщин вводятся упражнения на брусках разной высоты, на бревне и акробатические упражнения. В 1947 г. в Таллине проводится I Всесоюзный конкурс по художественной гимнастике, который положил начало развитию в СССР художественной гимнастики со спортивной направленностью. С 1949 г. начали проводиться лично-командные соревнования на первенство страны. В 1948 г. после восьмилетнего перерыва возобновляются лично-командные соревнования по акробатике. До этого времени проводились только личные первенства страны. Большое значение для развития гимнастики имела II Всесоюзная конференция, проходившая в декабре 1948 г. в Ленинграде. На ней был обобщен опыт работы по гимнастике, сформулированы ее задачи, опре-

делены средства, виды и разновидности гимнастики, намечены пути их дальнейшего развития. Конференция приняла решение о выделении художественной гимнастики в самостоятельный вид спорта.

С 1947 г. начинают регулярно проводится первенства СССР по гимнастике. На международную арену выходит талантливая плеяда гимнастов: В. Муратов, В. Чукарин, Б. Шахлин, Г. Шашнян, А. Азарян, Ю. Титов, С. Муратова, Г. Шамрай, Т. Манина, М. Тороховская, Л. Латынина, П. Астахова, Н. Бочарова.

Успехи, достигнутые в экономическом и культурном строительстве, позволили улучшить материальную базу для занятий. К 1950 г. было введено в строй около 200 гимнастических залов.

В 1949 г. всесоюзная секция гимнастики была принята в члены Международной федерации (ФИЖ). С этого периода советские гимнасты пользуются правом участвовать во всех официальных международных соревнованиях: первенствах мира. Олимпийских играх, кубках Европы, универсиадах и др. соревнованиях.

С момента вступления Всесоюзной гимнастической секции в ФИЖ советские представители регулярно принимают участие в работе конгрессов технических комиссий, которые внесли ряд предложений, например, пользоваться ковром при выполнении вольных упражнений, ввести музыкальное сопровождение, оценку элементов и соединений при составлении произвольных комбинаций. Эти предложения советских представителей были приняты. У нас в стране и во всем мире с нетерпением ждали выступления советских гимнастов на XV олимпийских играх в Хельсинки (1952). Газеты многих стран в то время писали: «Почти незаметным образом Россия превратилась в великую державу по гимнастике». Наши гимнасты на Олимпийских играх одержали блестящую победу. Абсолютными чемпионами стали В. Чукарин и М. Гороховская. У мужчин на втором месте был В. Муратов, у женщин вторым призером стала И. Бочарова. Личное первенство среди женщин впервые стало проводиться на этой Олимпиаде. Мужская команда привезла на Родину

5 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль: женская – 4 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовую награду. Соревнования проводились по международным правилам. В них участвовало 183 гимнаста от 30 стран. Полные зачетные команды выставили 23 страны. Командный результат определялся по 5 лучшим оценкам за выполнение упражнений в каждом виде многоборья (у мужчин – 6, у женщин – 4 вида).

Свои успехи в Хельсинки советские гимнасты закрепили на Чемпионате мира в 1954 г., а на XVI Олимпиаде в Мельбурне (Австралия) в 1956 г. они выступили уже в роли фаворитов. Однако в соревнованиях мужских команд упорное сопротивление им оказали японские гимнасты. Абсолютными чемпионами у мужчин стал В. Чукарин, у женщин Л. Латынина. Заметно выросло мастерство у представителей стран народной демократии и Финляндии. Успех развития гимнастики в этих странах в значительной мере был обусловлен тем, что наши гимнасты и тренеры бескорыстно делились своим опытом, организовали совместные тренировки. На Олимпийских играх в Риме, 1960 г. абсолютным чемпионом среди мужчин стал Б. Шахлин, серебряным призером – японский гимнаст Т. Оно, бронзовым – Ю.Титов. Командное первенство в мужском разряде наши спортсмены проиграли. Женская команда в отличие от мужчин выступала с большим блеском, опередив своих ближайших соперниц из Чехословакии на 8,997 балла. Абсолютной чемпионкой игр стала Л. Латынина, а последующие призовые места заняли С. Муратова, Д.Астахова, М. Николаева.

На XVIII Олимпиаде в Токио (1964) вновь упорная борьба за первое место разгорелась между мужскими командами СССР и Японии, и опять наша команда проиграла 2,5 балла, на третье место вышла команда Германии. Впервые абсолютным чемпионом стал хозяин помоста Ю.Эндо, на втором месте оказались сразу три гимнаста – Б. Шахлин, В. Лисицкий, и японец С.Цуруми. С еще большим накалом проходила борьба между советскими и чехословацкими гимнастами. Нашим девушкам удалось опередить своих соперниц всего лишь на 0,901 балла. Третью ступень пьедестала заняли хозяй-

ки Олимпиады. Абсолютной чемпионкой стала гимнастка из Чехословакии – В. Чаславка, второе место – Л. Латынина и третье П. Астахова. Острота борьбы между этими командами не уменьшилась и на XIX Олимпиаде в Мехико (Мексика) в 1968 г. Представители страны восходящего солнца вновь опередили наших гимнастов (на 4,8 балла), третье место заняли спортсмены ГДР. В многоборье абсолютным чемпионом стал японский гимнаст С. Като. Всего лишь 0,05 балла уступил ему абсолютный чемпион мира 1966 г. М. Воронин. Последующие места заняли спортсмены Японии А. Накаяма, Э. Кеимоцу и Т. Кето.

Наибольшей остроты и драматизма достигла борьба между советскими и чехословацкими спортсменами. Превосходство наших гимнасток было минимальным и составляло всего лишь 0,65 балла в командном зачете. В личном зачете снова победила В. Чаславка, второе и третье места заняли З. Воронина и Н. Кучинская.

На играх XX Олимпиады в Мюнхене (ФРГ) в 1972 г. японская команда опередила наших спортсменов на 5,2 балла. Бронзовыми призерами были гимнасты ГДР. Все личные призовые места в многоборье заняли Японские гимнасты С. Като, Э. Кенмоцу, А. Накаяма, и лишь четвертым был наш гимнаст Н. Андрианов.

Женская команда СССР на этот раз выступила значительно лучше мужской и уверенно завоевала первое место. У ближайших соперниц из ГДР она выиграла 3,95 балла. На третье место выдвинулись гимнастки Венгрии, а вот чехословацкие спортсменки были всего лишь пятыми. Чемпионкой Олимпиады стала Л. Турищева, второе место завоевала К. Янц из ГДР, третье – Т. Лазакович, представительница нашей страны. В развитии гимнастики, в дальнейшем повышении мастерства наших гимнастов важную роль сыграли спартакиады народов СССР.

Они явились смотрами достижений гимнастики. Спартакиадные старты каждый раз открывали новые имена, яркие таланты.

На XXI Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. советские гимнасты выступили успешно, хотя и проиграли в командном зачете своим давним соперникам из Японии 0,4 балла. На третьем месте снова гимнасты ГДР. Олимпийским чемпионом стал советский гимнаст Н. Андрианов, второе и третье места вновь завоевали японские гимнасты С. Като и М. Цукахара, четвертое место у нашего спортсмена А. Дитятин.

В женском командном первенстве уверенно лидировали советские гимнастки. Вслед за ними были спортсменки из Румынии, а затем – ГДР. Золотая медаль в этот раз досталась румынской гимнастке Н. Команечи, серебряная и бронзовая были у Советских гимнасток Н.Ким и Л. Турищевой. На XXII Олимпийских играх в 1980 г., впервые проводимых в Москве, не участвовали японские гимнасты – победители в командном первенстве на последних пяти олимпиадах. Это было обусловлено призывом президента США к бойкоту Московской Олимпиады.

Наши гимнасты тщательно готовились к этим играм, и их труд увенчался блестящим успехом. В состав нашей мужской команды входили Н. Андрианов, А. Азарян, А. Дитятин, Б. Макуц, А. Ткачев, В. Маркелов. Они стали победителями Олимпиады. Последующие призовые места заняли гимнасты ГДР и Венгрии. В личном первенстве первое место занял А. Дитятин, второе – С. Делчев (Болгария) и третье – А. Ткачев. Своеобразный рекорд установил А. Дитятин, выигравший 7 медалей: 2 золотые, 4 серебряные, 1 бронзовую. Женскую команду составили Е. Давыдова, М. Филатова, Н. Ким, Е. Наймушина, А. Шапошникова, С. Захарова. Все они представительницы разных городов страны, что говорит о широком распространении женской спортивной гимнастики и высоком качестве спортивной подготовки.

Наши гимнастки победили соперниц из других стран. Второе место досталось гимнастам из Румынии, а третье – ГДР. В личном первенстве победила Е. Давыдова, второе место поделили М. Гнауки и Н. Команечи.

XXIII Олимпийские игры (1984) проводились в США, но из-за сложившейся международной обстановки наши спортсмены в них не участвова-

ли. Так же поступили и другие социалистические страны. Это явилось большим разочарованием для истинных любителей спорта и внесло неуверенность в дальнейшее развитие международного Олимпийского движения. Олимпийскими чемпионами стали Реттон (США) среди женщин и Гусикен (Япония) среди мужчин. Подготовка спортсменов, способных успешно выступать на международных соревнованиях, имела важное политическое значение. Но острая спортивная борьба на международной арене побудила к тому, что основные материальные средства, лучшие педагогические силы, организация спортивно-массовых мероприятий были направлены главным образом на подготовку спортсменов высокого класса в ущерб развитию массового спортивного достижения. Со временем это стало отрицательно сказываться на здоровье и физическом развитии молодежи, на ее готовности к активной учебе, труду и службе в армии. Всего лишь около 20% молодежи призывного возраста справлялись с нормами ГТО. Появился дефицит в абсолютно здоровых молодых людях. Для того чтобы выправить создавшееся положение 24 сентября 1981 г. было опубликовано постановление «О дальнейшем подъеме массовой физической культуры и спорта». В ней говорилось о том, что физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения, особенно детей. В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы также подчеркивалось, что общество кровно заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для этого следует организовывать ежедневные занятия всех учащихся физической культурой на уроках, во внеучебное время, в спортивных секциях. В каждой школе, профтехучилище, во всех учебно-воспитательных учреждениях должны быть созданы спортивные залы и площадки, хорошо оснащенные оборудованием и инвентарем.

Эти документы послужили стимулом и основанием перестройки в области гимнастики. Специфические особенности гимнастических упражнений в сочетании с музыкой, словом педагога, хорошими условиями занятий, точ-

ным дозированным физиологической и психологической нагрузки на занимающихся, индивидуальным и личностным подходом к ним открывают новые широкие возможности для внедрения гимнастики в дошкольное, школьное, профессиональное и военно-прикладное физическое воспитание. В практику физического воспитания включаются новые формы и методы проведения занятий: женская, ритмическая гимнастика, упражнения с гантелями, с использованием многопролетных снарядов, полос препятствий, игр, эстафет, поточного, кругового и других методов выполнения упражнений. Разрабатываются методы оценки и развития двигательных и психических способностей с помощью гимнастических упражнений, воспитания личностных свойств применительно к избранному занимающимся виду спортивной, профессиональной или военной деятельности. Результаты научной работы и передового педагогического опыта внедряются в практику физического воспитания учащейся молодежи.

Разработана и введена в действие новая облегченная классификационная программа по спортивной гимнастике категории «Б». Она предназначена для тренировок и проведения массовых соревнований в коллективах физической культуры среди учащихся школ, средних специальных и высших учебных заведений, военнослужащих.

На XXI Олимпийских играх в Сеуле (1988) советские гимнасты заняли первые места по спортивной и художественной гимнастике. В общей сложности они завоевали 12 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые медали. В составе мужской команды выступали В. Артемов, Д. Белозерчев, В. Гололадзе, В. Люкин, В. Могильный, В. Новиков. Весь пьедестал заняли В. Артемов, В. Люкин, Д. Белозерчев. В составе женской команды высочайшее мастерство продемонстрировали Е. Шушунова, Н. Лашенова, С. Богинская, С. Бонтова, О. Стражева,

О. Омелянчик. Олимпийской чемпионкой стала Е. Шушунова. В художественной гимнастике золотым было выступление М. Лобач, а бронзовым А. Тимошенко.

В августе 1985 г. было подписано соглашение о проведении в 1986 г. в СССР, а через четыре года в США соревнований, получивших название «Игры Доброй Воли». Эти соревнования призваны способствовать расширению и упрочению спортивных связей наших двух государств и взаимопонимания между народами всех стран. Они проводятся каждые четыре года. В первых играх Доброй Воли 1986 г. мужская и женская команды нашей страны были лучшими.

У мужчин вторыми были спортсмены из ГДР, третьими – КНР. У женщин – вторыми были гимнасты из ВНР, третьими – КНР.

Абсолютным чемпионом среди мужчин стал Ю. Королев, В. Могильный стал вторым и третье место занял В. Артемов. Абсолютной чемпионкой среди женщин стала В. Колесникова, Е. Шушунова и О. Омелянчик.

В 1990 г. в Сиэтле (США) состоялись вторые Игры Доброй Воли. Гимнасты выступили только в произвольной программе. Нашу мужскую команду представляли В. Беленький, В. Щербо, В. Люкин, В. Могильный. Они не уступили превосходства над своими ближайшими соперниками, начиная от исполнения упражнений на первом снаряде и до окончания соревнования. Следом за ними призерами были спортсмены из ГДР, а затем Китая. В личном первенстве победил В. Щербо, последующие места заняли В. Беленький и Л. Рингэлд и К. Уолтер (оба из США). За три дня соревнований наши гимнасты завоевали 8 золотых, 4 серебряных, 1 бронзовую медаль. В состав женской команды входили С. Богинская, Н. Калинина, О. Чусовитина, Т. Лысенко. В упорной борьбе с американскими гимнастами они завоевали звание чемпионки Игр Доброй Воли. За несколько месяцев до этих соревнований тренер гимнасток США заявлял о том, что он надеется положить конец победам советских спортсменок. Однако его прогнозу не суждено было сбыться. Абсолютной чемпионкой стала Н. Калинина. Она показала лучший результат в упражнениях на бревне, в вольных упражнениях совместно со С. Богинской, серебро досталось ей за упражнения на брусьях и в прыжках. Вторыми были

гимнастки США и Китая. XXV Олимпийские игры проводились в 1992 в г. Барселоне (Испания). Гимнасты СНГ выступали единой командой.

Мужскую команду представляли В. Щербо, В. Беленький, Р. Шарипов, И. Коробчинский, Г. Мисютин, А. Воропаев. Они стали победителями Олимпиады, за ними следовали гимнасты Китая и Японии. В. Щербо завоевал 6 золотых медалей, победив в абсолютном первенстве и в четырех видах многоборья. Весь пьедестал почета заняли В. Щербо, Г. Мисютин и В. Беленький.

XXVI Олимпийские игры состоялись в 1996 в г. Атланте (США). В этот раз российские гимнасты выступали самостоятельной командой. Мужскую команду составили: Д. Турш, А. Харьков, А. Воропаев, Д. Василенко, А. Немов, Е. Подгорный, Н. Крюков. В личном первенстве по многоборью победил китайский гимнаст Ли-Сяо-Шунь; второе место А. Немов, завоевавший золотую медаль за опорные прыжки и бронзовую – в вольных упражнениях, на коне и перекладине, третье место в многоборье было у В. Щербо.

За женскую команду России выступили Е. Кузнецова, Е. Грошева, С. Хоркина, Е. Долгополова, Д. Кочеткова. На этот раз они уступили первое место гимнасткам США. С. Хоркина стала олимпийской чемпионкой в упражнениях на брусьях и серебряным призером в многоборье. Российские гимнасты завоевали 3 золотые, 6 серебряных и 1 бронзовую медаль. Абсолютной чемпионкой стала гимнастка из Украины Л. Подкопаева.

Во весь голос заявили о себе молодые российские гимнасты и гимнастки – А. Ковалева, Е. Гребеньков, Д. Бондаренко и др. – успешно выступавшие в 1998 г. на чемпионаты Европы в С.-Петербурге, Всемирных юношеских играх в Москве и Играх Доброй Воли в Нью-Йорке. Успехи отечественных гимнастов не являются случайными, они опираются на условия, созданные в стране для массовых занятий гимнастикой учащейся и рабочей молодежи, на растущий уровень культуры людей, на развитие науки о человеке и самой гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, на подготовку квалифицированных кадров по физическому воспитанию, на опыт работы с гимнастами в многочисленных секциях, ДСШ, ДЮСШ.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные особенности гимнастики у древних народов (Китай, Индия, Египет, Закавказье) и в античном мире (Афины, Спарта, Рим), влияние способов производства, ведения войн, культуры.

2. Охарактеризуйте систему гимнастики в средневековье (влияние церкви, подготовка рыцарей, изобретение огнестрельного оружия, акробатика бродячих артистов; вклад в её развитие И. Меркуриалиса, А. Тукарро, Я.А. Каменского).

3. Охарактеризуйте развитие гимнастики в новое время в связи с переходом от феодального способа производства к капиталистическому (течение гуманизма, Ж.Ж.Руссо и И.Г.Песталоцци),

4. Назовите причины возникновения национальных систем гимнастики в XVIII и в первой половине XIX вв.

5. Охарактеризуйте немецкую систему гимнастики, назовите причины её возникновения, роль Фита, Гутс-Мутса, Яна Шписса в её развитии.

6. Охарактеризуйте шведскую систему гимнастики и вклад в неё Пьера и Яльмара Линга.

7. Перечислите причины возникновения французской системы гимнастики, вклад в её развитие Ф. Аморога.

8. Перечислите причины возникновения Сокольской системы гимнастики, вклад в её развитие Н. Тырша.

9. Назовите причины, побудившие к созданию в России отечественной системы гимнастики, вклад в её развитие П.Ф. Лесгафта.

10. Расскажите о зарождении гимнастики в России в конце XIX и в начале XX вв. и уровень её развития.

11. Охарактеризуйте систему гимнастики в предвоенные годы и в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.; изменение в содержании гимнастики в школьных программах.

12. Назовите основных советских гимнастов, участвовавших в первенствах Европы, мира и Олимпийских играх и других международных соревнованиях; их вклад в развитие гимнастики в нашей стране, в мировой гимнастике и в дело укрепления мира и дружбы между народами.

1.4. Лекция 3. Гимнастическая терминология

В энциклопедической трактовке «термин» – это слово или сочетание обозначающее специальное понятие какой-либо отрасли науки, техники, искусства.

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

Гимнастическая терминология широко применяется на занятиях не только гимнастикой.

Подавляющее большинство гимнастических упражнений имеет абстрактный и искусственный характер, вследствие чего объяснить их очень трудно. Если при описании гимнастических упражнений или при проведении занятий пользоваться обычной речью, то неминуема многословность и лишняя трата времени на объяснение названий упражнений. Так, чтобы объяснить своими словами термин «упор лежа», нужно более десятка слов. Но и тогда объяснение будет не совсем понятным. Поэтому при описании упражнений в гимнастике пользуются условными обозначениями – терминами, что дает возможность определить сложные движения одним или несколькими словами.

С развитием гимнастики совершенствовалась и ее терминология. Сначала возникли термины, имевшиеся в общеупотребительном языке, по аналогии сходству с явлениями, предметами и т.п., затем была сделана попытка создать специальную терминологию общеразвивающих упражнений (в пер-

вой половине XIX в). Во второй половине XIX века была разработана терминология сокольской гимнастики.

Первой русской системой физвоспитания, построенной на научных основах, была система П.Ф. Лесгафта, в которой применялись термины, заимствованные из разговорного языка, и частично анатомические термины (конец XIX и начало XX в.). Основы терминологии П.Ф.Лесгафта были использованы при разработке отечественной гимнастической терминологии.

Гимнастическая терминология, действующая ныне, введена в 1938 году. До этого времени в гимнастике применяли терминологию, переведенную в 1911 году с чешского языка на русский одним из деятелей сокольской гимнастики М.В. Манохиным. В ней не учитывались особенности русского языка и грамматическая структура, поэтому она засоряла язык непонятными словами. Так, например, для упражнений на снарядах: применяли такие термины: «велевышмыг» (оборот в виси), «всклепка» (подъем разгибом), «меты» (перемахи на коне с ручками), «скорчка» (согнуть ноги), «обочка» (боком) и т.д.

Для обозначения движений рук употреблялся глагол «ручить», которого в русском языке нет, для движения ног слово «ножить» и т.д. Все это делало терминологию непонятной, мало доступной. Ею могло пользоваться только небольшое количество специально подготовленных преподавателей гимнастики. Поэтому в 1933 году на Всесоюзной гимнастической конференции был рассмотрен вопрос об изменении гимнастической терминологии. Была создана комиссия по разработке новой гимнастической терминологии, в состав которой вошли А.Т. Брыкин, Л.П. Орлов, И.А. Бражник, Г.С. Егнатовшили.

В 1938 году новая терминология была опубликована для общего применения.

В связи с появлением новых упражнений и возрастанием спортивного мастерства в гимнастике появились новые термины, некоторые старые потеряли свое значение и были исключены из гимнастической терминологии. На

всесоюзной гимнастической конференции 1965 г. были приняты изменения и поправки такого характера: все порядковые упражнения были включены в строевые, заменены термины «подъем завесом» и «верхом» терминами «подъем на правой (левой)», «подъем правой (левой)», вместо «стойка на кистях» – «стойка на руках», термин «ласточка» заменен термином «равновесие», Введен новый термин «перелет» для обозначения движений гимнаста над снарядом отпуская руки и переходом в вис.

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ТЕРМИНОЛОГИИ

От слов общепринятой лексики термины отличаются точностью и специализированностью своего значения. Слова, становясь терминами приобретают необходимую однозначность (вход, наклон, выпад, мост, спад, вис, упор и др.). При этом термины не только обозначают то или иное понятие, действие, но и уточняют его, отделяя от смежных.

К терминам предъявляются определенные требования:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствованных из других языков слов, а также из интернациональных слов-терминов и полностью соответствовать законам словообразования и грамматике языка данного народа.

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 ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ СПОСОБЫ ОБРАЗОВАНИЯ ТЕРМИНОВ

Наиболее распространенный способ образования терминов – придание нового терминологического значения существующим словам (переосмысление). К таким терминам в гимнастике относятся, например, мост, вход, переход, выход.

Нередко термины образуются путем словосложения, например: разно-высокие брусья, далеко-высокие (прыжки).

В качестве терминов используются корни отдельных слов, например: вис, упор, мах. Термины, обозначающие статические положения образуются с учетом условий опоры, например: упор (рис. 1а), упор на предплечьях (рис. 1б), упор на руках (рис. 1в), стойка на лопатках (рис. 1г), стойка на голове (рис. 1д), и положения тела (взаимного расположения его звеньев), например: вис, вис углом (рис. 2а), вис согнувшись (рис. 2б), вис прогнувшись (рис. 2в). Термины маховых упражнений образуются с учетом особенностей того или иного двигательного действия, например: подъем махом вперед из упора на предплечьях (рис. 3а), подъем разгибом (рис. 3б), подъем двумя или одной (рис. 3в).

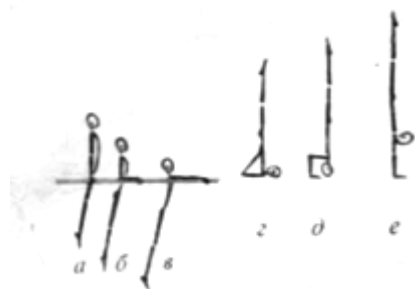


Рис.1

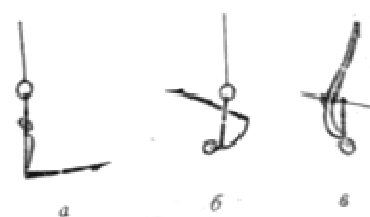


Рис.2



Рис. 3

Термины прыжков и соскоков в спортивной гимнастике определяются в зависимости от положения тела в фазе полета, например: прыжок согнув ноги, ноги врозь; в художественной гимнастике – от положения тела и ног: закрытый и открытый, шагом, скачок, перекидной, выпадом, подбивной, кольцом и др.

Применяются также и аутотермины, то есть название новых, оригинальных упражнений по фамилиям и первым исполнителей. Например: «петля Корбут», «вертушка Диомидова», «перелет Ткачева».

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ТЕРМИНОВ

Гимнастическую терминологию следует применять с учетом квалификации занимающихся. Так, при проведении производственной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и других форм оздоровительной гимнастики используют лишь основные термины ОРУ, дополняя их словами разговорного литературного языка.

Начинающим заниматься спортивными видами гимнастики необходимо овладеть терминологией одновременно с изучением упражнений.

Все термины целесообразно разделить на следующие группы:

1. Общие термины – для определения отдельных групп упражнений, общих понятий и т. п. Например: строевые упражнения, вольные упражнения.

2. Основные (конкретные) термины, позволяющие точно определять смысловые признаки упражнения. Например: подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, соскок, наклон, выпад и др.

3. Дополнительные термины, уточняющие основные и указывающие 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 движения, его последовательность. В случае необходимости применяются поясняющие

слова, подчеркивающие характер выполнения (например, движение рукой делать резко, расслабленно, мягко).

ПРАВИЛА СОКРАЩЕНИЯ (опускание отдельных обозначений)

В гимнастике для краткости принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений или их деталей. Например, опускаются слова: «спереди», «вперед» – при указании направления движения, если оно выполняется кратчайшим, единственно возможным путем (например, дугами вперед): при нахождении гимнаста передней стороной тела к опоре (например, горизонтальный вис без слова «спереди»).

- Указание положения рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует установленному стилю;
- «туловище» – при наклонах;
- «нога» – при перемахах, движениях ногой в ОРУ, выставления ее носок;
- «поднять», «опустить» – при движении руками или ногами;
- «продольно», «поперек» – в обычных положениях, наиболее свойственных тому или иному снаряду;
- «хват сверху», как наиболее распространенный,
- «перемах внутрь» (или положение внутри);
- «соскок» или «прыжок», если по названию снаряда это очевидно;
- «прогнувшись», если техника выполнения предопределяет это положение. Например, на брусках: подъем махом вперед махом назад соскок;
- «ладони внутрь» – в положении руки вниз, вперед, назад, вверх;
- «ладони книзу» – в положении руки в стороны или влево (вправо);
- «дугами вперед», если руки поднимаются или опускаются движением вперед. Исходное положение указывается только вначале упражнения.

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

Кроме этого, принято сокращать наиболее часто встречающиеся термины. Например: гимн. – гимнастика; осн. гимн. – основная гимнастика; сп. гимн. – спортивная гимнастика; худож. гимн. – художественная гимнастика; производ. гимн. – производственная гимнастика; леч. гимн. – лечебная гимнастика; акр. – акробатика; сп. акр. – спортивная акробатика; физ. упр. – физические упражнения; соедин. – соединение; эл. – элементы; комб. – комбинация; дв. – движение; брусья р/в – брусья разной высоты; в/ж; н/ж – верхние жердь, нижняя жердь; пр (лев) – правая (левая); д – держать; о – обозначить.

ТЕРМИНЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ И ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Исходные положения (и.п.) – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки: основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке (рис. 4а). Различают: стойку ноги врозь (рис. 4б), стойку ноги врозь, широкую, узкую, ноги врозь левой (правой) (рис. 4в), скрестную стойку (рис. 4г), на правом (или левом) колене (рис. 4д), а также сомкнутую, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.

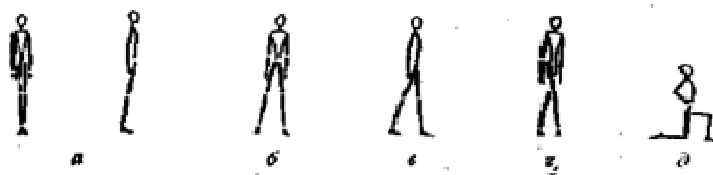


Рис. 4

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лежа и др) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

Седы – положения сидя на полу или на снаряде.

Различают: сед (рис. 5а), сед ноги врозь (рис. 5б), сед углом (рис. 5в), то же ноги врозь, сед согнувшись (рис. 5г), сед с захватом (рис. 5д), сед на пятках или на пятке (правой) (рис. 5е), на бедре и др.

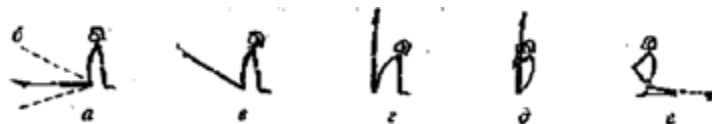


Рис. 5

Присед – положение занимающегося на согнутых ногах (рис. 6а), полуприсед (рис. 6б), круглый присед, полуприсед (рис. 6в), полуприсед с наклоном (рис. 6г) и как вариант «старт пловца» (рис. 6д), полуприсед, присед на правой или левой (рис. 6е).



Рис. 6

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги (рис. 7а), наклонный выпад (рис. 7б), выпад вправо с наклоном (рис. 7в), глубокий выпад (рис. 7г), разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например, выпад левой вправо (рис. 7д).



Рис. 7

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев (рис. 8а), упор на правом колене (рис. 8б), тоже одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись (рис. 8в), упор лежа на предплечьях (рис. 8г), упор лежа сзади (рис. 8д) и др.



Рис. 8

Движения руками и ногами. Различают движения одновременные, поочередные и последовательные, а также одноименные (совпадающие по направлению с наименованием руки, ноги), разноименные (противоположные одноименным), параллельные (выполняемые руками, расположенными параллельно), симметричные и несимметричные. Все эти движения могут выполняться в основных и промежуточных плоскостях, прямыми и согнутыми руками или ногами. Во втором случае добавляется слово «согнуть». Например, согнуть руки назад (рис. 9а), согнуть правую или обе в стороны (рис. 9б), согнуть руки вперед и др. Этот же термин добавляется при сгибании ног. Например, согнуть правую (рис. 9в), согнуть правую вперед (рис. 9г), согнуть правую назад (рис. 9д), согнуть правую, колено в сторону (рис. 9е), согнуть правую в сторону и др.

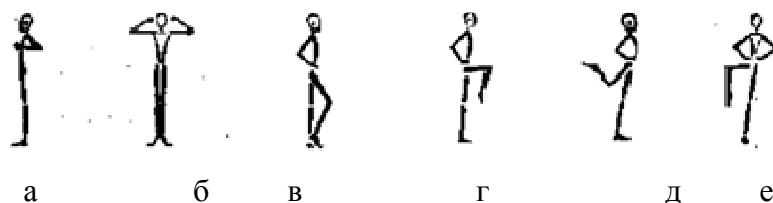


Рис. 9

Исходные положения рук: руки на пояс (рис. 10а), руки к плечам (рис. 10б), руки за голову (рис. 10в), руки перед грудью (рис. 10г), руки за спину (рис. 10д), руки перед собой (рис. 10е), т. е. согнуть предплечье над предплечьем, руки скрестно (рис. 10ж).

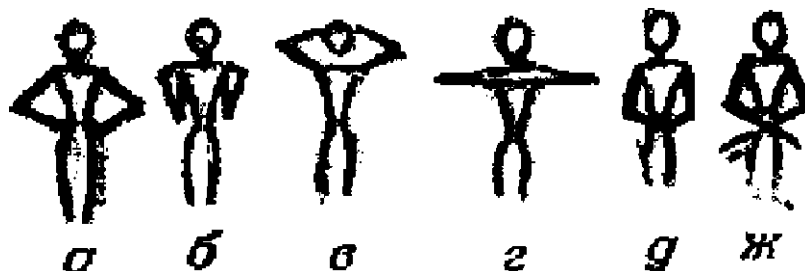


Рис. 10

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

На рисунке 11 показаны движения руками: а – правую вниз, б – правую в сторону-книзу, в – правую в сторону, в, з – руки в стороны, г – правую вверх-наружу, г, ж – руки вверх наружу, д – правую вверх, д, е – руки вверх, ж – левую вверх-наружу, з – левую в сторону, з, и – руки влево, к – левую в сторону-книзу, л – левую вниз, а, л – руки вниз.

На рисунке 12 показаны 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.

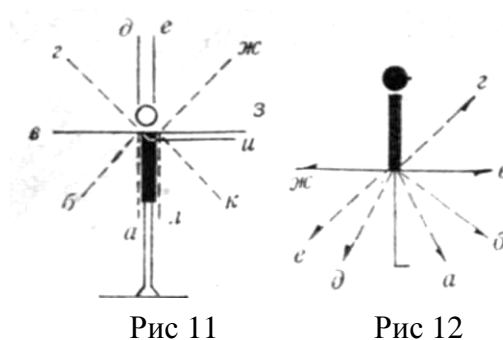


Рис 11

Рис 12

Направления движений указаны на рис 13. В лицевой плоскости: а – книзу, б – кверху, в – внутрь, г, д – наружу.

В боковой плоскости: а – вперед, б – книзу, в – кверху, г – вперед, д, е – назад.

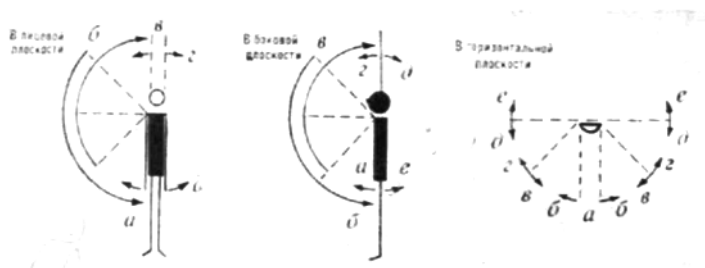


Рис. 13

В горизонтальной плоскости: а – внутрь, б – наружу, в – вперед, г – назад, д – вперед, е – назад.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности 360° и более, а также ногами (ногой) над снарядом.

Дуга – движение, выполняемое менее чем на 360° по окружности.

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела. Различают: наклон (рис. 14а), наклон прогнувшись (рис. 14б), полунаклон (рис. 14в), наклон вперед-книзу (рис. 14г), наклон назад касаясь (рис. 14д), наклон в широкой стойке (рис. 14е), наклон с захватом (рис. 14ж).

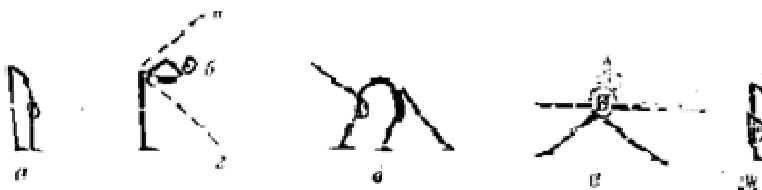


Рис.14

Равновесие - устойчивое положение занимающихся на одной ноге. Различают равновесия: на правой (рис. 15а), равновесие с наклоном (рис. 15б), боковое (рис. 15в), заднее (с наклоном назад) (рис. 15г), фронтальное (рис. 15д), с захватом (рис. 15е), шпагатом (рис. 15ж.)

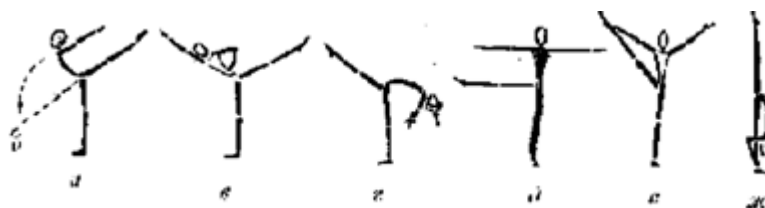


Рис. 15

ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служит положение (его направление) и совершаемый им путь. Основные положения с гимнастической палкой: палку вниз (рис. 16а.), палку на грудь

(рис. 16б), палку вперед, назад, вверх (рис. 16в), палку на голову, за голову, на лопатки и др.

В симметричных положениях палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть прямыми или согнутыми.

В несимметричных положениях палка находится с одной стороны занимающегося. Она может удерживаться одной или обеими руками.

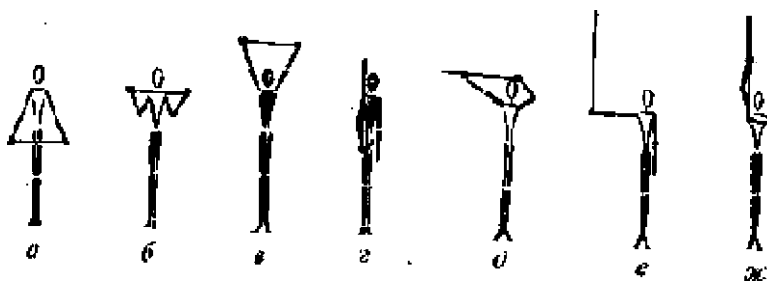


Рис. 16

Существуют следующие способы держания палки:

- обычный хват – палка удерживается руками за концы хватом сверху;
- узкий хват – палка удерживается обеими руками, кисти рядом;
- хват снизу – хват, образуемый после поворота рук наружу (ладони вперед);
- разный хват – хват, образуемый после поворота рук внутрь.

Несимметричные положения с палкой принято называть следующим образом: палку к плечу (рис. 16г), палку на голову вправо (рис. 16д). Если палка и рука не составляют прямой линии, то называют так: правую в сторону, палку вверх (рис. 16е). Другие способы удержания указываются дополнительно. Например, палку на грудь или к плечу правым концом кверху (рис. 16 ж)

1. Палку к плечу – основное положение палки во время передвижений. Палка, удерживается у правого плеча большим и указательным пальцами, остальные пальцы поддерживают ее снизу.

2. С палкой вольно – положение гимнаста соответствует гимнастической стойке «вольно». Свободный конец палки касается пола около носка левой ноги, левая рука на поясе.

При названии упражнений с булавами следует указывать:

1. Радиус выполняемого движения (малый, средний).
2. Плоскость, в которой выполняется движение (боковая, горизонтальная).
3. Название движения (круг, дуга).
4. Направление движения (вправо, внутрь, наружу).
5. Положение булавки по отношению к руке или телу исполнителя («за рукой, за телом»).

Учитывая правила сокращения, можно не указывать слова «большой», «лицевой», «перед телом», «перед рукой», «над рукой», но обязательно указывать – противоположные им значения. «Мельница» – круги булавами и поочередной сменой стороны движения при каждом малом круге, выполненные слитно.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ СО СКАКАЛКОЙ

Подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Двойной подскок – 2 пружинящих подскока: первый основной, второй дополнительный (меньше по амплитуде); подскок скрестно (скрестный – выполняется из стойки окрестной, подскок петель, при котором скакалка вращается с поочередным сведением и разведением рук, подскок с правой на левую и наоборот, подскок меняя ноги (маятник), при котором на каждый подскок поочередно меняется положение ног предварительным махом назад и вперед, после чего выполняется приземление; подскок с двойным вращением (скакалка вращается дважды при одном подскоке); подскоки с поворотами (при которых выполняется повороты, обычно кругом или более); подскоки в полуприседе и приседе, а также подскоки с движениями ногами (на «и» меж-

ду счетами) – сгибание их, отведение вперед, назад, в сторону и др. и с передачей скакалки другому исполнителю.

ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ

Основные положения исполнителя на снаряде принято называть так:

- продольно – когда плечевая ось гимнаста параллельна оси снаряда;
- поперек – когда эта ось перпендикулярна; перед снарядом (лицом к лицу); спиной к снаряду.

Остальные случаи указываются более точно. Например (на бревне): с разбега под углом 25° к середине бревна, правых боком к нему и т.д.

Конечное положение – положение занимающегося, которым заканчивается выполняемое упражнение.

С прыжка – переход в вис или в упор выполняется из стойки перед снарядом прыжком. Если это выполняется с предварительным захватом необходимо указать: из вися стоя, в других случаях – из стойки в 1-2 шагах и т.п. Различают переходы с прыжка: в вис углом, в вис согнувшись, в упор на руках, в упор или в иное положение на снаряде.

С разбега – переход в вис, выполняемый после предварительного разбега.

Хват – способ держания за снаряд. Применяются хваты: сверху (обычно он не называется), хват снизу, разный хват, обратный хват, скрестный, широкий, узкий, сомкнутый (кисти рядом), глубокий.

Вис - положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

Висы простые: вис (рис. 17а), вис прогнувшись (рис. 17в), вис на согнутых руках, вис согнувшись (рис. 17б) и др.

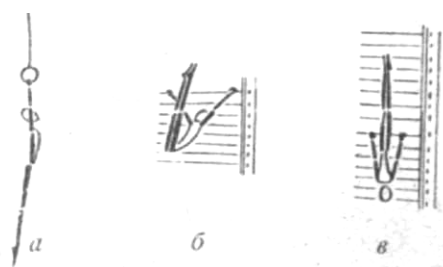


Рис. 17

Висы смешанные: вис присев (рис. 18а), вис стоя согнувшись (рис. 18б), вис лежа (рис. 18в), вис стоя (рис. 18г). Иные положения уточняются. Например, вис на согнутых ногах (рис. 18д).



Рис. 18

Упоры – положения занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, упор на руках (рис. 1а, б, в), упор на руках согнувшись (рис. 19а), упор сзади (рис. 19б), упор углом (рис 19в).

В случае очевидного положения в упоре достаточно применять одно слово «угол». Например (на брусьях), подъем махом назад – махом вперед угол или перемахом правой (над правой жердью); упор ноги врозь вне (рис. 19г).



Рис. 19

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок) (рис. 20а), упор лежа на согнутых руках, левую назад (рис. 20б), упор стоя ноги врозь (рис. 20в) и др.

Сед – положение сидя на снаряде. Различают сед ноги врозь на брусках (рис. 20г), сед на бедре (рис. 20д). Начало упражнения на снарядах принято определять терминами: с прыжка, с разбега, из вися, из упора, из упора на руках и др. В отдельных случаях для краткости можно сразу называть начальное движение (первый элемент). Например: размахивание (на перекладине) и подъем разгибом – оборот назад.

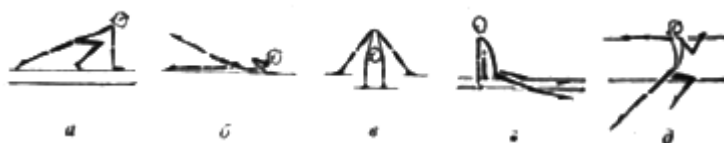


Рис. 20

Подъем – переход в упор из вися или из более низкого упора в более высокий. Различают: подъем силой поочередно (рис. 21а), подъем силой (рис. 21б), махом одной подъем переворотом (рис. 21 в), то же махом или силой, подъем правой (левой) или двумя (рис. 21г), подъем разгибом.

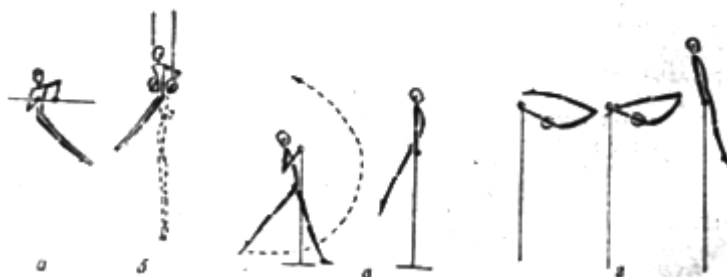


Рис. 21

Спад – движение, противоположное подъему, т.е. переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий. Медленный спад принято называть *опусканием*.

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

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

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

Мах – свободное движение относительно оси вращения. Способы: силой, изгибами, с прыжка. Размахивание – мах, выполненный несколько раз. Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Кач – однократное маятникообразное движение занимающегося вися со снарядом (обычно с кольцами). Несколько качей – раскачиванием.

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. По направлению различают выкрут вперед и назад. При необходимости указывают мах, которым он выполняется. Для обозначения маховых движений (махов) применяются термины:

Перемах – движение ногой (ногами) над снарядом.

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

Скрещение – два встречных перемаха. Например, скрещение согнув ноги, обратное скрещение, скрещение с поворотом.

Вход – термин, обозначающий переход гимнаста из и.п. у снаряда круговым движением с поворотом вокруг опорной руки в упор на ручках.

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

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

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

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

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

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

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

ТЕРМИНЫ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

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

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

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

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

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

Курбет – прыжок назад с рук на ноги.

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

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе. Различают: сальто вперед, маховое сальто (рис. 22), сальто назад, в сторону, сальто с поворотом и др.

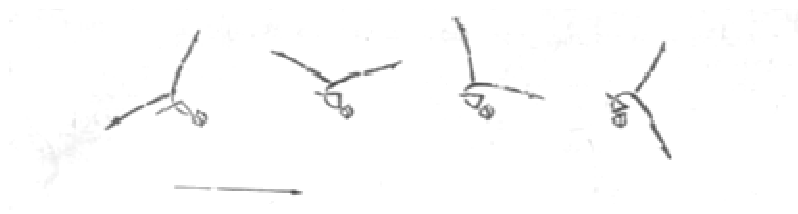


Рис. 22

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

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост (рис. 23а), мост на одной руке (рис. 23б), мост на одной ноге (рис. 23в), мост на предплечьях (рис. 23г), мост разноименный, например, с одной левой ногой и правой рукой (рис. 23д).



Рис. 23

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: шпагат (рис. 24а), шпагат правой

(рис. 24б), левой (указывается нога, находящаяся впереди) одноименный (рис. 24в), разноименный, шпагат с наклоном и др.

Полушпагат – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди (рис. 24г), полушпагат с наклоном (рис. 24д), с наклоном назад.



Рис. 24

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойку на лопатках (рис. 25а), на голове (рис. 25б), на руках (рис. 25в); в последнем случае стойка может быть узкой, широкой (кисти на половину ширины плеч), сомкнутой, на одной руке.

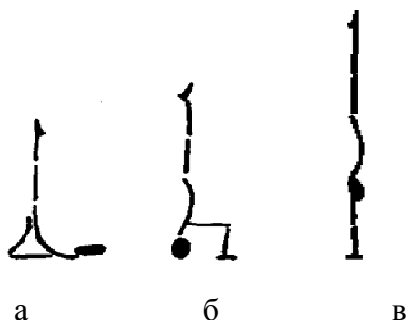


Рис. 25

Способы выхода в стойки принято кратко обозначать так: силой (руки сгибаются в локтевых суставах, ноги – в тазобедренных); перекатом (вращательным движением с последовательной опорой), махом (правой или левой ногой); согнувшись (руки прямые, тело сгибается в тазобедренных суставах); прогнувшись (руки сгибаются, а тело держится прогнутым); прыжком (на руки); переворотом назад и др.

ПРАВИЛА И ФОРМЫ ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая и точная запись гимнастических упражнений имеет значение для их понимания. В зависимости от цели применяют ту или иную форму за-

писи: обобщенную, конкретную, сокращенную, графическую или их сочетания.

Запись общеразвивающих упражнений. При записи отдельного движения надо указывать:

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

При записи нескольких упражнений, выполняемых одновременно, принято указывать то же, что и при записи отдельного движения, но сначала основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения. Например, И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1. Сгибая правую, наклон влево, руки вверх. 2. И.п.

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

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

Когда движение выполняется не в обычном стиле, то это должно быть отражено в записи. Например: руки плавно вперед, кисти расслаблены.

ЗАПИСЬ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Вольные упражнения записываются в определенной последовательности:

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

4. Содержание упражнения записывается в соответствии со структурой музыкального произведения, например по восьмеркам. При записи обязательного упражнения (для соревнований) справа от текста указывается относительная трудность элементов и соединений (баллы или группы трудности).

ЗАПИСЬ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ

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

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

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

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

4. Направление (влево, назад и др.).

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

При записи движений отдельными частями тела надо одно от другого отделять запятой. При записи в строчку комбинаций на снарядах основные элементы (соединения) отделяются знаком тире. Например, на перекладине: размахивание - подъем разгибом - оборот назад - мах дугой с поворотом налево кругом в вис разным хватом - соскок махом назад. При записи же обязательных упражнений (для соревнований) каждый элемент или соединение записывается с абзаца, а справа от них указывается относительная трудность.

Например, на коне-махах:

1. С прыжка круг левой	3,0
2. Перемах левой вперед и назад	1,5+1,5
3. Перемах правой	1,5
4. Перемахом левой соскок с поворотом направо	2,5

Слитность двух и более элементов обозначают союзом «и», а совмещение двух движений в одно – предлогом «с». Например, на перекладине: подъем правой и поворот налево кругом. В интересах краткости и более удобного произношения отдельные определения можно опустить, а также отклоняться от указанной выше последовательности, если улучшается понимание.

Различные типы записи позволяют исчерпывающе описать любое гимнастическое упражнение – элемент, соединение или комбинацию.

Элементом – называется кратчайшее гимнастическое упражнение. Для элемента характерны законченность и невозможность расчленения на составные элементы.

Соединение – это совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов. Выполнение элемента в соединении качественно отличается от его одиночного исполнения.

Комбинацией называется соединение с четко выраженными начальным (вскок, запрыгивание) и конечным элементами (как правило, соскок).

ЗАПИСЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

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

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

2. Иногда переходы из одного положения в другое не требуют специального термина. Например, из равновесия на правой стойка на голове или из стойки на руках стойка на голове и др.

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

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

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАПИСИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Обобщенная запись. Ею пользуются в тех случаях, когда необходимо лишь обозначить (перечислить) содержание гимнастических упражнений в учебных и других программах, когда не требуется точности каждого движения. Такая запись применяется при составлении учебных программ, в том числе и школьных. Например, одноименные круги на коне, прыжки с двух ног на две; кувырки.

2. Конкретная терминологическая запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами гимнастической терминологии. Для записи упражнений используются конкретные основные и дополнительные.

3. Сокращенная запись – реализуется в трех подтипах: смешанном, условном и знаковом. Смешанная, или частично сокращенная, запись отличается от развернутой только тем, что некоторые часто употребляемые термины записываются сокращенно, например: гимн. – гимнастический, упр. – упражнение и т. д. Запись упражнений даже в печатных изданиях часто ведется в смешанной форме за счет применения таких общепринятых сокращений, как: и.п. – исходное положение; в/ж – верхняя жердь и др.

Условный подтип записи предполагает сокращенную запись всех или почти всех терминов. Сокращенные термины соответствуют одному, а иногда двум или трем терминам обычной развернутой записи. Например: мах – вык (вп) – под ргб – угол, что означает: размахивание – выкрут вперед – подъем разгибом – упор углом.

Знаковая запись предполагает использование символов, обозначающих отдельный элемент или соединение. Могут использоваться унифицирован-

ные или собственные знаки – различные крестики, кружки, волнистые линии и т. д.

4. Графическая запись (изображение) может иметь самостоятельное и вспомогательное значение. Применяется штриховая запись, полуконтурная запись, контурная запись (рис. 26).

Первая наиболее доступна. Она наглядна и экономна. Быстрота такой записи делает ее незаменимой в повседневной практической работе по гимнастике.

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

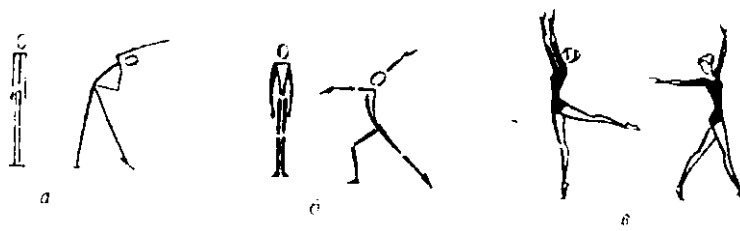


Рис. 26

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные правила гимнастической терминологии, способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращений.
2. Дайте определение терминам: стойка, сед, присед, выпад, упор, круг, наклон, равновесие.
3. Дайте определение терминам упражнений на снарядах: хват, вис, упор, подъем, мах, кач.
4. Дайте определение терминам акробатических упражнений: перекат, переворот назад, рондат, курбет.
5. Перечислите и охарактеризуйте основные формы и типы записей гимнастических упражнений.

1.5. Лекция 4. Строевые упражнения

Строевые упражнения условно делятся на четыре группы:

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения.
3. Передвижения (фигурная маршировка)
4. Размыкания и смыкания.

С помощью этих упражнений успешно воспитывается чувство ритма и темпа, а также формируются навыки коллективных действий.

Особое значение строевых упражнений состоит в том, что они содействуют формированию осанки человека. Повышенная требовательность при проведении строевых упражнений способствует воспитанию дисциплины и организованности.

Организация занятий гимнастикой немыслима без строевых упражнений, позволяющих быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Благодаря многообразию различных форм перемещений, в которых могут участвовать большие массы занимающихся, строевые упражнения являются одной из составных частей массовых гимнастических выступлений.

Одна часть строевых действий и команд взята из строевого устава Вооруженных Сил РФ, другая создавалась в процессе работы по гимнастике.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом – МАРШ!»). Есть только исполнительные («РАВНЯЙСЬ!»). Однако перед их подачей преподаватель в ряде случаев добавляет слово «отделение», «группа», «класс» и т.д.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, более отрывисто и энергично. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда,

больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача последней.

2. По всякой предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «смирно», поэтому злоупотреблять подачей этой команды не следует (в особенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «Смирно!» подана, то она должна быть выполнена безусловно.

При подаче команды преподаватель должен быть в положении строевой стойки.

3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если по команде занимающиеся должны одновременно выполнять действия из определенного исходного положения, определенным способом, то по распоряжению допускается выполнение действий, не уложенных в счет и несколькими способами. Например, вместо того, чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

4. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» – движение в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево» – движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком.

5. При подаче команд для перестроения надо назвать строй, затем направление движения и способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команду подают так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом – МАРШ!». В движении если способ передвижения не меняется, его не указывают.

При размыканиях следует указать направление, величину интервала и способ исполнения.

6. При обучении строевым упражнениям пользуются методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Чаще всего показ соче-

тается с объяснением, 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. При обучении по разделениям ученик осознает и запоминает свои действия, преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки.

Разучивать по разделениям рекомендуется повороты на месте и в движении, перестроение их одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижений, размыкание приставными шагами.

7. Начинать обучение следует со строевых упражнений, самых необходимых для проведения занятий. Это построения, строевые приемы, передвижения и, наконец, размыкания и смыкания. В каждом уроке надо ставить конкретные задачи. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же уроков проводить учебную практику в составе учебных отделений.

Некоторые строевые приемы можно проводить в парах: один подает команду, а второй ее выполняет.

8. Для удобства пользования строевыми упражнениями в гимнастическом зале устанавливаются условные точки – центр, середина и углы (рис. 27). Они определяются по первоначальному размещению строя. Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой границей, правофланговый учащийся располагается ближе к верхнему правому углу.

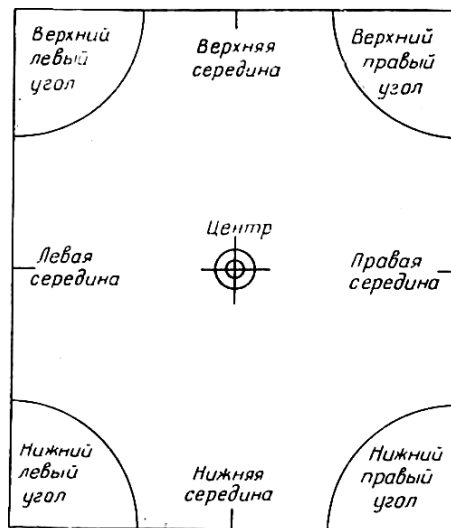


Рис. 27

СТРОЕВЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Строевые упражнения – совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Построение – первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю.

Строй – установленное в соответствии со СТРОЕВЫМ УСТАВОМ вооруженных сил РФ, размещение занимающихся для их совместных действий.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся один возле другого на одной линии.

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

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

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в затылок).

Ширина строя – расстояние между флангами.

Тыльная сторона строя – сторона противоположная фронту.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервал в один шаг или на интервал указанный преподавателем.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей.

Направляющий – занимающийся,двигающийся в указанном направлении. За направляющим движутся остальные занимающиеся.

Закрывающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

СТРОВАЯ ПРИЕМЫ

«Равняйся!» – команда для выравнивания группы занимающихся в сторону правого фланга. В иных случаях указывать: «налево» или «на середину».

«Смирно!» – команда, по которой принимается строевая стойка (не шевелится).

«Вольно!» – команда, по которой занимающиеся должны стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимание, не разговаривать.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположением ступней.

Поворот налево (направо) – движение, совершаемое на $\frac{1}{4}$ круга.

Поворот кругом – движение, совершаемое на $\frac{1}{2}$ круга.

Полуповорот – движение, совершаемое на $\frac{1}{8}$ круга.

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 10-15 см от земли, держа подошву по возможности горизонтально. Ставить ногу твердо на всю ступню, отделяя в этот момент от земли другую ногу. Руками выполнять движение около тела: сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались до высоты пояса, назад – до отказа. Команда: «Строевым шагом – МАРШ!».



Рис. 28

Походный шаг – шаг, при котором ногу следует выносить свободно, не оттягивая носка, и ставить её на землю, как при обычно; руками делать свободные движения около тела.

Команды:

а) «**Шагом – МАРШ!**». Подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг);

б) «**Обычным шагом – МАРШ!**». Применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда дается под левую ногу.

«**Прямо!**» – команда для начала движения с шага на месте (или бега) полным шагом или бегом. Подавать в момент постановки левой ноги на землю. После этого следует ещё один шаг правой на месте, и с левой начинается движение вперед.

«**Стой!**» – команда для прекращения движения. Подавать с постановкой на землю левой ноги, затем делается ещё один шаг правой ногой и приставляется левая нога.

«**Шагом–марш!**» – команда на начало движения. Ходьба начинается с левой ноги.

«Бегом–марш!» – команда на начало движения. Движение начинается бегом с левой ноги.

Расчет группы – может производиться по следующим командам. По команде «По порядку – рассчитайсь!» каждый ученик поворачивает голову направо и называет свой порядковый номер. Другие команды для расчета: «На первый-второй – рассчитайсь!».

Рапорт учителю – до прихода учителя дежурный строит класс в одну шеренгу, равняет и рассчитывает учеников по порядку. После входа учителя дежурный подает команду: «Класс – СМИРНО!» и подходит к учителю. В трех шагах от него дежурный останавливается, принимает положение «смирно» и докладывает: «Иван Иванович! В классе 30 учеников, отсутствуют двое. Дежурный Петров Василий». Затем дежурный делает несколько шагов вперед и, встав слева от учителя, поворачивается лицом к классу. Учитель здоровается с учащимися: «Здравствуйте, ребята!». После четкого и громкого ответа «Здравствуйте, Иван Иванович!», учитель подает команду «Вольно!», ее повторяет дежурный и кратчайшим путем возвращается на свое место.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ФИГУРНАЯ МАРШИРОВКА)

Фигурная маршировка – такое передвижение группы занимающихся шагом, бегом и другими способами, при котором они на ходу образуют определенные фигуры.

Обход – движение занимающегося вдоль границ зала или площадки.

Команда: «Налево (направо) в обход шагом (бегом) марш!» (рис. 29).

Противоход – движение, противоположное по направлению совершаемое до него; интервал – один шаг. Команда «Налево (направо) противоходом – марш!» (рис. 30).

Движение противоходом наружу или внутрь выполняется в колоннах по два. Команда: «Наружу (внутри) противоходом – МАРШ!» (рис. 31, 32)

Змейка – ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды: «Налево (направо) противоходом шагом – МАРШ!»; «Змейкой – МАРШ!» (рис. 33).

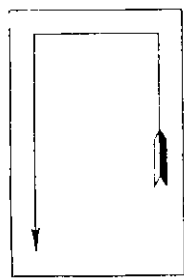


Рис. 29

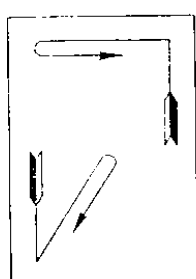


Рис. 30

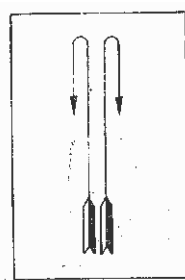


Рис. 31

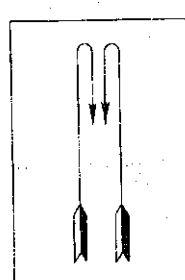


Рис. 32

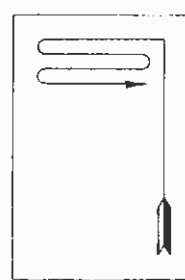


Рис. 33

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды:

а) «Правое (левое) плечо вперед, шагом – МАРШ!» (в 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;

б) «ПРЯМО!», или «НА МЕСТЕ!», или «Группа – СТОЙ!».

Петля – противоход, в конце, которого меняется направление движения. Различают открытую петлю (рис. 34) и закрытую петлю (рис. 35). При открытой петлей направление движения меняется в противоположную сторону. Команда: «Открытой петлей – МАРШ!» выполняется следующим образом: направляющий поворачивается по дуге на 90° направо (налево) и, дойдя до границы зоны, по которой он шёл первоначально, поворачивается направо (налево) и продолжает обход, оставляя между началом и окончанием петли интервал в один шаг. При закрытой петле направление меняется в сторону колонны и занимающиеся через одного (два) пересекают её. Команда: «Закрытой петлей – МАРШ!».

Диагональ – движение совершаемое по линии, соединяющей углы (рис. 36).

Команды:

1. «По диагонали шагом – МАРШ!» (в том случае, когда направляющий стоит у угла зала).
2. «По диагонали – МАРШ!» (когда направляющий подходит к углу зала).

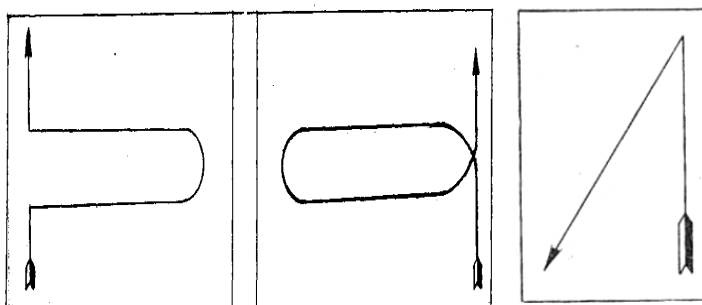


Рис. 34

Рис. 35

Рис. 36

Скращение – прохождение встречных колонн через одну точку (рис. 37). Команда «Проходом через одного – МАРШ!».

Зигзаг – движение под углом, размер которого указывается командой преподавателя (на точки зала и на другие ориентиры). Команда «На правую середину и дальше зигзагом – МАРШ!» (рис. 38).

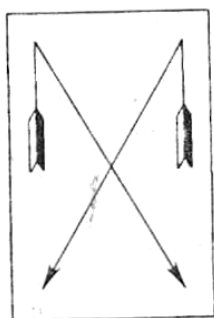


Рис. 37

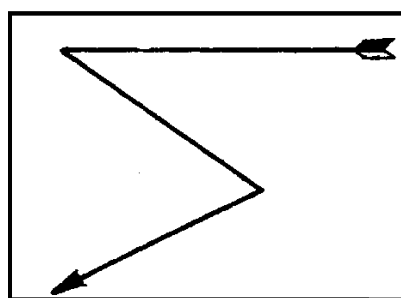


Рис. 38

Дробление – деление колонны на две (или больше) такие же колонны, но вдвое (или соответственно больше) меньшие в глубину (рис. 39).

Сведение – движение, противоположное разведению (рис. 40).

Разведение – деление колонны на более мелкие колонны (вдвое, втрое), например: из колонны по два в колонну по одному (рис. 41).

Слияние – движение противоположное дроблению (рис. 42).

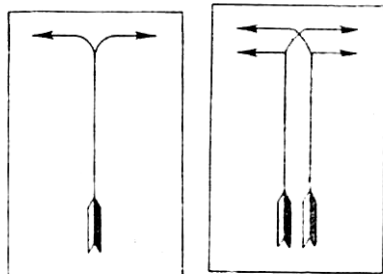


Рис. 39

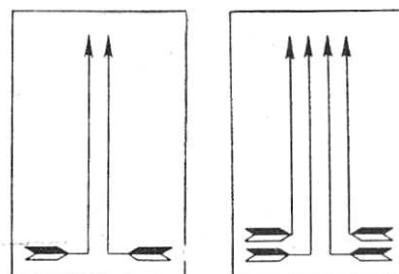


Рис. 40

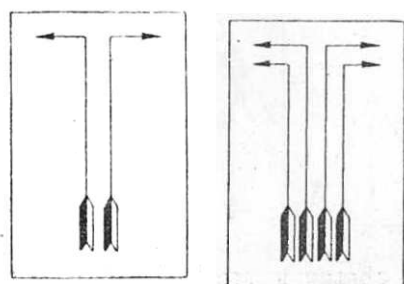


Рис. 41

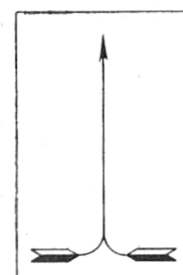


Рис. 42

Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр – МАРШ!», как правило, подаётся на одной из середин.
2. «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» подаётся на противоположной середине; по этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход;
3. «В колонну по два через центр – МАРШ!» подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось.

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

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

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!» По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При

встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. «В колонну по одному через – МАРШ!».

Круг – движение по окружности. Команда: «По кругу – МАРШ!». Исполнительная команда подается на одной из середин зала, после чего указывается дистанция, чтобы определить размер круга. Величина круга также может задаваться командой: «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо через центр (или другую точку) – МАРШ!» (рис. 43).

Дуга – половина круга. Команда: «Большой (средней, малой) дугой к центру (или ко мне) – МАРШ!» (рис. 44).

Спираль – движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противходом. Команда: «Спиралью направо (налево) – МАРШ!». Для выхода из спирали подаётся команда: «Направо (налево) противходом – МАРШ!». Во время движения по спирали направляющий колонны должен идти с таким расчетом, чтобы интервал между витками был достаточным для обратного движения колонны во время выхода из спирали. Второй выход из спирали производится поворотом колонны кругом по команде: «Кругом – МАРШ!» (рис. 45).

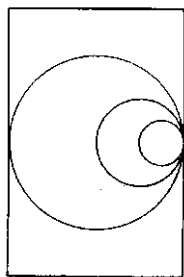


Рис. 43

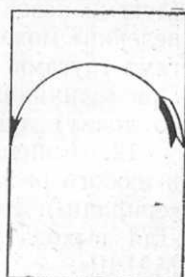


Рис. 44

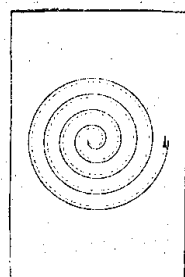


Рис.45

Перестроение – изменение строя или размещения занимающихся.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Выполняется после предварительного расчета на первый – второй по команде: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые левую ногу ставят назад (счет «раз»), затем правую на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя левую, встают в затылок первому (счет «три»). Перестроение из двух шеренг в одну произво-

дится по команде: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!», при этом все действия выполняются в обратном порядке (рис. 46).

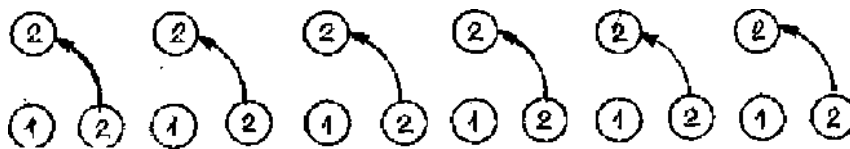


Рис. 46

Перестроение из одной шеренги в три и обратно выполняется после предварительного расчета по три. Для этого подается команда: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые остаются на месте, первые ставят правую ногу на шаг назад (счет «раз»), затем левую ставят на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), встают в затылок ко вторым. Третьи ставят левую ногу на шаг вперед (счет «раз»), правую – на шаг в сторону (счет «два») и, приставляя к ней левую (счет «три»), становятся впереди вторых. Действие первых и вторых происходит одновременно. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!», все действия выполняются в обратной последовательности (рис. 47).

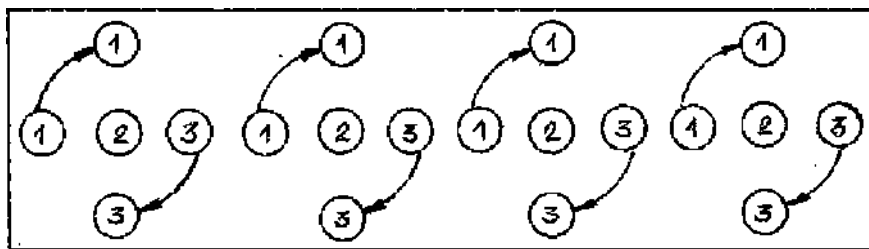


Рис. 47

Перестроение уступами из шеренги выполняется после предварительного расчета: «Шесть, три, на месте!» или «Девять, шесть, три, на месте!» или «Шесть, четыре, два, на месте» и т.д. Для этого подается команда: «По расчету шагом– МАРШ!». Учащиеся выполняют соответствующее расчету число шагов и приставляют ногу, т.е. если расчет был на 9-6-3-на месте, то подсчет ведется до 10, если на 6-3-на месте, то до 7 и т.д. Обратное пере-

строение производится по команде: «На свои места шагом–МАРШ!». На первые два счета выполняется поворот кругом, затем на каждый счет выполняется необходимое количество шагов и на последние два счета – поворот кругом (при расчете на 9-6-3-на месте при обратном перестроении подсчет ведется до 13 и т.п.) (рис. 48).

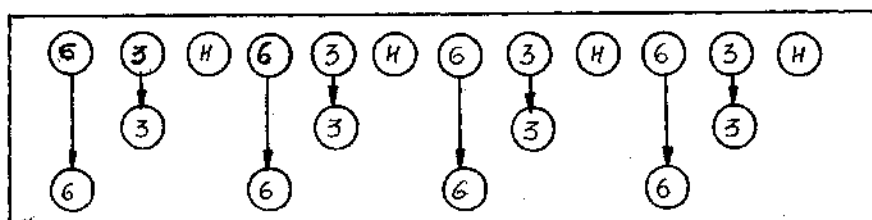


Рис. 48

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда: «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т.д.) левые (правые) плечи вперед шагом – МАРШ!». По этой команде рассчитанные на отделения, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: «Группа! Стой!».

Для обратного перестроения подается команда: «Кругом!», «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом – МАРШ!», «Группа! Стой!» – подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге (рис. 49)

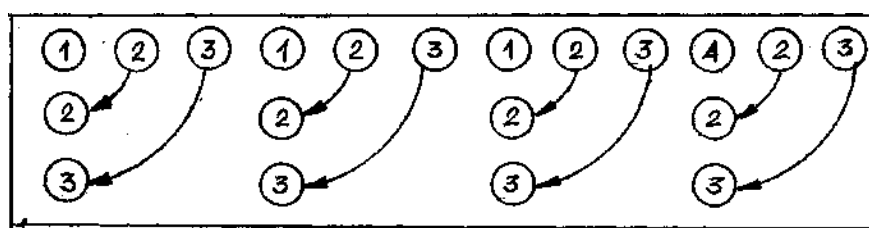


Рис. 49

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчёта по три подаётся команда: «Первые – два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи – два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом – МАРШ!».

Для обратного перестроения подаётся команда: «На свои места приставными шагами, шагом – МАРШ!».

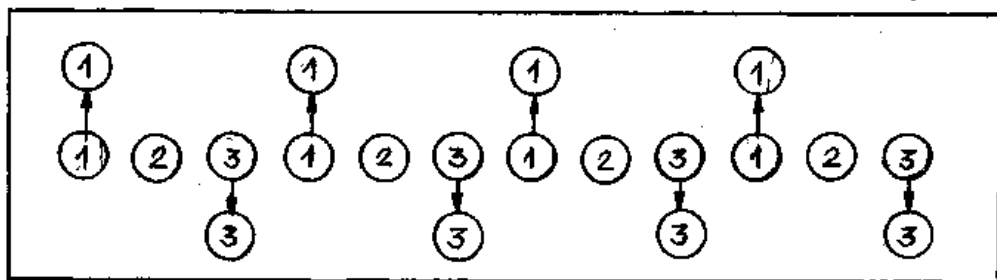


Рис. 50

Перестроение из колонны по одному, по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы подаётся команда: «В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево – МАРШ!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения команды: «Направо!», «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!» (рис.1.20).

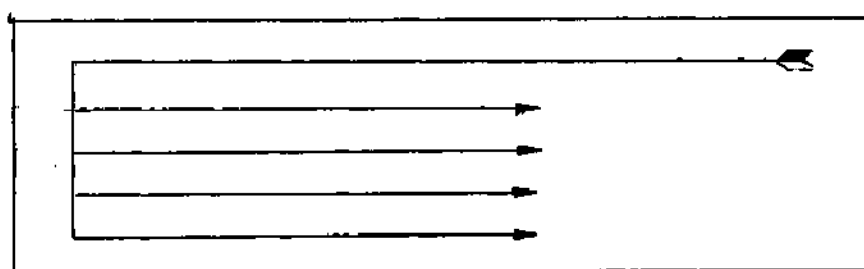


Рис. 51

Размыкание – действие учащихся, связанных с увеличением интервала и дистанции. Смыкание – приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкания и смыкания в движении. Команда: «Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разом-КНИСЬ!» (рис. 52).

Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

Смыкание в движении. Команда «Вправо (влево, к середине) сом-КНИСЬ!» или «Бегом сом-КНИСЬ!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

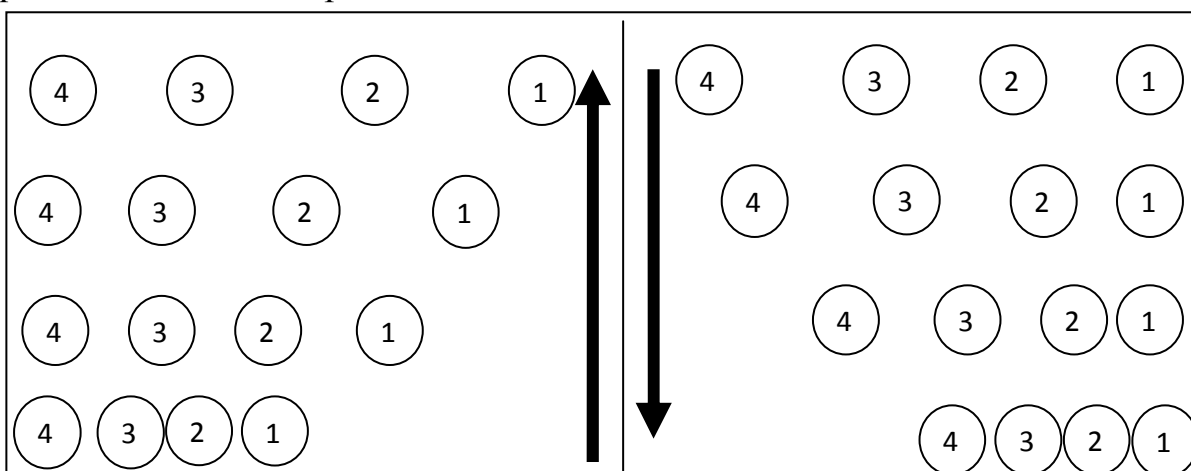


Рис. 52

Размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны.

Команда: «На поднятые руки в стороны от середины (вправо, влево) разом-КНИСЬ!» производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда: «Руки – вниз!».

Смыкание производится по команде: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!».

Размыкание колонны по четыре приставными шагами. Команда: «Влево (вправо, от середины) приставными (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разом-КНИСЬ!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два - до тех пор, пока размыкание не закончится». Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно, через каждые два счёта вступают остальные.

Для смыкания подаётся команда: «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЬ!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания.

Размыкание с поворотами (по Строевому уставу). Команда: «Налево (направо) от середины разом-КНИСЬ!». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево-назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Для смыкания подаётся команда: «Вправо (влево, к середине) сом-КНИСЬ!». Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном положении.

Размыкание дугами вперед из колонны по три. По команде: «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разом-КНИСЬ!» первые и третьи на пять счетов выходят вперед по дуге (вторые стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них, на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом. Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сом-КНИСЬ!».

Размыкание дугами вперед из колонны по четыре. По команде: «От середины, дугами вперед, на интервал два шага разом-КНИСЬ!» вторые и третьи на пять счетов выходят вперед по дуге (первые и четвертые стоят на месте), останавливаются на интервал два шага от них на шестой счёт приставляют ногу, а по счёту «семь, восемь» поворачиваются кругом (рис. 53).

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед сом-КНИСЬ!».

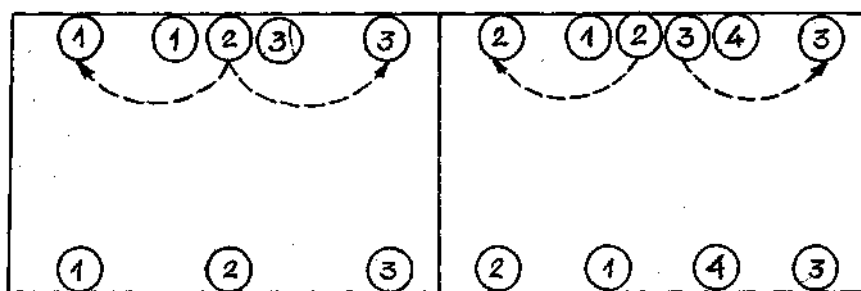


Рис. 53

Размыкание дугами назад. По команде: «От середины, дугами назад на интервал два шага разом-КНИСЬ!» вторые и третьи, третьи и четвертые) на счет «раз-два» поворачиваются кругом и на пять счетов выходят по дуге на интервал два шага от первых и четвёртых, на «шесть» – приставляют ногу.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте характеристику всем группам строевых упражнений.
2. Перечислите основные рекомендации по обучению строевым упражнениям.
3. Дайте определение терминам строевых упражнений: строй, построение, фронт, фланг, интервал, дистанция, тыльная сторона строя, направляющий, замыкающий.
4. Назовите основные строевые приемы.
5. Перечислите основные виды перестроений. Опишите одно из перестроений.
6. Перечислите строевые упражнения, относящиеся к фигурной маршировке.
7. Перечислите строевые упражнения, относящиеся к группе «Размыкание и смыкание».

1.6. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 КУРС)

На первом курсе основными задачами подготовки по освоению способов профессиональной деятельности на занятиях по гимнастике являются:

1. Освоить технику подачи строевых команд.
 2. Познакомиться с методикой обучения строевым упражнениям.
 3. Овладеть техникой прикладных упражнений (лазание по канату) и методикой их обучения.
 4. Освоить некоторые базовые двигательные действия из гимнастики.
- Для решения поставленных задач предусмотрено ряд средств.

Строевые упражнения

В рамках учебной практики студенту предлагаться реализовать два **строевых блока** по образцу, т.е. по задаваемому преподавателем алгоритму действий.

Строевой блок №1.

«РАВНЯЙСЬ!» – «СМИРНО!» – «На месте шагом – МАРШ!» – «Группа – ПРЯМО!» – «НА МЕСТЕ!» – «Группа – СТОЙ!».

Строевой блок №2.

«РАВНЯЙСЬ!» – «СМИРНО!» – «На месте шагом – МАРШ!» – «Нале-ВО!» (2 команды) – «Напра-ВО!» (2 команды) – «Кругом – МАРШ!» (2 команды) – «Группа – СТОЙ!».

Прикладные упражнения (лазания по канату)

Студенту предлагается выполнить на оценку лазание по вертикальному канату двумя способами: в три приёма и в два приёма.

Лазание в три приёма начинается из вися стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Первый приём: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Второй прием: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на руках, прийти в вис стоя на согнутых руках. Третий приём: поочередно перехватить руки, прийти в вис стоя (рис. 54).

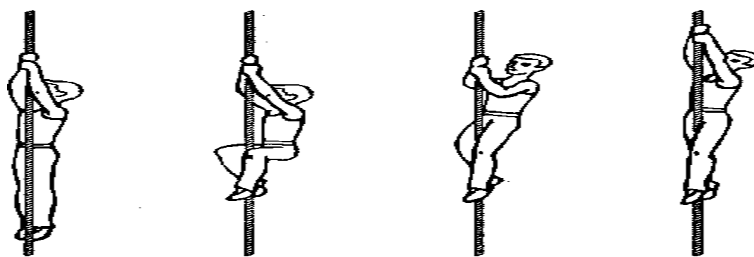


Рис. 54

Лазание в два приёма: начинается из виса стоя хватом прямой рукой над головой, другой – согнутой на уровне подбородка или груди. Первый приём: сгибая ноги вперед, захватить ими канат и прийти в вис присев. Вторым приёмом: разгибая ноги вперед и подтягиваясь на прямой руки, одновременно перехватить согнутую руку возможно выше (рис. 55).

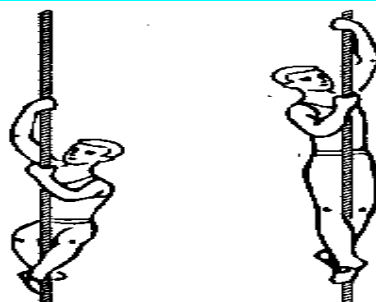


Рис. 55

Вольные упражнения

Вольные упражнения №1 (школа движений)

Движения руками:

И.п. – о.с.

- I. 1-2 – руки на пояс;
3-4 – руки перед грудью;
5-6 – руки перед собой;
7-8 – руки за голову;
- II. 1-2 – руки к плечам;
3-4 – согнуть руки в стороны;
5-6 – руки за спину;
7-8 – руки вниз.

Содержание упражнения:

- I. Выполнение в стойке.
- II. Чередую стойку с приседом на каждые два счета.

III. Чередую прыжок в стойку ноги врозь с прыжком в стойку ноги вместе (на каждые два счета).

IV. Выполнить шаг на месте.

V. Выполнить шаг на месте с одновременным поворотом налево на каждые два счета.

Вольные упражнения №2

И.п. – о.с.

- I. 1 – руки вперед;
2 – руки в стороны;
3 – руки вверх;
4 – руки за голову;
5 – наклон прогнувшись, руки в стороны;
6 – наклон касаясь;
7 – упор присев;
8 – толчком ног упор лёжа;
- II. 1 – упор лёжа на согнутых руках, правую назад;
2 – упор лёжа;
3 – упор лёжа на согнутых руках, левая назад;
4 – упор лёжа;
5 – упор присев;
6 – шагом правой назад выпад левой, руки в стороны;
7 – вставая на левой, приставить правую, хлопок над головой;
8 – дугами наружу руки вниз;
- III. 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;
2 – выпад вправо, наклон влево, руки вверх;
3 – толчком встать на левую правую в сторону, руки в стороны;
4 – приставляя правую, руки к плечам;
5 – мах левой в сторону, руки в стороны;
6 – выпад влево с наклоном вправо, руки вверх;
7 – толчком встать на правую левую в сторону, руки в стороны;
8 – приставляя левую, круг руками книзу;
- IV. 1 – мах правой, руки вперёд, ладонями книзу;
2 – приставить правую, руки в стороны;
3 – мах левой, руки вперёд, ладонями книзу;
4 – приставить левую, руки на пояс;
5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;
6 – прыжок в стойку руки, за голову;
7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;
8 – прыжок в основную стойку.

Акробатические упражнения

Акробатика (мужчины)

- | | |
|--|-----|
| 1. С разбега длинный кувырок вперед через козла высотой 110 см | 3.0 |
| 2. Кувырок вперед | 2.0 |

3. Переворот боком 5.0

Акробатика (женщины)

И.п. О.с.

- | | |
|--|-----|
| 1. Сед с прямыми ногами и перекатом назад стойка на лопатках | 2.0 |
| 2. Кувырок назад в упор стоя на правом колене левую назад | 1.0 |
| 3. Встать на правое колено, левую в сторону на носок, руки в стороны | |
| 4. Перекат вправо в стойку на левом колене правую в сторону на носок | 0.5 |
| 5. Перекат влево в стойку на коленях | 0.5 |
| 6. Перекат в упор лежа на бедрах | 1.0 |
| 7. Толчком двумя, упор присев, кувырок вперед | 1.0 |
| 8. Кувырок вперед и перекатом назад положение лежа на спине руки вверх | 0.5 |
| 9. Мост (Д) | 2.0 |
| 10. Поворот кругом в упор присев | 1.0 |
| 11. Прыжок прогнувшись | 0.5 |

Опорный прыжок

Мужчины

Конь в ширину, высота 130 см.

Прыжок согнув ноги 10.0

Женщины

Конь в длину, 125см.

Углом с косого разбега (махом одной толчком другой) 10.0

Упражнения на снарядах

Женщины

Брусья (низкие)

Вариант 1 (из 10 баллов)

- | | |
|--|-----|
| 1. Размахивания в упоре на предплечьях | 1,5 |
| 2. Махом вперёд сед ноги врозь | 2,5 |
| 3. Перемах в сед на правом бедре | 0,5 |
| 4. Перемах внутрь, махом назад упор стоя на правом колене, левую назад | 1,0 |
| 5. Кувырок вперед в сед ноги врозь | 2,5 |
| 6. Перемах внутрь, мах назад, махом вперёд соскок углом вправо | 1,5 |

Вариант №2 (из 9 баллов)

- | | |
|---|-----|
| 1. Размахивания в упоре на предплечьях | 1,0 |
| 2. Подъём махом вперёд в сед ноги врозь | 3,0 |
| 3. Перемах в сед на правом бедре | 1,0 |

- | | |
|---|-----|
| 4. Перемах внутрь, махом назад упор стоя на правом колене | 2,0 |
| 5. Перемах внутрь | 1,0 |
| 6. Махом вперёд соскок углом вправо | 2,0 |

Вариант №3 (из 8 баллов)

- | | |
|---|-----|
| 1. Размахивания в упоре | 1,0 |
| 2. Махом вперёд сед ноги врозь | 1,0 |
| 3. Перемах в сед на правом бедре | 1,0 |
| 4. Перемах внутрь, махом назад упор стоя на правом колене | 3,0 |
| 5. Перемах внутрь, махом вперёд сед ноги врозь | 2,0 |
| 6. Перемахом левой соскок с поворотом направо кругом | 2,0 |

Перекладина

Вариант №1

- | | |
|--|-----|
| 1. Махом одной толчком другой подъём переворотом | 3,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом | 1,0 |
| 3. Опускание назад в вис завесом | 0,5 |
| 4. Вис прогнувшись ноги врозь | 1,0 |
| 5. Вис завесом, подъём завесом вторым махом | 1,5 |
| 6. Перемах левой с поворотом налево в сед на бедре, руки в стороны | 0,5 |
| 7. Поворот в упор сзади | 0,5 |
| 8. Перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом в упор | 1,0 |
| 9. Перемах правой в упор верхом и перехват правой рукой в хват снизу | 0,5 |
| 10. Перемахом левой соскок с поворотом направо | 0,5 |

Вариант №2

- | | |
|---|-----|
| 1. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор | 3,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом | 1,0 |
| 3. Опускание назад в вис завесом | 0,5 |
| 4. Подъём завесом вторым махом | 2,0 |
| 5. Перемах левой в упор сзади | 1,0 |
| 6. Перехват правой (левой) в хват снизу и поворот кругом в упор | 0,5 |
| 7. Махом назад соскок с поворотом на 180° | 2,0 |

Вариант №3

- | | |
|--|-----|
| 1. Наскок в упор | 0,5 |
| 2. Перемах правой в упор верхом | 2,0 |
| 3. Опускание назад в вис завесом | 0,5 |
| 4. Подъём завесом вторым махом | 3,0 |
| 5. Перемах левой в упор сзади | 2,0 |
| 6. Перехват правой (левой) в хват снизу и махом вперёд соскок с поворотом на 90° | 2,0 |

Брусья р/в

Вариант №1

1. Размахивания изгибами в висе на в/ж	1,0
2. Махом вперёд вис на н/ж	
3. Толчком двумя подъём в упор на в/ж, перехват за н/ж	3,0
4. Опускание вперёд с перемахом сгибая ноги в упор на н/ж	3,0
5. Перемах правой в упор верхом	0,5
6. Поворот налево с перехватом левой за в/ж в сед верхом	0,5
7. Сед углом	0,5
8. Сгибая правую встать на ней, левую вперёд	
9. Перемах левой над в/ж в равновесие на правой, правую руку в сторону	1,0
10. Соскок прогнувшись с опорой правой рукой на н/ж	1,0

Вариант №2

1. Размахивания изгибами в висе на в/ж	1,0
2. Махом вперёд вис на н/ж	
3. Толчком двумя подъём в упор на в/ж, перехват за н/ж	3,0
4. Опускание вперёд с перемахом сгибая ноги в упор на н/ж	3,0
5. Перемах правой в упор верхом	0,5
6. Поворот налево с перехватом левой за в/ж в сед верхом	0,5
7. Встать на правой, левую вперёд	
8. Соскок прогнувшись с опорой рукой на н/ж	1,0

Вариант №3

1. Размахивания изгибами в висе на в/ж	1,0
2. Перемах правой в вис лёжа верхом на н/ж	1,0
3. Перехват в упор верхом на н/ж	1,0
4. Поворот налево в перехватом левой рукой за в/ж в сед верхом поперёк	0,5
5. Сед углом	2,0
6. Сгибая правую встать на ней левую вперёд	0,5
7. Перемах левой назад над в/ж в равновесие на правой, правую руку в сторону	2,0
8. Выпрямляясь соскок в стойку левым боком к снаряду	2,0

Бревно

Мостик у правой трети бревна

1. С косого разбега (или с места) вскок в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0
2. Полушпагат на правой, руки в стороны	0,5
3. Опуская левую, через сед на правой пятке, шагом левой встать, правую назад на носок, руки вверх, шаг галопа с правой, руки в стороны	0,5
4. Равновесие на правой, руки в стороны	1,0
5. Выпрямляясь, шаг левой и шагом правой поворот кругом в стойку на правой, левую вперед, на носок, руки в стороны-книзу	1,5
6. Два шага с левой и шагом левой прыжок со сменой ног вперед	1,5

7. Приставить правую назад руки вверх	
8. Поворот кругом направо	1,0
9. Приставной шаг с левой, руки в стороны и шаг левой, правую согнуть вперед	0,5
10. Шаг правой, махом левой, выпад на неё, встать на правое колено	0,5
11. Встать, несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись махом одной, толчком другой	1,0

Мужчины

Конь-махи

Вариант №1 (из 10 баллов)

1. С прыжка круг левой	3,0
2. Перемах левой вперед и назад	1,0
3. Круг правой	3,0
4. Перемах правой вперед и назад	1,0
5. Перемах левой вне и назад	0,5
6. Соскок углом вправо влево назад	1,0

Вариант №2 (из 9 баллов)

1. С прыжка круг левой	3,0
2. Перемах левой вперед и назад	1,0+1,0
3. Перемах правой, перемах левой	1,0+1,0
4. Соскок углом вправо назад	3,0

Вариант №3 (из 8 баллов)

1. С прыжка круг левой	3,0
2. Перемах левой вперед и назад	1,5+1,5
3. Перемах правой	1,5
4. Перемахом левой соскок с поворотом направо	2,5

Примечание: упражнение может выполняться в другую сторону.

Брусья

Вариант №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом	3,0
2. Махом назад стойка на плечах – держать	2,0
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь	1,0
4. Сед верхом прогнувшись и упор лёжа на предплечьях ноги врозь хватом за концы	0,5
5. Перемах внутрь и подъем махом вперед	2,0
6. Махом назад соскок ноги врозь	1,5

Вариант №2

1. Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом	3,0
2. Мах назад, махом вперед сед ноги врозь	0,5+0,5
3. Перехват вперед, кувырок вперед в сед ноги врозь	2,0
4. Перехват в упор лёжа ноги врозь хватом за концы	1,0

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 5. Перемах внутрь, мах вперёд | 1,0 |
| 6. Махом назад соскок ноги врозь | 2,0 |

Вариант №3

- | | |
|--|-----|
| 1. Из размахивания в упоре на руках подъём разгибом в сед ноги врозь | 3,0 |
| 2. Перехват вперёд, кувырок вперёд в сед ноги врозь | 2,5 |
| 3. Перехват за концы в упор лёжа ноги врозь | 1,0 |
| 4. Перемах внутрь, мах вперёд | 1,0 |
| 5. Махом назад соскок перемахом правой с поворотом налево | 2,5 |

Перекладина (низкая)

Вариант №1

- | | |
|---|-----|
| 1. С разбега или из вися углам подъём верхом | 3,0 |
| 2. Спад назад и подъём верхом | 2,5 |
| 3. Перехват в хват снизу и оборот вперёд верхом | 1,5 |
| 4. Разноименный поворот с перемахом в упор | 2,5 |
| 5. Соскок согнув ноги | 2,5 |

Вариант №2

- | | |
|---|-----|
| 1. С разбега или из вися углам подъём верхом | 3,0 |
| 2. Спад и подъём завесом | 2,0 |
| 3. Перехват в хват снизу и оборот вперёд верхом | 2,0 |
| 4. Разноименный поворот с перемахом в упор | 1,0 |
| 5. Махом назад соскок с поворотом на 180° | 2,0 |

Вариант №3

- | | |
|---|-----|
| 1. С разбега или из вися углам подъём завесом | 3,0 |
| 2. Перехват в хват снизу и оборот вперёд верхом | 3,0 |
| 3. Разноименный поворот с перемахом в упор | 2,0 |
| 4. Махом назад соскок с поворотом на 180° | 2,0 |

Примечание: Подъём может выполняться любой ногой.

Кольца

- | | |
|---|-----|
| 1. Из размахивания в вися махом вперёд вис согнувшись | 3,0 |
| 2. Вис прогнувшись | 3,0 |
| 3. Сгибаясь и выпрямляясь мах назад | 1,0 |
| 4. Махом вперёд соскок прогнувшись | 3,0 |

1.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (1 КУРС)

Самостоятельная работа №1

«Средства гимнастики. Гимнастическая терминология»

Содержание работы:

1. Классификация гимнастических упражнений. Дать характеристику одной из групп гимнастических упражнений (по указанию преподавателя): задачи, классификация, методика обучения, методика применения на практике.

2. Техника безопасности на занятиях по гимнастике.

3. Оформить словарь терминов.

Требования к оформлению работы:

1. Самостоятельная работа выполняется в рабочей тетради по гимнастике (общая тетрадь – объемом не менее 48 листов).
2. Ответ на все три вопроса носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №1).

Приложение №1

Рекомендуемая литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 1969. – 188 с.
2. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 1979. – 215 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.

Самостоятельная работа по гимнастике №2

Методика использования строевых и общеразвивающих упражнений

Содержание работы:

- 1. Методика обучения строевым упражнениям: техника исполнения, подаваемые команды, методика обучения, карточка.**
- 2. Методические особенности обучения общеразвивающих упражнений (ОРУ): задачи, классификация, правила записи, требования к составлению комплексов, обучение ОРУ, способы проведения.**
- 3. Разработать 4 разминочных комплекса ОРУ для урока основной гимнастики (первый – без предметов, второй – с набивным мячом, третий – со скакалкой, четвертый – с гимнастической палкой).**

Требования к оформлению работы:

1. Запись с/р производится в отдельной тетради (12, 14 или 18 листов) от руки. Общий объем работы не менее 12 листов.
2. Титульный лист оформляется в соответствии с приложением 1.
3. Ответ на первый вопрос, помимо теоретической части, включает описание карточки, в соответствии с приложением 2. Номер карточки соответствует порядковому номеру в журнале. После 20 в списке нумерация карточек начинается сначала (21-ый получает карточку №1, 22-ой – №2 и т.д.).
4. Комплекс ОРУ должен включать не менее 8 упражнений на разные мышечные группы (2 упражнения на руки, 2 упражнения на туловище, 2 упражнения на ноги, 2 упражнения общего воздействия). Каждое упражнение должно быть составлено на 4 или 8 счетов и оформлено в соответствии с приложением 3.

Приложение №1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Нижегородский государственный педагогический университет»
факультет физической культуры
кафедра спортивных игр и гимнастики

Самостоятельная работа №1 по гимнастике Методика использования строевых и общеразвивающих упражнений

Выполнил (а):

Проверил: Кузнецов В.А

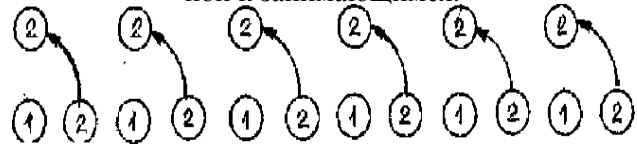
Нижний Новгород, 201

Приложение №2

Таблица 2

Пример ответа на 1 вопрос (карточка) Карточка №...

Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две и обратно...

Строевое упражнение	Команда	Действия учителя	Действия учеников	Методические приемы ¹
Построение в одну шеренгу	«Класс (группа) в одну шеренгу СТА-НОВИСЬ!»	Выйти на то место, откуда предполагается построение, рукой показать направление построения и подать команду.	Учащиеся выстраиваются слева от учителя в одну шеренгу по росту и принимают строевую стойку.	Следить за правильностью выполнения строевой стойки, класс должен подравняться по линии или по носкам направляющего при отсутствии этой линии.
Перестроение из одной шеренги в две и обратно	1. «Класс (группа) на первый-второй РАС-СЧИТАЙСЬ!» «В две шеренги СТРОИСЯ!» «В одну шеренгу СТРОИСЯ!»	После построения в одну шеренгу встать лицом к строю по середине и произвести расчет и перестроение. Перестроение выполнять под счет.	При расчете на первый-второй производится быстрый поворот головы влево, произносится номер и поворот головы в и.п. После команды на перестроение из одной шеренги в две вторые номера на первый счет выполняют шаг левой ногой назад, на второй счет – кратчайшим путем шаг правой в сторону, и на третий счет приставляют левую ногу. Встают за первыми номерами. Обратное перестроение выполняется в обратном порядке.	Вначале объяснить, как выполняется расчет и перестроение. Затем обучить перестроению «по разделениям» (на раз шаг левой назад – делай раз! На два ... – делай два и т.д.). Показ осуществлять зеркально, для наглядности можно показать спиной к занимающимся. 
...

¹ Методические приемы по обучению могут включать:

- разновидности вербального метода (рассказ, объяснение, инструктаж и т.д.);
- разновидности метода наглядности (комментированный показ, зеркальный, идеальный, ошибочный, с остановками и т.д.);
- замечания, определяющие наиболее существенные требования к характеристикам техники (амплитуда, направление, темп, мышечные ощущения и т.п.);
- указания по способам исправления ошибок.

Методические приемы по организации могут включать:

- способы размещения занимающихся, место преподавателя;
- форма организации занимающихся (фронтальная, групповая, индивидуальная, дистанция, интервал).

Строевой блок

Карточка №1

Построение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Переход с движения на месте к передвижению (команда «прямо»). Поворот направо в движении. Движение в обход. Остановка группы.

Карточка №2

Построение в колонну. Движение в обход. Движение противходом, змейкой. Переход с шага на бег. Движение в обход. Движение на месте. Остановка группы.

Карточка №3

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Перестроение уступами (по расчету 9, 6, 3, на месте). Обратное перестроение. Ходьба на месте. Остановка группы.

Карточка №4

Построение в одну колонну. Движение в обход. Движение по диагонали Движение в обход. Команды «шире шаг», «короче шаг». Строевой шаг. Остановка группы.

Карточка №5

Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две шеренги и обратно. Строевой и походный шаг. Остановка группы.

Карточка №6

Построение в колонну. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Остановка группы. Размыкание приставными шагами от середины.

Карточка №7

Повороты на месте. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Ходьба на месте. Остановка группы. Размыкание приставными шагами.

Карточка №8

Построение в колонну. Ходьба на месте. Поворот кругом в ходьбе на месте (повторить дважды). Движение в обход. Остановка группы. Поворот налево. Размыкание по распоряжению.

Карточка №9

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Размыкание по распоряжению во время движения группы. Обратное перестроение.

Карточка №10

Построение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Остановка группы. Размыкание по строевому уставу. Смыкание. Переместить группу на 3 шага назад.

Карточка №11

Построение в колонну (по диагонали). Движение противходом. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Остановка группы. Размыкание приставными шагами.

Карточка №12

Построение в одну шеренгу. Расчет по три. Перестроение из одной шеренги в три. Поворот направо. Размыкание по распоряжению. Смыкание и перестроение в одну шеренгу. Ходьба на месте. Остановка группы.

Карточка №13

Повороты в движении направо и налево (повторить дважды). Движение в обход налево.

Движение по диагонали. Движение в обход направо. Остановка группы. Поворот налево. Переместить группу на два шага вперед.

Карточка №14

Построение в одну шеренгу (по диагонали). Движение на месте. Повороты направо и налево при движении на месте. Остановка группы. Размыкание по распоряжению.

Карточка №15

Построение в колонну. Перестроение из одной колонны в две и обратно. Движение в обход. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка группы.

Карточка №16

Построение в одну шеренгу. Повороты на месте. Перестроение уступами и обратно. Движение в обход. Движение противходом, змейкой. Движение в обход. Остановка группы.

Карточка №17

Построение в одну шеренгу. Расчёт группы. Сдача рапорта. Ходьба на месте. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе на месте. Остановка группы.

Карточка №18

Построение в одну шеренгу. Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба на месте. Переход с движения на месте к передвижению (команда «прямо»). Движение в обход. Строевой и походный шаг. Остановка группы.

Карточка №19

Построение в колонну. Движение в обход. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Остановка группы. Размыкание приставными шагами от середины и обратно.

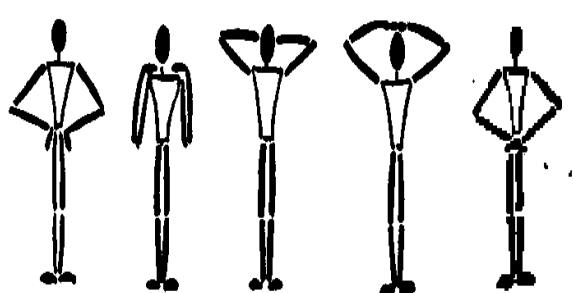
Карточка №20

Построение в одну шеренгу. Перестроение и одной шеренги в три и обратно. Движение в обход. Переход с ходьбы на бег и обратно. Ходьба на месте. Остановка группы.

Приложение №3

Таблица 3

Пример оформления комплекса ОРУ

№	Средства	Дозировка	Графическая запись
I	И.п. – стойка, руки на пояс; 1 – руки к плечам; 2 – руки за голову; 3 – руки на голову; 4 – и.п.	12 раз	 <p>И.п. 1 2 3 4</p>
...

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 2 КУРСЕ

2.1. Лекционный материал

Лекция №5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.

Лекция №6. Общеразвивающие упражнения.

Лекция №7. Основы техники гимнастических упражнений.

Лекция №8. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

2.2. Лекция 5. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Травмы на занятиях по гимнастике могут быть в силу целого ряда причин. К основным из них относятся следующие:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушение основных принципов и методики обучения.
3. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.
4. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования.
5. Нарушение санитарно-гигиенических условий занятий.
6. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.
7. Недооценка или неправильное применение приемов помощи и страховки.
8. Техническая неточность в исполнении упражнений.
9. Нарушение правил техники безопасности.

Нарушения в организации занятий проявляются в проведении занятий с большим числом занимающихся, чем это полагается, или с большим количеством групп одновременно; в несоблюдении направления движения потоков занимающихся; неправильном их размещении; несвоевременном начале и окончании занятий. Для того чтобы устранить эти причины надо заранее тщательно продумывать организацию и особенности проведения каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся; продумывать возможности использования в качестве помощников лучших гимнастов, активистов, лиц

освобожденных от занятий. Отделения должны размещаться на достаточном удалении от снаряда ,сбоку от него. Чтобы не отвлекаться, лучше занять положение к другим отделениям спиной. При выполнении групповых упражнений очень важно соблюдать дистанцию, позволяющую без помех выполнять задание. Любое перемещение по залу, переход для смены снарядов допустимы только по общей команде или с разрешения преподавателя.

Нарушения в методике обучения могут проявляться в недостаточно точном планировании учебного процесса, а также в нарушении принципов дидактики (сознательности и активности, доступности, наглядности, индивидуализации, научности и прочности, повторности, системности, последовательности и постепенности); принципов воспитания физических качеств (соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, развивающего эффекта педагогических воздействий, сопряженного воздействия, вариативности решения двигательных задач); принципов тренировки (специализации и направленности к высшим достижениям, единства общей и специальной подготовки, непрерывности, единства постепенности и стремления к максимальным нагрузкам, волнообразности изменения нагрузки, цикличности); принципов управления подготовкой гимнастов (четкого определения перспективной цели подготовки, предвидения тенденций развития гимнастики, жесткого профессионального отбора гимнастов, многолетнего перспективного планирования подготовки гимнастов, управляемой динамичности тренировочных нагрузок, постоянного контроля и коррекции процесса подготовки); общих принципов физического воспитания (оздоровительной направленности, всестороннего развития, связи с трудовой и военной практикой), принципов воспитания (уважения к личности в сочетании с разумной требовательностью к ней, воспитания с опорой на положительное и т.д.).

К причинам травм связанным с **отсутствием воспитательной работы** относятся:

- эмоциональные срывы, часто приводящие к проявлению грубости; - нарушения занимающимися дисциплины и установленных правил поведения во время занятий и соревнований;
- недостаточный культурный уровень занимающихся.

К **неудовлетворительному состоянию мест занятий, инвентаря и оборудования** относятся несоответствие их требованиям, предъявляемых условиями занятий гимнастикой: малые размеры зала, неровность пола, отсутствие вентиляции и др. Травмы могут быть и по причине неисправности снарядов, матов, дорожек и другого оборудования и небрежного отношения к их эксплуатации.

Для устранения этих причин необходима систематическая проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок.

К причинам травм, связанных с нарушением **санитарно-гигиенических требований**, относятся: температурные факторы, плохое естественное или искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность или сухость воздуха, отсутствие чистоты и порядка в зале, недостаточная личная гигиена занимающихся, несоответствие тренировочной формы и обуви предъявляемым требованиям.

В целях предотвращения травматизма гимнасты могут одевать тренировочные костюмы, шерстяные носки и перчатки, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты, поролоновые прокладки.

Травмы могут быть также в связи **с несвоевременным и не достаточно четким профилактическим осмотром**, в несоблюдении занимающимися рекомендаций врача; в дефектах диспансеризации занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств; в перенапряжении во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья и физической работоспособности; наращивании физических нагрузок по инициативе самого занимающегося; нарушении режима труда, сна, питания, допуска

детей к занятиям без предварительного медицинского осмотра, что может привести к состоянию утомления или переутомления занимающихся. Основные признаки переутомления следующие: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия, ухудшение качества выполнения упражнений, нарушение координации движений, дрожание конечностей.

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля, врачебные кабинеты в поликлиниках, школах, техникумах и ВУЗах) и проходят углубленное медицинское обследование не менее одного-двух раз в год.

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

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

Значительную роль в профилактике травматизма имеет санитарно-просветительная работа, с помощью которой, используя беседы, лекции, агитацию и пропаганду, рекламу до занимающихся доносятся важные сведения, необходимые для профилактики травматизма.

К причинам травм, связанных с **недооценкой или неправильным применением страховки и помощи**, относятся: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений; незнание требований, предъявляемых к страхующему, отсутствия необходимого опыта владения навыками страховки и ее организации.

К причинам травм, связанных с нарушением правил техники безопасности, относятся: неправильная расстановка снарядов; неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снарядов; неисправность сна-

рядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления.

Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. В том случае, когда снаряды невозможно установить на достаточном расстоянии от стены, применяются соответствующие меры предосторожности (закрыть стену мягкими матами, усилить внимание на страховке и т. д.). Занимающиеся не должны мешать друг другу, нельзя пересекать путь разбега при выполнении прыжков.

Таблица 4

Система профилактических мероприятий травматических предупреждения (по Зайцеву В.Н.)

Гигиенические требования		Методика проведения учебно-воспитательной работы в опытных группах				Медицинское обеспечение	
Полноценное оборудование и обеспечение мест занятий инвентарём	Соблюдение личной гигиены и гигиены тренировок	Современное планирование и учет работы, обеспечивающее профилактику травм	Воспитательно-профилактические мероприятия	Правильная организация занятий и соревнований	Рациональная методика совершенствования мастерства гимнастов	Врачебные осмотры, наблюдения, консультации, надзор за местами занятий и соревнований, самоконтроль	Санпросветная работа
Страховка							
Помощь		Самостраховка			Словесные указания		

Под *страховкой* понимается комплекс мер, осуществляемых преподавателем или занимающимися, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений.

Эти меры включают: наблюдение за действиями гимнаста, выполняющего упражнение, с целью, в случае необходимости оказать непосредственную помощь (страховка в узком смысле слова – подстраховать), непосред-

венная помощь, самостраховка, словесные указания, а также применение специальных и технических средств.

К специальным техническим средствам относятся: ладонные накладки-полоски из натуральной кожи (лосевой), надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье, эластичные бинты, лямочные петли, специальные трубки – используемые при обучении большим оборотам на перекладине; поролоновые подушки, валики, прокладки, маты, покрытия – предохраняющие от ударов о перекладину и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи), различные возвышения для удобства и надежности страховки, поролоновые ямы и т.д. Кроме того, постоянное совершенствование конструкции гимнастических снарядов, мостика и дорожки для разбега в опорных прыжках не только способствует повышению эффективности учебного процесса, но и существенно снижает травматические повреждения занимающихся.

В отличие от страховки *помощь* предусматривает непосредственное участие преподавателя в облегчении выполнения упражнения.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падение, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию у занимающихся правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой исполнения.

Различают следующие виды помощи:

1.Проводка – действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему движению или отдельной его фазе.

2.Фиксация – задержка гимнаста тренером в определенной точке движения.

3.Подталкивание – кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх.

4.Поддержка – кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз.

5.Подкрутка – кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов.

6.Комбинированные приемы – использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.

7.Серийные приемы – используются в соответствие с построением комбинации: подталкивание – поддержка; поддержка – подталкивание; подкрутка – подталкивание.

Страховкой и помощью с применением технических средств и без них нельзя злоупотреблять, чтобы не лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Роль страхующего весьма ответственна. При осуществлении страховки необходимо:

- 1.Знать технику исполнения упражнения.
- 2.Уметь быстро и правильно выбрать место для страховки.
- 3.Применять правильные способы и приемы страховки и помощи.
- 4.Учитывать индивидуальные особенности учеников.
- 5.На месте страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему упражнение, но в то же время не мешать ему.

При самостоятельном выполнении упражнения, когда помощь и страховка сведены к минимуму, большую роль в предупреждении травматизма играет *самостраховка* – умение занимающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, прекращая выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы, создания дополнительной опоры.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Травмы, которые встречаются во время занятий по гимнастике, могут быть легкими, средними и тяжелыми. Их разделяют на общие и локальные (местные).

К легким травмам относятся: удары, срывы кожи ладоней, поверхности кистей и т.д., которые не приводят к потере трудоспособности.

Средние – это растяжение мышечных волокон и сухожилий, незначительные ушибы суставов и другие, которые требуют амбулаторного лечения.

К тяжелым травмам относятся: переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга и другие, которые могут вывести гимнаста из строя на длительное время и требуют стационарного лечения.

Первая помощь: ушибы обрабатываются хлорэтилом, охлаждаются водой, после чего накладывается бинтовая повязка. Срывы кожи поверхности ладоней обрабатываются раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью.

Первой помощью при средних и особенно тяжелых травмах должна быть иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной руки или ноги с наложением шины. При повреждении кожного покрова, сначала останавливается кровотечение, а затем рана обрабатывается раствором перекиси водорода или йодом.

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ ПОМОЩИ И СТРАХОВКИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ МНОГОБОРЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ

В вольных и акробатических упражнениях страховку оказывают с помощью ручного или подвешного пояса. При страховке веревки держатся свободно, а в случае ошибочных действий гимнаста или при угрозе падения они быстро натягиваются. Безопасность выполнения сложных упражнений достигается применением для этого поролоновых ям и матов, «обкрутки» в руках педагогов.

В целях предупреждения травм тщательно продумывается содержание каждого упражнения, его соответствие уровню подготовленности занимающихся, строго соблюдаются другие принципы обучения, продумывается организация построений и перестроений; применяются подготовительные упражнения. Особое внимание уделяется подготовке лучезапястного, голено-

стопного суставов, а также групп мышц способствующих сохранению напряженной позы в полете.

В упражнениях на бревне страхующий передвигается вдоль бревна в готовности в любой момент потери равновесия исполняющим упражнение подать руку, гимнастическую палку или поддержать при падении, неудачном соскоке. При наскоках на снаряд страховка оказывается у места отталкивания, а при соскоках – сбоку, гимнастка поддерживается в области спины и живота. В работе с начинающими рекомендуется страховать вдвоем с обеих сторон бревна. Нельзя в процессе страховки захватывать за ноги.

При выполнении упражнений необходимо добиваться технически совершенного выполнения упражнений сначала на полу, затем на гимнастической скамейке, на низком бревне и лишь затем переходить на высокое. Выполнять разученное упражнение на высоком бревне можно около гимнастической стенки или с подвесным поясом. При обучении акробатическим элементам используются маты перекинутые через бревно.

В упражнениях на перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страховка осуществляется стоя сбоку под снарядом и передвигаясь на небольшое расстояние вперед и назад в зависимости от направления и характера движений гимнаста. Возможны быстрые переходы на другую сторону, но так, чтобы не помешать выполнению упражнения. При соскоках надо быстро переходить к предполагаемому месту приземления. Страховка может оказываться стоя на возвышении или с помощью подвесного пояса.

При выполнении упражнений на перекладине и брусьях разной высоты требуется: постоянный контроль за состоянием мест занятий; широкое использование подсобных снарядов (припольная, низкая перекладина или жердь и т. п.), включение в комбинации только тех элементов, которые доведены до совершенства исполнения; бережное отношение к рабочим поверхностям снарядов; оберегать ладонные поверхности от повреждений.

Выполнение упражнений на кольцах требует от занимающихся хорошей подвижности в плечевых суставах и высокой силовой подготовленности.

С целью силовой подготовки в конце занятий рекомендуется выполнять силовые и статические упражнения на кольцах, используя помощь партнера, резиновые амортизаторы, подсобные устройства. Перед выполнением упражнений с выкрутом необходимо тщательно готовить (разогреть) плечевые суставы вращательными движениями, выкрутами с веревкой или палкой; из виса произвести вкручивание в вис сзади и обратно на низких кольцах.

В упражнениях на высоких и средних брусках страховка осуществляется руками из под жердей. На низких брусках при страховке детей и при оказании помощи при исполнении некоторых статических элементов можно держать руки и под жердями. Другими средствами страховки здесь являются подвесные пояса, поролоновый мат, возвышения, подставки различного рода, валики; практикуется установка брусков у поролоновой ямы. В качестве подсобных снарядов применяются «стоялки» (рис. 56).



Рис. 56

В упражнениях на коне – махи главным предупредительным мероприятием является правильная организация занятий и методика обучения занимающихся. Прежде всего у них формируется правильная для работы на коне осанка, специальное внимание уделяется подготовке лучезапястного сустава. Для предохранения колен от ссадин и для лучшего скольжения при выполнении маховых упражнений используются наколенники. Для предупреждения

тыльного прогиба в лучезапястном суставе гимнасты запястье бинтуют эластичным бинтом.

В опорных прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, страховка оказывается стоя спереди и несколько сбоку от места приземления; гимнаст поддерживается или двумя руками за плечо, или одной рукой за предплечье, другой за плечо или под грудь. При страховке боковых прыжков место страхующего впереди снаряда со стороны опорной руки. При выполнении прыжков переворотом и более сложных надо стоять сбоку и поддерживать под спину и плечо либо под грудь и спину.

С целью предотвращения травм упражнение разучивается по отдельным фазам в облегченных условиях; плечевые суставы заранее готовятся к большим ударным нагрузкам путем выполнения нескольких имитационных упражнений и более простых прыжков. При овладении сложными прыжками приземляться рекомендуется в поролоновую яму.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек. Маты кладутся без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. Необходимо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жердь брусьев, ручки на коне, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин, трещин и сколов. В гимнастических залах должны быть (в специальных ящиках) магнезия и канифоль, а также весь необходимый для учебно-тренировочного процесса подсобный инвентарь и оборудование.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные причины возникновения травм.
2. Перечислите виды травм. Назовите приёмы первой медицинской помощи.

3. Раскройте содержание понятий: страховка, помощь, самостраховка. Назовите виды помощи.

4. Назовите основные правила и приемы страховки в отдельных видах многоборья.

2.3. Лекция 6. Общеразвивающие упражнения

Основу содержания этой лекции составил материал пособия «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» Е.Г. Поповой [23].

ХАРАКТЕРИСТИКА И КЛАССИФИКАЦИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Общеразвивающие упражнения – это своеобразная «азбука» движений. С их помощью формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений, прививаются основы эстетики движений. ОРУ широко используются в большинстве видов спорта, они составляют основу содержания занятий с детьми и занятий оздоровительной направленности с разным контингентом.

Широта использования общеразвивающих упражнений обусловлена их особенностями. Первая особенность ОРУ – простота и доступность. Упражнения просты по своей структуре, поэтому им несложно обучать, они доступны всем категориям занимающихся. Вторая особенность общеразвивающих упражнений состоит в возможности избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Это определяет их использование для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармоничного развития двигательного аппарата. Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание и количество упражнений, количество повторений каждого из них, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения/

Для удобства ориентирования в бесконечном многообразии ОРУ приведем несколько их **классификаций**, имеющих практическое значение.

1. **Классификация ОРУ по анатомическому признаку.** В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОРУ делятся на: упражнения для *рук и плечевого пояса*; упражнения для *ног и тазового пояса*; упражнения для *туловища и шеи*; упражнения для *всего тела*. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже для отдельных мышц.

2. **Классификация по признаку преимущественного воздействия.** В зависимости от направленности воздействия ОРУ делят на упражнения *на силу*; упражнения *на растягивание* и упражнения *на расслабление*. Сочетание этих трех типов преимущественного воздействия определяет содержание и других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения *на осанку*, упражнения *на координацию* и *дыхательные* упражнения.

3. **Классификация по признаку использования предметов и снарядов.** ОРУ могут выполняться *без предметов*; *с предметами* (палка, скакалка, гантели, набивной мяч и т. д.); *на снарядах и со снарядами* (гимнастическая стенка, скамейка, стул и др.), с использованием *тренажеров*.

4. **Классификация по признаку организации группы.** ОРУ можно разделить на **одиночные** упражнения; упражнения, выполняемые *вдвоем, втроем*; упражнения *в кругу в сцеплении*; упражнения *в сомкнутых колоннах и шеренгах*; упражнения *в движении*.

5. **Классификация по исходным положениям.** В зависимости от исходных положений, из которых начинается выполнение ОРУ, их можно разделить на: упражнения, *выполняемые из стоек*; *из седов*; *из приседов*; *из положений лежа*; *из упоров*; *из висов* и т. п.

Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы все данные классификации, например: упражнение вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения лежа на спине.

ОСНОВЫ ТЕРМИНОЛОГИИ

Для того чтобы назвать положение тела или движения, входящие в состав упражнения, требуется знание специальных терминов. Сначала необходимо указать основной термин, определяющий конкретную группу положений тела, а затем дополнительные, уточняющие особенности движения. При этом следует помнить, что любой термин уже предусматривает определенную технику выполнения движений, а при отклонениях от традиционного выполнения необходимо указать уточняющие детали. Например, термин «Руки в стороны» подразумевает, что руки должны быть прямыми, ладони вниз, пальцы вместе. Если же надо назвать положение, отличное от этого, следует его уточнить: «Руки в стороны, ладонями кверху, пальцы врозь». При одновременном движении несколькими частями тела принято называть их снизу вверх (схема 1). Например: «Шаг правой вперед, руки к плечам, поворот головы направо».

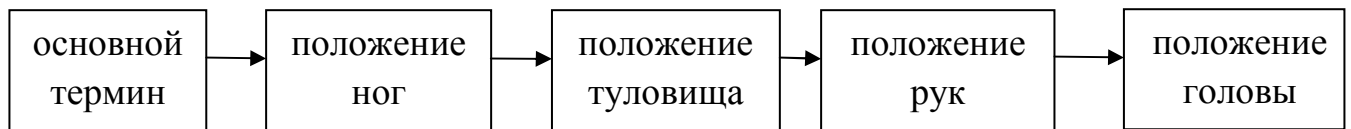


Схема 1

Если движение выполняется кратчайшим путем, достаточно назвать лишь конечное положение. Если же движение осуществляется более сложным образом, используются дополнительные термины, уточняющие движение и конкретизирующие его направление. Например, «Дугами вперед руки в стороны». Это значит, что вначале руки движутся вперед, а уже потом переходят в положение в стороны. При обозначении многих движений бывает необходимо указать способ их выполнения, например: «Шагом вправо стойка ноги врозь» или «Прыжком стойка ноги вместе».

После обозначения положения основным термином к нему добавляются термины дополнительные, для уточнения положения частей тела, например: стойка на левой, правая согнута назад, руки за голову.

После обозначения положения основным термином к нему добавляются термины дополнительные, для уточнения положения частей тела, например: стойка на левой, правая согнута назад, руки за голову.

Конкретная терминологическая запись применяется при непосредственной подготовке к занятию и составлении конспектов. Она подразумевает точную запись упражнений по счетам. Например:

- И.п. – основная стойка;
- 1 – наклон прогнувшись, руки за голову;
- 2 – присед, руки вперед;
- 3 – наклон касаясь;
- 4 – и.п.

Графическая запись используется для наглядности и быстроты либо как иллюстрация к терминологической записи, либо взамен ее. Она предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком (рис. 5). Например:

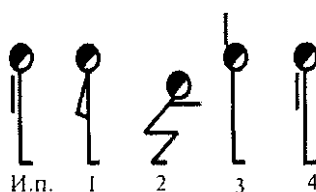


Рис. 57

При записи комплексов упражнений принято обозначать название комплекса, например «Комплекс ОРУ с набивным мячом», давать порядковый номер упражнения и его терминологическую или графическую запись. При записи комплексов по форме конспекта урока даются соответствующие каждому упражнению записи в графах «Средства», «Дозировка» и «Методические приемы», например (табл. 5):

Комплекс ОРУ

№	Средства	Доз-ка	Методические приемы	
			по организации	по обучению
I	И.п. – о.с. 1 – руки вперед ладонями книзу; 2 – руки в стороны ладонями кверху; 3 – руки вверх, наклон головы назад; 4 – дугами наружу руки вниз.	9 раз	Комплекс проводить при фронтальной форме организации занимающихся. Выполнить перестроение уступами на 6-3-на месте.	Следить за точностью положения рук. Добиваться, чтобы пальцы кистей были сомкнуты. Постепенно увеличивать темп. Следить за выполнением под счет. Последние 3 повторения выполнить с закрытыми глазами.
II

Запись ОРУ в соответствии с устоявшимися правилами дает следующие преимущества:

1. Компактность записи.
2. Облегчение взаимопонимания специалистов.

Однако следует учитывать, что при объяснении упражнений в ходе работы с неспециалистами злоупотреблять терминологией неуместно. Для достижения взаимопонимания можно использовать дополнительные пояснения, адаптировать специальную терминологию к уровню восприятия занимающихся.

КОНСТРУИРОВАНИЕ

Процесс составления ОРУ с полным основанием можно назвать конструированием. Преподаватель, подобно конструктору, выбирает из огромного количества возможных движений (заготовок) нужные для решения конкретных педагогических задач и компоует их рациональным образом в целостное упражнение. Представим в общих чертах ход этого процесса.

Исходная база конструирования упражнений – анатомически возможные движения в суставах: сгибания и разгибания, отведения и приведения, пронация и супинация, вращения. Движения отдельных частей тела ограничены, а их сочетания практически безграничны.

В основе конструкторской деятельности преподавателя по составлению упражнений должна быть цель (для конкретного ОРУ – качественное воздействие с требуемой направленностью на заданные мышечные группы). Эта цель, как правило, должна сопровождаться сопутствующими задачами: формировать и совершенствовать двигательную функцию, удовлетворять эстетические потребности человека (красота движений, эмоциональность).

Непосредственное конструирование упражнения можно представить в следующей последовательности.

1. Определение исходного положения. Исходное положение – это стержень, на который нанизываются движения. Оно определяет взаимное расположение звеньев тела, а от этого зависят направление, амплитуда, степень мышечных усилий при выполнении движения.

Рассмотрим три разновидности исходных положений:

а) так называемые «изолирующие» положения, содействующие закреплению тех частей тела, которые не должны принимать участия в движении. Например, сид верхом на скамейке почти исключает движения в тазобедренных суставах, что выгодно для «изолированных» поворотов туловища.

б) положения, изменяющие форму и величину опорной поверхности. Например, одно и то же движение – наклон – можно выполнить из стойки, стойки ноги врозь, стойки на коленях, из седа, из упоров, из висов стоя. Изменение опорной поверхности изменяет направленность и величину мышечных усилий при выполнении движений.

в) положения, изменяющие величину плеча силы тяжести той или иной части тела – различные положения рук, удлиняющие плечо силы тяжести и тем самым увеличивающие степень напряжения мышц. Так, например, поднимать туловище из положения «лежа на спине» в сед в положении «руки вверх» труднее, чем используя руки, поставленные на пояс.

2. Определение движений. Движения можно подразделить на:

а) изолированные – движения одной частью тела при фиксации остальных (рис. 58). Например:



Рис. 58

Простейшие ОРУ строятся на одном изолированном движении.

б) сочетание изолированных движений – последовательные движения разными частями тела (рис. 59). Например:

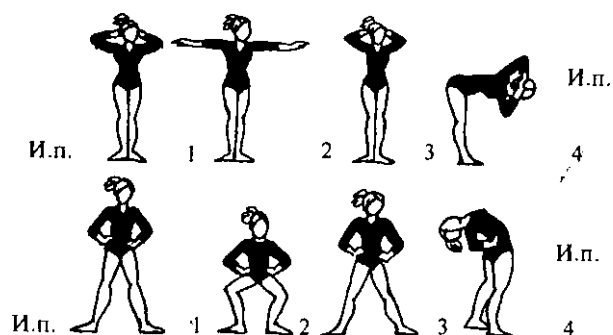


Рис. 59

в) совмещенные движения – одновременные движения несколькими частями тела (рис. 60). Например:

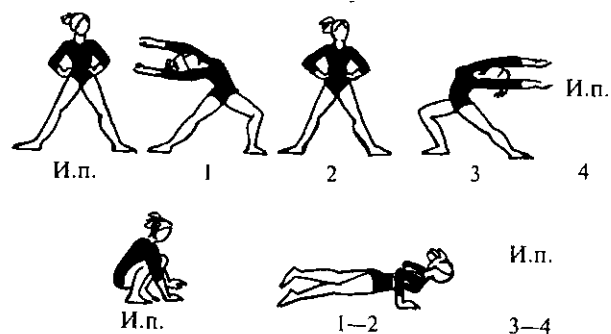


Рис. 60

г) сочетание совмещенных движений – последовательное выполнение различных совмещений (рис. 61). Например:

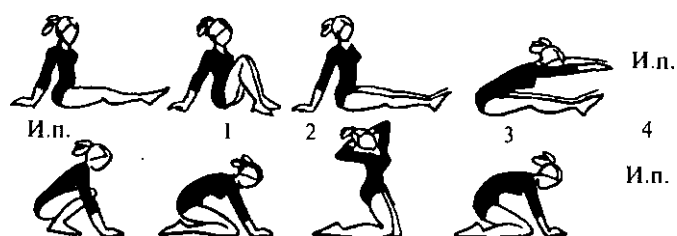


Рис. 61

3. Уточнение распределения движений по счетам. Распределять движения в ОРУ принято на 4 или 8 счетов для удобства их выполнения с музыкальным сопровождением. На последний счет упражнения целесообразно принять исходное положение, иначе упражнение будет неудобно повторять.

4. Уточнение характера движений (напряженно, расслабленно, плавно, резко), темпа выполнения, ритма и амплитуды движений.

СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ

ОРУ редко применяются изолированно. Поэтому преподаватель постоянно сталкивается с необходимостью составлять различные комплексы ОРУ. Прежде чем приступить к подбору упражнений в комплекс, нужно точно определить его целевое назначение. Он может быть предназначен для общей или специальной разминки, для комплексного или направленного развития двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости, координации движений), для формирования осанки, для решения задач восстановления, для обучения конкретным двигательным действиям и т.п. Второе, что нужно знать при подборе упражнений – контингент занимающихся, их возраст и уровень подготовленности.

Зная, для чего и для кого составить комплекс, остается решить еще два вопроса: какие упражнения включить и в какой последовательности. Ответить на эти вопросы можно просто: включать наиболее эффективные упражнения, в физиологически рациональной последовательности. Но для реального воплощения этих ответов требуются обширные теоретические знания и

личный двигательный опыт. Нужно владеть большим объемом упражнений и творчески подходить к их использованию.

Рассмотрим **общие методические рекомендации** по составлению разминочных комплексов в уроках основной гимнастики:

1. Упражнения, включенные в комплекс, должны быть направлены на решение задач урока.

2. Содержание упражнений должно соответствовать уровню подготовленности, полу и возрасту занимающихся.

3. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и обеспечивали развитие основных физических качеств. Упражнения должны способствовать формированию правильной осанки и овладению умением управлять своими движениями.

4. Упражнения должны следовать одно за другим в соответствии с принципом постепенного нарастания нагрузки. Целесообразно начинать с наиболее легких и простых, связанных с движениями отдельных частей тела, затем рекомендуется включать комплексные упражнения, дающие нагрузку большим группам мышц.

5. Необходимо чередовать упражнения так, чтобы в работу включались последовательно разные части тела. Поочередная работа различных частей тела повышает эффективность мышечных усилий и создает оптимальные условия для отдыха работавших мышц.

6. Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание. После напряженной работы целесообразно выполнять упражнения на расслабление.

К конкретной **последовательности** упражнений в комплексах существуют разные подходы:

1. Проработка мышечно-связочного аппарата сверху вниз (руки, плечевой пояс, шея, туловище, тазовый пояс, ноги).

2. Аналогичная проработка, но снизу вверх.

3.Переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных (кисти – стопы, локти – колени, плечи – таз, позвоночник).

4.Работа по типу серий «руки – ноги – туловище» (3-5 серий), каждый раз изменяя направленность воздействия.

5.Строгое следование «типовой схеме» с конкретным перечнем направленности воздействия упражнений.

Такое разнообразие подходов свидетельствует, с одной стороны, об очень широких возможностях ОРУ, а с другой – о недостаточной изученности воздействия комплексов различных видов построения на решение конкретных педагогических задач.

Следует признать целесообразность 1-го, 2-го и особенно 3-го подходов в случаях, когда в рамках решения гигиенических задач проводится так называемая суставная гимнастика, целью которой является тщательная проработка всех суставов. А при проведении разминки в уроках основной гимнастики, когда требуется решение сразу многих педагогических задач за короткое время, следует придерживаться 4-го и 5-го вариантов. К выполнению комплексов ОРУ приступают после предварительной общей функциональной разминки с включением разновидностей ходьбы и бега.

При обучении составлению комплексов ОРУ в рамках курса «Гимнастика» студентам обычно рекомендуют пользоваться типовыми схемами. На кафедре гимнастики Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта принята типовая схема № 1. Но она отнюдь не является единственно возможной. В частности, кафедра гимнастики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма рекомендует использовать типовую схему № 2. А большинство кафедр гимнастики факультетов физической культуры нашей страны используют типовую схему №3, предложенную А.Т. Брыкиным (табл. 6).

Типовые схемы составления комплекса общеразвивающих упражнений

Кафедра гимнастики НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта	Кафедра гимнастики РГУФ- КСиТ	Кафедра спортивных игр и гимнастики НГПУ (по Брыкину А.Т.)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения типа потягивания (для выпрямления позвоночника, активизация дыхания). 2. Упражнения для мышц ног (приседания) 3. Упражнения для мышц туловища в переднезаднем направлении (наклоны вперед и назад). 4. Упражнения на силу мышц рук. 5. Упражнения для косых мышц туловища (повороты туловища, вращения). 6. Комплексные упражнения в положениях сидя (лежа) с включением в работу мышц живота, мышц спины. 7. Упражнения на растягивание. 8. Прыжки с переходом на ходьбу. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Потягивания с выпрямлением и прогибанием. 2. Круговые и маховые движения руками. 3. Приседания 4. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловища. 5. Наклоны и круговые движения головой. 6. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. 7. Поднимание ног в положениях сидя и лежа (или поднимание туловища при закрепленных ногах). 8. Махи ногами вперед, назад, в стороны. 9. Многократные прыжки (подскоки). 10. Ходьба и бег на месте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на осанку типа потягиваний. 2. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног средней интенсивности (3-5 упражнений). 3. Упражнения для тех же мышечных групп, но большей интенсивности. 4. Упражнения общего воздействия на организм (соединение движений рук, туловища и ног, бег, прыжки). 5. Упражнения на расслабление, координация, дыхание и т.д.

Следует иметь в виду, что для полноценной разминки желательно включение нескольких (2-3) упражнений в каждый из этих пунктов.

Принципиальных различий построение двух приведенных схем не имеет, а отдельные несовпадения объясняются, по-видимому, лишь устоявшимися традициями. Не следует забывать, что подобные схемы во многом условны, а окончательно установленных правил составления комплексов ОРУ нет и быть не может, так как очень разнообразен круг решаемых с их помощью задач и условий проведения занятий.

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

Естественные, взятые из жизни движения превращаются в гимнастические упражнения за счет их стилизации и строгой регламентации поз и движений в соответствии с принятыми в гимнастике традиционными нормами (прямые руки и ноги, оттянутые носки, четкие исходные и конечные положения). Отклонения от этих норм ведут не только к нарушениям эстетического восприятия упражнений, но и к расплывчатости, а иногда и к ликвидации воздействия, предполагаемого их содержанием. Вот почему такие отклонения в исполнении рассматриваются как ошибки, а действия преподавателя направляются на их предупреждение и исправление.

Обучение ОРУ ведется в соответствии с дидактическими принципами сознательности и активности, доступности, наглядности, системности. В зависимости от контингента занимающихся и решаемых задач используются разнообразные организационные формы и приемы проведения упражнений.

Простейшие упражнения, с которых следует начинать обучение, строятся на изолированных движениях и их сочетаниях. В дальнейшем, по мере совершенствования двигательной функции, упражнения усложняются путем подключения различных совмещенных движений.

В методике выполнения ОРУ можно выделить следующие группы приемов:

1. Приемы, направленные на целесообразное размещение группы для выполнения упражнений.
2. Приемы обучения упражнению, создания представлений о нем.
3. Приемы непосредственного проведения упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет).
4. Приемы исправления ошибок.
5. Приемы активизации внимания при выполнении упражнений. Рассмотрим основные из названных групп приемов:

1) чтобы рационально разместить группу для выполнения ОРУ, необходимо владеть основами построений, перемещений, перестроений и размыканий из раздела курса гимнастики «Строевые упражнения» (стр. 75 данного пособия). Следует учитывать, что конкретный порядок построения зависит от содержания комплекса ОРУ. Ниже приводятся различные варианты построения группы для выполнения ОРУ:

а) без предметов или с предметами (рис. 62):

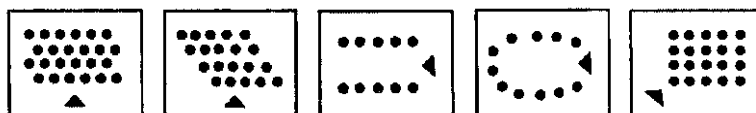


Рис. 62

б) в сцеплении (рис. 63):

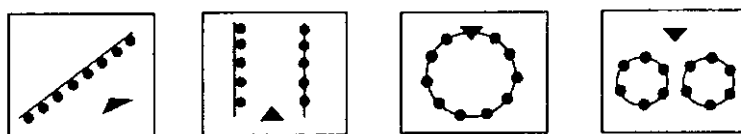


Рис. 63

в) вдвоем (рис. 64):

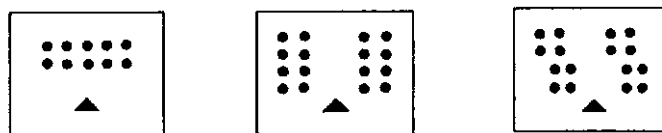


Рис. 64

г) на гимнастической скамейке (рис. 65):

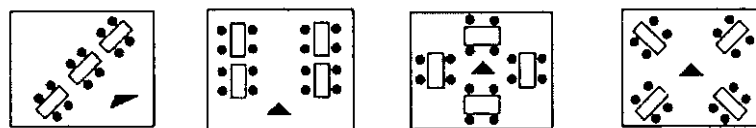


Рис. 65

д) на гимнастической стенке (рис. 66):

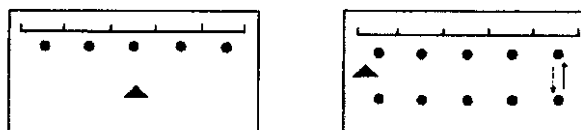


Рис. 66

Прежде чем приступить к проведению упражнений, следует всегда проверить, правильно ли выбраны интервал и дистанция, так как неудобство построения затрудняет контроль преподавателя за выполнением, провоцирует искажения техники движений и даже травмы. Для быстрого устранения недостатков построения следует использовать перемещения отдельных шеренг (колонн) на нужное количество шагов вправо, влево, вперед, назад и размыкания по распоряжению. Эффективным бывает поворот строя на полповорота (в диагональ).

В построении важно учитывать психологические моменты, зависящие от особенностей контингента и места занятий (элемент неудобства в разнополых группах, если девочки окажутся впереди мальчиков; отвлекающие моменты, если в зале работают другие группы и т.п.). Следует так построить группу и так выбрать место для показа и объяснений, чтобы всем было удобно.

В урочных формах занятий ОРУ могут выполняться:

- 1) всеми одновременно – фронтальная организация;
- 2) по группам – групповая организация;
- 3) по одному – индивидуальная организация.

Во многих случаях целесообразно применение ОРУ с помощью кругового (строго дозированной работа на станциях по карточкам) или поточного (последовательное выполнение серии упражнений одного занимающегося за другим) методов организации.

2) при обучении ОРУ используют три основных методических приема:

а) объяснение, при котором преподаватель говорит, что и на какой счет надо делать;

б) показ, при котором преподаватель, не объясняя, показывает движения каждого счета;

в) совмещенное объяснение и показ. Преподаватель показывает движения каждого счета, одновременно называя эти движения. Показывать упраж-

нения, стоя лицом к группе, следует зеркально, то есть говорить «вправо», а делать влево.

Обучение всеми тремя способами можно проводить, не подключая занимающихся к действию, пока не будет дана команда «Упражнение начинаЙ!». Пока преподаватель объясняет упражнения, занимающиеся просто внимательно следят за ним. Однако с точки зрения затрат времени, этот способ не очень эффективен. Предпочтительнее использовать метод, при котором преподаватель, обучая, сразу добивается качественного выполнения движений каждого счета. Такой метод обучения ОРУ называется «по разделениям». Обучать ОРУ по разделениям можно, используя все три вышеназванных приема. Отличие состоит в том, что после того как названо (или показано, или названо и показано) движение каждого счета, преподаватель дает команду: «Делай – раз (два, три)!» и проверяет качество выполнения движения. Таким образом, к началу выполнения упражнения под счет или музыкальное сопровождение, оно уже опробовано занимающимися. В практической работе команда «Делай!» часто заменяется конкретными распоряжениями, например: «Присядьте – раз, встаньте – два, наклонитесь вперед – три, примите исходное положение – четыре!».

Выбор методического приема для обучения упражнению зависит от содержания упражнения и задач, которые ставит преподаватель. Так, для активизации внимания целесообразно использовать объяснение без показа; для повышения двигательной плотности при выполнении знакомых упражнений – показ; для тщательного изучения движений – совмещенный метод. Следует признать наиболее эффективным при обучении упражнениям метод «по разделениям».

3. Для выполнения ОРУ дается команда «Упражнение начинаЙ. После этого следует подсчет или музыкальное сопровождение. Подсчетом преподаватель задает темп исполнения, его характер, стимулирует исполнение отдельных движений, интонацией показывает окончание выполнения. Подсчет ведется на 4 или на 8 счетов, он должен быть четким и эмоциональным.

Гласные звуки каждого счета следует растягивать, произнося их нараспев. Для окончания выполнения вместо последнего счета дается команда «Стой!».

Прежде чем давать команду для начала выполнения, необходимо дать команду: «Исходное положение при-нять!» или распоряжение «Принять исходное положение» в случаях, когда его невозможно принять быстро.

При выполнении односторонних упражнений сначала необходимо указать сторону, куда, оно будет выполняться. Например: «Влево упражнение начи-НАЙ!» или «С правой ноги упражнение начи-НАЙ!».

4. Исправлять ошибки, возникающие по ходу выполнения, можно либо прекратив выполнение упражнения, дав команду «Стой!» или «Отставить», либо не прекращая выполнения. В этом случае применяются такие приемы, как подсказ, подсказывающий показ, не прерывая подсчета. Указания даются в темпе выполнения, вместо какого-либо счета. Например: «Раз – два – прямая нога – четыре», «Наклон – выпрямиться – присед – четыре». Пользоваться указаниями и подсказом важно не только для исправления ошибок, но и для их профилактики в ключевые моменты упражнения.

Очень хорошим приемом при проведении ОРУ следует признать подсказ движений вместо подсчета в начале исполнения упражнения. Например, после подачи команды для начала упражнения преподаватель в темпе подсчета говорит: «Руки в стороны – вверх – наклон – выпрямиться – «И» – раз – два – три – четыре». Подсказ помогает быстрее запомнить последовательность движений в упражнении.

В случае если упражнение плохо понято, целесообразно после остановки повторить его по разделениям.

Контроль за качеством выполнения упражнений – важнейшее условие адекватности их воздействия, так как неточное выполнение движений по направлению, амплитуде, скорости, степени мышечных напряжений приводит к искажению смысла упражнений. Поэтому преподаватель постоянно должен фиксировать внимание занимающихся на неточностях и добиваться качественного исполнения упражнений. Отличным методом самокоррекции движе-

ний является работа перед зеркалом. Приучаясь выполнять движения точно, занимающиеся вырабатывают мышечные ощущения, позволяющие им управлять своим телом в точном соответствии с задачами и с так называемым «гимнастическим стилем» (хорошая осанка, красота линий, законченность движений).

5. Для активизации внимания занимающихся при выполнении упражнений можно применять следующие приемы:

а) выполнение упражнений при различном размещении занимающихся. Например, если группа построена в колонну по три, преподаватель поворачивает одну колонну направо, другую налево, третью кругом. Это способствует воспитанию внимательности и сосредоточенности у занимающихся;

б) выполнение упражнений с закрытыми глазами. Например, чередуя – одно выполнение обычно, другое – закрыв глаза;

в) включение на последние счета упражнений перестроений (поворотов, смены мест колонн или шеренг) (рис. 67), например:

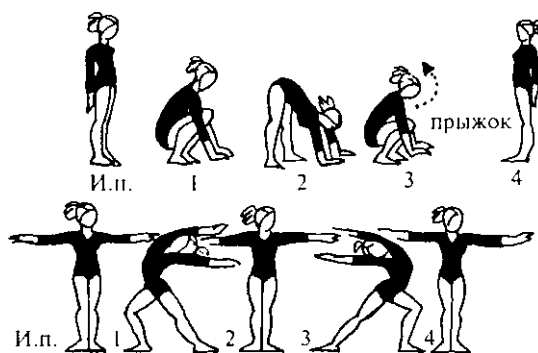


Рис. 67

г) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (рис. 68), например:



Рис. 68

д) включение в упражнения хлопков руками или других контрольных ориентиров (рис.69), например:

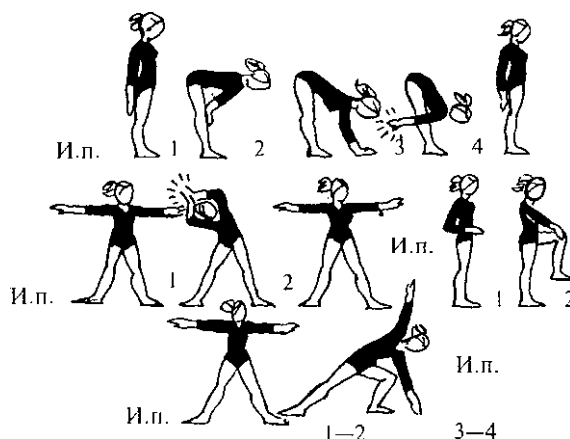


Рис. 69

е) изменение ритма движений в ходе одного и того же упражнения, Например: И.п. – о.с; 1 – руки вперед, 2 – руки в стороны, 3 – пауза, 4 – руки вниз, 5 – руки вперед, 6 – пауза, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.

ж) чередование выполнения упражнений в разном темпе (каждое движение на два счета – на один счет – вновь на два счета);

з) чередование выполнения упражнений с подсчетом и без него; и) применение игрового сигнала типа «запрещенная поза». Преподаватель перед началом комплекса оговаривает сигнал (положение), при котором все занимающиеся должны принять определенную позу (например, упор присев) или выполнить другое задание. Определяется шеренга (колонна) – победитель.

Принято выделять три способа выполнения комплексов ОРУ: отдельный, поточный и проходной.

При *раздельном способе* каждое упражнение комплекса выполняется после паузы, во время которой преподаватель объясняет следующее упражнение, пользуясь одним из названных выше приемов обучения.

При *поточном способе* проведения комплекса все упражнения выполняются без перерывов. Каждое следующее упражнение начинается непосредственно за предыдущим, подсчет или музыкальное сопровождение при этом

не прерываются, при таком способе проведения упражнений преподаватель пользуется показом, подключая при необходимости и прием подсказа движений. В начале комплекса следует дать команду: «Вместе со мной упражнение начи-НАЙ!». Для перехода к каждому следующему упражнению на последнем исполнении предыдущего произносится «Последний раз», а вместо последнего счета называется и одновременно принимается новое исходное положение. Если исходное положение не изменяется, вместо последнего счета дается настраивающий сигнал «И». Затем идет подсчет и выполнение следующего упражнения. Удобно также пользоваться распоряжением «Внимание!» – на последнем выполнении упражнения и «Можно!» – с началом следующего.

Не забывайте продумывать логичность переходов от одного упражнения к другому. Поточный способ проведения очень эмоционален, экономичен по времени, но требует особо тщательной подготовки преподавателя.

Разновидностью поточного способа проведения упражнений может быть *серийно-поточный способ*, при котором поточно проводятся серии из нескольких упражнений, после чего дается пауза перед началом следующего. Движения каждого последующего упражнения серии базируются на предыдущем, а за счет изменения направлений движения, амплитуды, взаимного расположения звеньев тела достигается качественная проработка мышечно-суставного аппарата.

Проходной способ проведения упражнений характеризуется выполнением упражнений с одновременным продвижением в различных направлениях. Чаще всего занимающиеся передвигаются по границам зала или по кругу, а иногда проходят шеренгами, заполняя весь зал. Выполнение упражнений проходным способом может быть одновременным или последовательным.

СПОСОБЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ

Нагрузка, получаемая от выполнения ОРУ, зависит, прежде всего, от содержания самих упражнений. Однако кроме этого преподаватель имеет

возможности изменять нагрузку и при одинаковом упражнении, регулируя следующие показатели:

1. Количество повторений каждого упражнения.
2. Темп выполнения;
3. Амплитуду движений;
4. Характер движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно);
5. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
6. Исходные положения.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учета степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола, а также решаемых задач.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ, НА РАСТЯГИВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ

Известно, что даже сравнительно простые движения тела осуществляются при синхронном участии многих мышц, одни из которых сокращаются, а другие расслабляются или растягиваются. Однако упражнения для развития каждого из этих качеств принято выделять отдельно, учитывая возможности преимущественного воздействия.

Упражнения для развития силы (силовые упражнения) – это упражнения с обязательным преодолением сопротивления, поскольку сила человека определяется как способность преодолевать сопротивление. В зависимости от того, что выступает в роли сопротивления, упражнения можно подразделить на несколько групп:

- а) упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) упражнения с сопротивлением партнера;
- г) упражнения с амортизационными или блочными устройствами;
- д) упражнения с сопротивлением упругих предметов.

В двигательной деятельности мышечная сила проявляется в различных формах. Традиционно выделяют три режима работы мышц:

1. Статический – мышцы напрягаются, не изменяя своей длины;
2. Преодолевающий – развивается напряжение при уменьшении длины мышц;
3. Уступающий – развивается напряжение при увеличении длины мышц.

При удержании статических положений мышцы работают в первом режиме», а при перемещении в пространстве всего тела или отдельных его частей – во втором и третьем. В конкретных ОРУ чаще используется смешанный режим, при котором мышцы последовательно работают по-разному.

Упражнения на растягивание – это группа ОРУ, служащих средством развития гибкости. Само название этих упражнений говорит о том, что в них мышцы намеренно подвергаются механическому растягиванию с целью увеличения их длины и достижения большей эластичности. Различают активную и пассивную гибкость. Показателем активной гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставе, достигаемая усилием собственных мышц, например: стоя спиной к стенке, поднять ногу на максимальную высоту. Показателем пассивной гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставе, достигаемая с использованием внешних сил, например: в вышеназванном упражнении партнер помогает поднять ногу до возникновения болевых ощущений. Упражнения для развития гибкости также делят на активные и пассивные. Активные упражнения на растягивание включают:

1. Свободные, плавные движения отдельными частями тела (наклоны, повороты, вращения туловища; сгибания-разгибания, отведения-приведения, повороты, вращения в суставах конечностей).
2. Статическое удержание максимально достигнутой амплитуды;
3. Пружинные движения;
4. Махи.

Упражнения активного характера могут выполняться без отягощения, с отягощениями или амортизаторами. Использование отягощений усиливает инерцию в маховых и пружинных движениях, что позволяет увеличить амплитуду движений. Кроме того, отягощение дает возможность одновременно работать и над развитием силовых способностей участвующих в движении мышц, что является важнейшей составляющей активной гибкости.

Пассивные упражнения на растягивание связаны с преодолением сопротивления растягиваемых мышц и связок за счет дополнительных сил. Эта группа упражнений включает:

1. Движения, выполняемые за счет силы тяжести собственного тела или его частей (опускание в шпагат, движения в смешанных висах и т.п.);
2. Движения, выполняемые за счет силы других частей тела с использованием самозахватов или дополнительной опоры (притягивание тела в шпагат с опорой ногой и руками о гимнастическую стенку, притягивание руками туловища к ногам или ноги к груди и т. п.);
3. Движения, выполняемые с активной помощью партнера или тренера;
4. Движения, выполняемые с помощью блочных устройств.

Все пассивные упражнения выполняются с большой осторожностью, медленно и плавно. Чрезвычайно важен сознательный контроль за расслаблением растягиваемых мышц в сочетании с выдохом. При выполнении пассивных упражнений на растягивание используются медленные одиночные движения, мягкие пружинные движения и фиксация максимально достигнутой амплитуды.

Используя упражнения на растягивание, следует помнить, что гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой, так как недостаточное развитие мышц, окружающих суставы, может привести к их чрезмерной подвижности и соответствующим нарушениям движений тела в целом. Поэтому при работе над подвижностью в определенном суставе следует также укреплять окружающие его мышцы.

Перед упражнениями на растягивание рекомендуется проделать несколько разогревающих упражнений. Известно, что эффективность упражнений на растягивание тем больше, чем длительнее и чаще они применяются.

Упражнения на расслабление. В каждом целостном упражнении или движении отдельные мышечные группы не только сокращаются и растягиваются, но и расслабляются. Значение фаз расслабления мышц в каждом технически правильно выполненном упражнении послужило причиной для выделения специальной группы упражнений, целью которых является освоение умения сознательно и произвольно расслаблять отдельные мышечные группы. Такое умение формируется в ходе выполнения большого количества упражнений, позволяющих воспринимать разную степень мышечного напряжения, а в дальнейшем произвольно ее регулировать.

Приобретение этой способности происходит в следующей последовательности:

1. Четкое различие ощущения напряженного и расслабленного состояния мышц.
2. Формирование умения расслаблять одни мышцы при одновременном напряжении других.
3. Формирование умения поддерживать движение расслабленной части тела по инерции путем использования активных движений других частей тела.
4. Последний этап – научиться самостоятельно определять в цикле движений фазы отдыха и, в соответствии с ними, расслаблять мышцы.

В настоящее время в работе оздоровительных групп большой популярностью пользуется гимнастика релаксации (расслабления), связанная с восточными системами упражнений. Овладение релаксацией подразумевает также овладение рациональным дыханием.

При обучении упражнениям на расслабление большое значение имеет музыкальное сопровождение. Фазы напряжения и расслабления мышцы соче-

таются с увеличением и уменьшением силы звука и изменением характера музыки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИИ, ПОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

Следует иметь в виду, что любая направленность воздействия ОРУ будет складываться из представленных выше трех групп упражнений: на силу, на растягивание и на расслабление. Однако, учитывая методологическую значимость упражнений в решении конкретных педагогических задач, принято выделять и другие группы упражнений, важнейшие из которых рассматриваются ниже.

Упражнения для формирования осанки

Осанка выражается внешне в привычной для каждого человека манере сохранять вертикальное положение. Рациональная (или правильная) осанка – это такое положение, которое способствует сохранению статического и динамического равновесия, создает благоприятные условия для функционирования организма. Известно, что вред неправильной осанки не только и не столько в эстетическом ухудшении внешности, сколько в отрицательном влиянии на состояние здоровья человека. Вот почему формирование правильной осанки и исправление ее дефектов – одна из важнейших задач физического воспитания. Специально подобранные общеразвивающие упражнения – самое Действенное средство для ее решения. Для формирования правильной осанки необходимо равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на развитие статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижности позвоночника. Для того, чтобы сформировать у занимающихся навык правильной осанки, прежде всего, необходимо научить их принимать позу правильной осанки. Это достигается применением упражнений на ощущение правильной осанки:

1. Встать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя положение.

2. То же. Запомнить положение тела. Сделать шаг вперед и выполнить повороты, вращения головой. Проверить правильность положения.

3. Приседать и вставать, отводить, поднимать и сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены;

4. Запомнить правильное положение у стены. Отойти, сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.

5. Принять правильную осанку перед зеркалом. Запомнить ее. Сделать несколько произвольных движений головой, руками, ногами, туловищем. Проверить правильность осанки.

6. Проверить осанку друг у друга.

7. Выполнить стойку с гимнастической палкой, расположенной вертикально за спиной вдоль позвоночника. Палка должна касаться затылка и позвоночника.

8. Выполнять упражнения в положении лежа на спине с сохранением правильной осанки.

Главным условием формирования правильной осанки при выполнении ОРУ является контроль преподавателя за сохранением и самоконтроль занимающихся. Упражнения корригирующей (исправляющей) осанку гимнастики подробно разработаны специалистами по лечебной физкультуре. Большая часть таких упражнений проводится в положении лежа на спине и животе или в упоре стоя на коленях (на четвереньках).

Упражнения для совершенствования координации

Выделение отдельной группы общеразвивающих упражнений на координацию несколько условно, так как любые ОРУ могут быть средством совершенствования координации движений при определенном уровне двигательной подготовленности и при условии постоянного повышения их коор-

динационной сложности. Однако в практической работе под упражнениями на координацию понимается определенный набор упражнений, содержанием которых являются неудобные, непривычные сочетания движений. При составлении упражнений на координацию часто используются:

а) асимметричные движения конечностями (рис. 70), например:

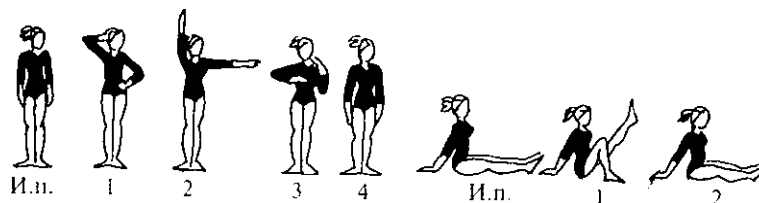


Рис. 70

б) перекрестная смена положений (рис. 71), например:

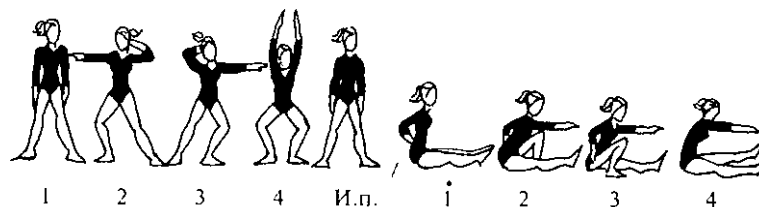


Рис. 71

в) нарушение привычных сочетаний движений (рис. 72), например:

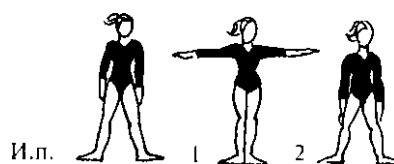


Рис. 72

г) совмещение строго обозначенных движений конечностями с подскоками, ходьбой, поворотами (рис. 73), например: (ходьба на месте)

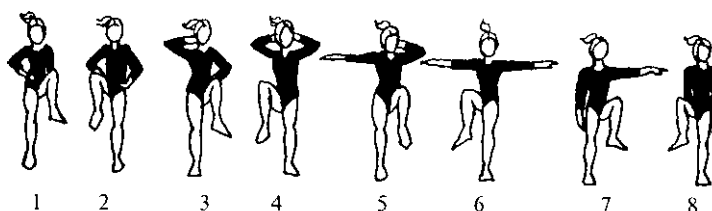


Рис. 73

Следует напомнить, что для работы над координацией движений в большей степени, чем ОРУ, подходит другая группа гимнастических упражнений – вольные. Это сочетания всевозможных движений, выстроенные в продолжительные комбинации.

Упражнения для постановки дыхания (дыхательные упражнения)

Группа общеразвивающих упражнений, используемых для обучения правильному дыханию и совершенствования дыхательной функции, получила название дыхательных упражнений. Эти упражнения применяются во всех видах гимнастики, но больше всего распространены в гигиенической и лечебной гимнастике. Все виды дыхательных упражнений по принципу их выполнения можно разделить на четыре группы:

1. Упражнения, характеризующиеся углубленным вдохом и выдохом. Достигается это путем рационального сочетания грудного и брюшного дыхания.

2. Упражнения, характеризующиеся определенным ритмом: стабильным (например, «ритмичное дыхание»), замедленным («дыхание с паузами»), ускоренным (например, с частотой до 100-150 дыхательных циклов в минуту).

3. Упражнения, отличающиеся повышенной интенсивностью вдоха, выдох совершается толчком. Это достигается за счет вовлечения в дыхательный акт некоторых дополнительных групп мышц (например, «рубка дров», «ха-дыхание»).

4. Упражнения, основанные на изменении просвета воздухоносных путей, например: «дыхание через одну ноздрю».

Все виды дыхательных упражнений подчиняются определенному, заранее заданному ритму, который контролируется с помощью счета: либо по пульсу, либо по секундомеру. Ритм тех упражнений, которые выполняются в движении, проверяется количеством шагов на вдохе, на выдохе или при задержке дыхания. В традиционных дыхательных упражнениях вдох и выдох выполняются через нос, бесшумно, плавно, без лишних напряжений. Выдох

делается более продолжительным, чем вдох. Движения помогают вдоху и выдоху. Вдох производится при наименьшем напряжении мышц и расширении грудной клетки, а выдох – при значительном напряжении мышц и движениях, сжимающих грудную клетку. Например, при наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох; при разведении рук – вдох, при сведении – выдох. Однако возможны и другие подходы.

Так, в получившей значительное распространение дыхательной гимнастике А. Н. Стрельниковой движения как бы мешают активному вдоху, что стимулирует дыхательные органы и способствует их развитию. Не случайно такую гимнастику называют парадоксальной. На иных принципах построена другая популярная методика дыхательной гимнастики – К. П. Бутейко. В ее основе лежит тренировка задержки дыхания на выдохе и обучение поверхностному, необъемному дыханию. Это приводит к накоплению в крови избыточного количества углекислого газа и некоторому снижению концентрации кислорода, что способствует активизации дыхательного центра и, в свою очередь, приводит к раскрытию резервных капилляров, увеличивая и усиливая кровотоки во всех органах.

Особое значение для совершенствования функции дыхания имеет укрепление дыхательных мышц, которое достигается за счет сочетания активных физических нагрузок с дыхательными упражнениями.

ТИПОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Упражнения без предмета – это наиболее обширная, базовая группа упражнений, на основе которой строятся и другие ОРУ (с предметами, на снарядах, парные и др.). Приведем наиболее типичные упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для пальцев и кисти Силовые упражнения:

- 1) сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- 2) разведение и сведение пальцев;
- 3) движения из упоров стоя или лежа с опорой о кончики пальцев.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- 1) движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
- 2) руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- 3) хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
- 4) в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади передача тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад;
- 5) в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на лежащие пальцы, с выгибанием кисти кверху.

Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья Силовые упражнения:

- 1) сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя;
- 2) переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- 1) рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- 2) вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- 3) пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади;
- 4) пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- 5) прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
- 6) мост.

Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса:

- 1) свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами;
- 2) последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;

3) размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища;
4) встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;

5) последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

Упражнения для ног и тазовой области

Упражнения для стопы и голени. Силовые упражнения:

1) поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);
2) ходьба на носках, на пятках;
3) подскоки на одной и двух ногах;
4) движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из и.п. сидя, лежа.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

1) сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками;
2) из упора на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
3) в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги;
4) в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

Силовые упражнения для мышц бедра:

1) приседание на двух и на одной ноге;
2) ходьба в полуприседе;
3) прыжки из приседов и полуприседов;
4) наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях;
5) вставание на колени и с колен;
6) сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц тазового дна:

1) поднятие таза из упоров сидя;

- 2) «ходьба» в седе;
- 3) поднятие таза из положений лежа на спине.

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- 1) движения тазом в стойке ноги врозь;
- 2) пружинящие движения в выпадах;
- 3) махи ногами;
- 4) приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- 5) наклоны в положении седа, седа ноги врозь;
- 6) полушпагат, шпагат;
- 7) пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

Упражнения для расслабления мышц ног:

- 1) свободные махи ногами;
- 2) потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;
- 3) поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;
- 4) свободные окрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе;
- 5) чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить и т.п.).

Упражнения для туловища

Упражнения для мышц передней поверхности туловища Силовые упражнения:

- 1) движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения);
- 2) поднятие туловища в сед из положения лежа на спине;
- 3) поднятие ног в положении лежа на спине;
- 4) одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- 1) наклоны назад из стойки ноги врозь;
- 2) прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;
- 3) мост.

Упражнения для мышц задней поверхности туловища Силовые упражнения:

- 1) поднимание туловища из положения лежа на животе;
- 2) поднимание ног из положения лежа на животе;
- 3) одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- 1) пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя.

Упражнения для мышц боковой поверхности туловища Силовые упражнения:

- 1) из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;
- 2) из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;
- 3) из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком;
- 4) поднимание – опускание таза в упоре лежа боком.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- 1) пружинящие наклоны туловища в стороны;
- 2) повороты туловища.

Упражнения для мышц шеи Силовые упражнения:

- 1) руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук;
- 2) стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- 3) «борцовский» мост.

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- 1) наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- 2) повороты головы;
- 3) круговые движения головой.

Упражнения для расслабления мышц туловища и шеи:

- 1) расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой;
- 2) покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед;
- 3) последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища;
- 4) свободные круговые движения туловищем;
- 5) приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением;
- 6) чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп туловища.

Комплексные упражнения

Под комплексными упражнениями следует понимать такие ОРУ, которые складываются из последовательных или одновременных движений для разных частей тела.

Среди наиболее распространенных ОРУ, включающих в работу одновременно большое количество мышц из разных отделов тела, можно выделить:

- 1) прыжки из упора присев в упор лежа и обратно;
- 2) вращения туловищем в стойке ноги врозь;
- 3) подскоки ноги врозь – ноги вместе с движением рук вверх-вниз;
- 4) из скрестной стойки сесть, лечь, сесть, встать;
- 5) передвижение в упоре лежа сзади, согнув ноги;
- 6) волнообразные движения телом (вперед, в сторону).

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Использование предметов обогащает возможности общеразвивающих упражнений. Во-первых, применение предметов вносит разнообразие в занятия, что повышает интерес и эмоциональную вовлеченность занимающихся. Во-вторых, каждый из предметов имеет свои преимущества для направленного воздействия на различные двигательные функции. Использование в занятиях различных по форме и весу предметов способствует развитию такого комплексного качества, как ловкость. В нашем пособии рассматриваются упражнения с тремя предметами: набивным мячом, гимнастической палкой и скакалкой. При использовании других предметов (обручи, гантели, малые и средние мячи и т.д.) сохраняются такие же методические основы.

Особенности терминологии

Названия и запись упражнений с предметами в целом совпадают с теми, что приведены для упражнений без предмета, но вместо слова «рука (руки)» называется соответствующий предмет (табл. 7). Например:

Таблица 7

Особенности терминологии с предметами

Без предмета:	С предметом:
«стойка, руки вперед» «присед, руки к плечам»	«стойка, мяч вперед» «присед, палка на лопатки»

Особенности проведения

Проведение упражнений с предметами требует более строгой организации, добиться которой помогут следующие рекомендации:

1. Следует заранее готовить предметы и продумывать способы их раздачи и сбора.

2. Предупреждать стихийную манипуляцию предметами, своевременно указывая, где и как следует их держать. Это особенно актуально при работе с детьми.

3. Учить способам держания предметов, прежде чем использовать их в упражнениях.

4. Обеспечивать безопасное расположение занимающихся с учетом движений предметами, увеличивать интервал и дистанцию при построениях в сравнении с упражнениями без предметов.

Упражнения с набивным мячом

Данная группа упражнений наиболее широко применяется для решения задач силовой и скоростно-силовой подготовки различных мышечных групп. Разнообразие и эмоциональность таких упражнений позволяют использовать их с разным контингентом занимающихся, выполнять большой объем работы при внешней легкости.

При подборе упражнений следует учитывать вес мяча. Если он чрезмерен, выполнение упражнений затрудняется, снижается интерес к занятиям. Вместо пользы для здоровья такие упражнения могут вызвать нарушение осанки. Практика показывает, что для новичков вполне достаточен вес мяча 1 кг для женщин и 2 кг для мужчин. С ростом подготовленности вес мяча увеличивают.

Упражнения с набивным мячом, как и другие упражнения с отягощением, имеют большое корригирующее значение. Поэтому при их выполнении следует тщательно следить за осанкой тела не только в исходных положениях, но и по ходу выполнения. Игнорирование этого правила может привести к тому, что упражнения с отягощениями усугубят неправильную осанку.

Рассмотрим конкретные возможности использования мяча в ОРУ.

1. Мяч используется в качестве отягощения (рис. 74):

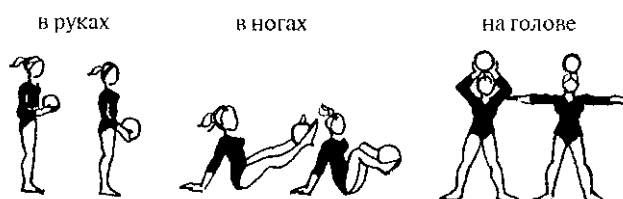


Рис. 74

В упражнениях такого типа можно держать предмет постоянно, а можно в определенные моменты (счет) класть его на пол (рис. 75). Например:



Рис. 75

2. Мяч используется как опора в положениях лежа, сидя (рис. 76):

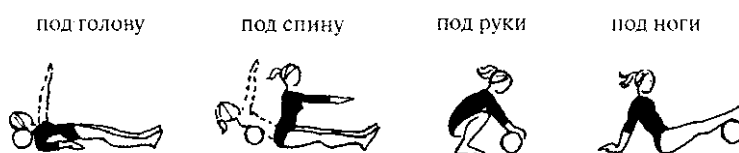


Рис. 76

3. Мяч используется как препятствие (рис. 77):

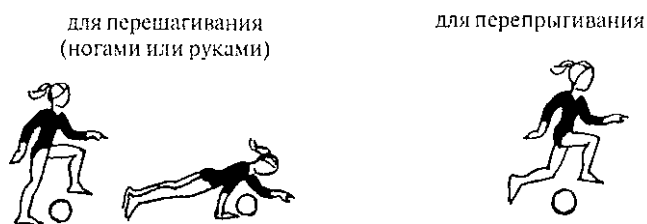


Рис. 77

4. Мяч используется как ориентир (рис. 78):



Рис. 78

5. Мяч используется для подбрасываний, перебрасываний и ловли.

Эта группа упражнений проводится преимущественно в парах, но возможны и другие варианты (в тройках, в кругу и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой

При выполнении упражнений с палкой повышается точность отдельных положений и движений, что и определяет ряд преимуществ именно этого вида упражнений. Это отличное средство для формирования осанки, приучения к пространственной точности движений, развития гибкости. Металлические палки используются как отягощения, а упражнения с ними служат также для развития силы. Чтобы обучение упражнениям с палками было успешным, приносило пользу занимающимся и не наскучило частыми повторениями, преподаватель должен хорошо знать и использовать разнообразные положения палки, варианты хватов, способы перемещений палки. С использованием этих элементов можно конструировать упражнения, подключая движения всех частей тела.

Такие упражнения классифицируются, прежде всего, *по положению палки в пространстве*. Различают **горизонтальное, вертикальное и наклонное** положения палки. При положениях тела, отличных от вертикального (наклоны, повороты), положения палки определяются по отношению к туловищу в его вертикальном положении. Кроме того, положения палки по отношению к занимающемуся делят на **симметричные** и **односторонние** (табл. 8). В симметричных положениях палка удерживается обеими прямыми либо согнутыми руками, в односторонних – одной рукой, либо одной прямой, другой – согнутой.

Таблица 8

Основные положения палки

Горизонтальные симметричные	Внизу, на груди, на голове, за головой, сверху, на лопатках, внизу сзади
Вертикальные симметричные	Вертикально вперед, правая (левая) рука сверху; вертикально на грудь, правая (левая) рука сверху; вертикально за спиной, правая (левая) рука сверху
Наклонные симметричные	Наклонно вперед, правая рука сверху; наклонно на грудь, правая рука сверху; наклонно за спиной, правая рука сверху
Односторонние	Горизонтальные, вертикальные, наклонные. В остальных обозначения аналогичны

Если палка удерживается в одной руке и составляет с ней одну линию, то нужно говорить: «Палка в руке вперед (назад, вверх, в сторону)». Если же рука и палка не составляют одной прямой, то следует говорить: «Правую вперед, палка кверху (книзу, влево)» и т. д.

Хваты

Во всех положениях палку можно держать одной или обеими руками.

1.Обеими руками: за концы (в этом случае место хвата отдельно не указывается), за один конец, за середину; одной рукой за конец, другой за середину.

2.Одной рукой: за конец, за середину.

Различают следующие виды хватов: сверху, снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), окрестный, обратный (образованный при пронации кисти, т. е. ее повороте внутрь), захват суставами (в локтевых или коленных сгибах).

Перемена хватов может выполняться передвижением (кисть скользит по палке), перехватом, вкручиванием и выкручиванием. Перемена высоты палки производится кратчайшим путем (дугообразным или круговым), переворачиванием, вкручиванием и выкручиванием.

При занятиях с палкой следует научить удержанию палки. При ходьбе палка удерживается у плеча за нижний конец, при беге – одной рукой за середину.

Рассмотрим основные варианты использования палки в ОРУ:

1. Палка используется в качестве фиксатора положения тела (рис. 79):



Рис. 79

2. Палка используется как лидер движения (рис. 80):

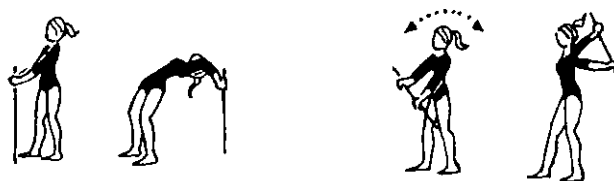


Рис. 80

3. Палка используется как препятствие (рис. 81):



Рис. 81

4. Палка используется в качестве ориентира (рис. 82):



Рис. 82

5. Палка используется как опора (рис. 83):



Рис. 83

6. Палка используется для передачи, подбрасываний и ловли (рис. 84):



Рис. 84

Упражнения со скакалкой

Скакалка – предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений. Высокая интенсивность этих упражнений позволяет эффективно использовать их для развития выносливости и для снижения избыточного веса.

Упражнения со скакалкой могут применяться в виде разминочных комплексов в подготовительной части урока гимнастики. Они эмоциональны, интенсивны их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки.

Скакалка может использоваться, *во-первых, по типу использования гимнастической палки* (если она сложена вдвое или вчетверо). В этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, перемахи ногами, фиксацию положений рук при наклонах, выпадах, приседах и т.д. *Во-вторых, скакалку можно использовать для закрепления или прикрепления к опоре отдельных частей тела*, аналогично тому, как это делается в упражнениях с амортизаторами. *В-третьих, и это наиболее типичный вариант, скакалку используют для прыжков при ее вращении.* Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоем, втроем или группой (в этом случае используется длинная скакалка).

Прыжки со скакалкой координационно достаточно сложны и для их первоначального освоения требуются значительные усилия. В прыжках с короткой скакалкой главное – уметь ее правильно вращать и совмещать момент опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения, особенно двойные, выполняются кистью, замедленные – всей рукой. Тело в полете должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседом, приземление мягкое в полуприсед с перекатом с носков на всю стопу.

При **обучении** прыжкам со скакалкой в начале целесообразно научить перепрыгивать качающуюся вперед и назад скакалку, затем добиться равно-

мерного вращения скакалки с прыжками, вращая сложенную вдвое скакалку сбоку, в одной руке. После освоения прыжков с вращением скакалки вперед переходят к вращению назад, а затем усложняют упражнение двойным и окрестным вращением.

При обучении прыжкам с **длинной скакалкой** один ее конец привязывается к неподвижной опоре, а другой держит преподаватель.

Вначале обучают перепрыгивать через раскачивающуюся скакалку, затем через медленно вращающуюся. Также обучают пробегать под вращающейся скакалкой. После освоения элементарных прыжков, вбеганий и выбеганий становится возможным включение самых разнообразных усложнений за счет содержания прыжков (прыжки на одной ноге, в приседе, с поворотами и т.п.), за счет варьирования скорости вращения скакалки и за счет групповых прыжков с последовательным вбеганием и выбеганием.

Упражнения с длинной скакалкой – очень эффективное средство развития ловкости у детей, одновременно приучающее детей взаимодействовать в группе. Использовать упражнения с длинной скакалкой целесообразнее в основной части урока.

УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

Гимнастические залы традиционно оснащены гимнастическими скамейками и стенками, позаимствованными из шведской гимнастики и потому часто называемыми шведскими. Для общеразвивающих упражнений могут быть использованы также снаряды спортивной гимнастики (перекладина, брусья, бревно, плинт и пр.) и малые гимнастические снаряды, предназначенные для работы с детьми. Снаряды дают возможность создания своеобразных условий опоры, что позволяет добиться эффективного воздействия на различные мышечные группы с целью развития силы, гибкости, координации движений.

Рассмотрим возможности проведения ОРУ с использованием наиболее распространенных снарядов: гимнастической скамейки и стенки.

Упражнения на гимнастической скамейке

Использование в занятиях упражнений с гимнастической скамейкой помогает решать следующие задачи:

- 1) внесение разнообразия в занятия;
- 2) повышение интереса к занятиям;
- 3) направленная работа над совершенствованием равновесия;
- 4) привитие умений коллективных действий.

Данную группу упражнений делят на собственно упражнения *со скамейкой* (когда скамейка используется в качестве отягощения при групповых действиях) и упражнения *на скамейке* (когда она используется в качестве опоры).

При проведении упражнений с гимнастическими скамейками следует тщательно продумывать их расстановку и расположение группы. В зале должно быть достаточно скамеек для одновременной работы всех занимающихся. На одной скамейке могут располагаться не более 6 занимающихся, причем расположенные с двух сторон скамейки (3+3). В зависимости от содержания упражнения могут выполняться всеми одновременно или поочередно. Целесообразно расставлять скамейки перед началом занятия, и предварительно использовать их при выполнении упражнений в ходьбе, беге, прыжках.

При точном терминологическом обозначении отдельных положений занимающихся следует учитывать, что положение занимающегося, при котором плечевая ось параллельна длине скамейки, называется **продольным**, а положение, при котором плечи находятся поперек скамейки – **поперечным**.

Примерный комплекс ОРУ на гимнастической скамейке с преимущественным воздействием на развитие силы

Возможные *исходные положения* в упражнениях на скамейке:

- 1) стоя, сидя или лежа на скамейке (продольно или поперек);
- 2) стоя, сидя или лежа у скамейки с использованием ее как опоры для рук или ног;

3) с восхождением на скамейку;

4) с использованием скамейки в качестве отягощения или препятствия.

При выполнении упражнений с направленностью воздействия на совершенствование равновесия скамейку можно использовать в перевернутом виде.

Упражнения на гимнастической стенке

Устройство гимнастической стенки позволяет легко изменять высоту закрепления отдельных частей тела при выборе исходных положений для упражнений, а это дает возможность варьировать воздействие в зависимости от степени подготовленности занимающихся. Главное преимущество упражнений на гимнастической стенке – точная фиксация исходных положений, обеспечиваемая конструкцией снаряда. ОРУ с использованием гимнастической стенки можно подразделить на упражнения у стенки (гимнаст находится на полу, а стенку использует в качестве опоры для конечностей) и упражнения непосредственно на стенке (на ней фиксированы все части тела).

При терминологическом определении упражнений у гимнастической стенки удобно пользоваться терминами обычных ОРУ с уточнением уровня хвата или опоры. Например: стойка лицом к стенке, хват руками на уровне груди; стойка левым боком, левая нога на рейке на уровне таза, руки на пояс. Иногда целесообразно применять термины упражнений на снарядах: вис (положение, при котором плечи ниже уровня хвата) и упор (плечи выше уровня хвата). Например: вис стоя правым боком к стенке; вис присев спиной к стенке. Если упражнения выполняются непосредственно на стенке, всегда следует применять термины «вис» и «упор». Например: вис лицом к стенке на третьей рейке сверху; упор стоя на пятой рейке снизу.

При выполнении упражнений на гимнастической стенке рекомендуется использовать следующие варианты организации:

1. При *одновременном* выполнении упражнений всеми занимающимися.

Построить группу вдоль стенки на расстоянии 3-4 шагов от нее, повернуть лицом к стенке и разомкнуть по распоряжению:

«Разомкнитесь так, чтобы каждый стоял напротив одного пролета». Если преподаватель использует показ, то занимающиеся находятся на расстоянии 3-4 шагов от стенки, а при команде «Принять исходное положение» подходят к стенке и принимают указанное положение. Далее следуют команды, обычные для проведения ОРУ. После команды «Стой!» занимающиеся поворачиваются спиной к стенке и ждут дальнейших распоряжений. Если для следующего упражнения требуется показ, необходимо предварительно отвести занимающихся от стенки, используя команду: «На свои места шагом марш!». В целях экономии времени при проведении упражнений на стенке рекомендуется по возможности обходиться методом объяснения с подключением имитационного показа и не отводить занимающихся от стенки.

2. При *поочередном* выполнении упражнений, когда одновременно размещать занимающихся на стенке не удастся.

Следует построить группу в две шеренги, которые будут выполнять упражнения по очереди. После завершения упражнения одной шеренгой дается распоряжение «Поменяться местами». Для увеличения плотности такого занятия рекомендуется объединять упражнения на стенке с упражнениями на скамейке или с ОРУ без предмета, тогда по единой команде и подсчету будут работать обе шеренги занимающихся.

3. При выполнении упражнений *вдвоем*.

Это интересная и полезная группа упражнений, в которой используется взаимодействие партнеров на гимнастической стенке. Производится построение в две шеренги. Упражнение показывается на примере одной из пар, после чего даются команды для принятия и.п. и выполнения упражнений. После окончания выполнения упражнения следует распоряжение: «Поменяться местами».

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ вдвоем – очень эмоциональный и действенный вид упражнений. Главное их достоинство – возможность взаимных активных действий парт-

неров. Парные упражнения значительно сложнее по организации, чем одиночные. Их особенно трудно проводить с детским контингентом, так как эмоциональность упражнений ведет к нарушениям дисциплины. Решать организационные сложности помогут следующие практические рекомендации:

1. Пары должны подбираться таким образом, чтобы не было чрезмерной разницы в росте, весе, силе участников.

2. В группах более 14-16 человек удобнее проводить перестроение в колонну по 4, а не по 2, так как слишком длинное расположение занимающихся затрудняет контакт с группой.

3. Показ и объяснение проводить так, чтобы все занимающиеся были повернуты лицом к преподавателю.

4. Обозначать партнеров первым и вторым номерами для удобства управления и объяснений.

5. Для удобства указания сторон, куда выполняется движение, пользоваться ориентирами, например: «В сторону окна упражнение начинай!».

6. Тщательно следить за исходными положениями, выделяя для их уточнения дополнительное время.

7. Замедлять, в сравнении с обычными ОРУ, темп выполнения (подсчет).

Для точного описания парных ОРУ следует знать варианты сцеплений (хватов):

- а) поперечный (обычный) хват – взявшись за руки (рис. 85г);
- б) хват пальцами – обоюдный хват согнутыми пальцами (рис. 85д);
- в) глубокий хват – обоюдный хват за лучезапястные суставы (рис. 85в);
- г) прямой хват – упираясь ладонями друг в друга, пальцы разведены (рис. 84а);
- д) хват за большие пальцы (рис. 85б);
- е) плечевой хват – руки на плечи партнеру (рис. 85е);
- ж) локтевой хват – сцеплением за локти.

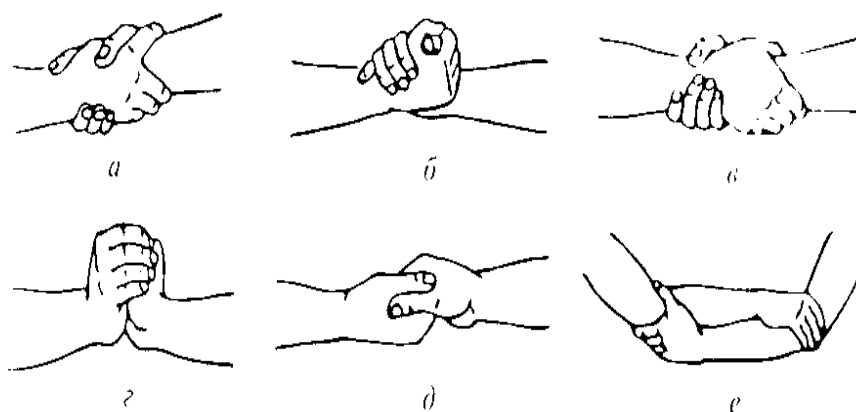


Рис. 85

В зависимости от того, как распределяются функции партнеров, парные упражнения можно разделить на следующие группы:

1. Упражнения, в которых оба партнера делают одни и те же движения (рис. 86):

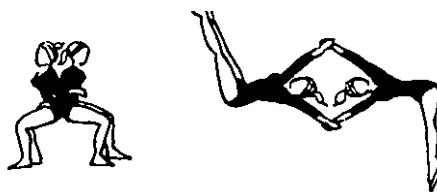


Рис. 86

2. Упражнения, в которых один партнер выполняет движение, а другой поддерживает (рис. 87):



Рис. 87

3. Упражнения, в которых партнеры оказывают взаимное сопротивление (рис. 88):



Рис. 88

4. Упражнения, в которых один партнер совершает движения, а другой оказывает сопротивление (рис. 89):

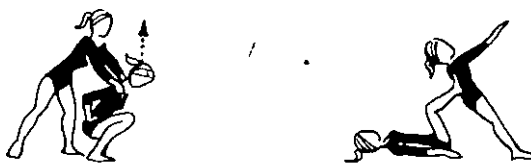


Рис. 89

5. Упражнения, в которых один выполняет пассивные движения при активной помощи другого (рис. 90):

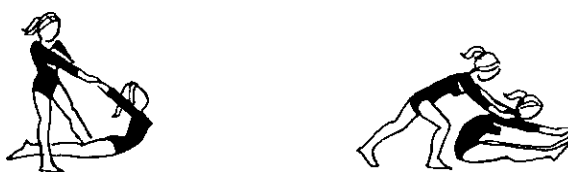


Рис. 90

УПРАЖНЕНИЯ В СЦЕПЛЕНИИ

Упражнения этой группы могут выполняться в построении *в круг*, *в шеренги*, *в колонны*. Упражнения в колоннах и шеренгах называют также упражнениями в **сомкнутом строю**. Упражнения в сцеплении вносят в занятия элемент разнообразия, позволяют чувствовать радость совместных действий, приучают к организованности, точности движений. Комплексы упражнений строятся таким образом, что все упражнения выполняются при сцеплении рядом стоящих занимающихся.

Варианты сцеплений:

1. При построении в шеренгу – взявшись за руки; руки на плечи рядом стоящим; сцеплением за локти; руки на пояс рядом стоящим; взявшись за руки через одного («крест-накрест») (рис. 91).

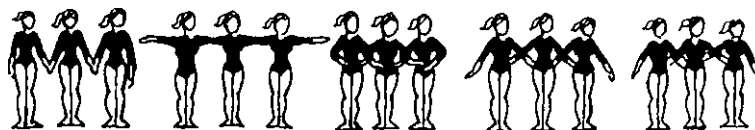


Рис. 91

2. При построении в колонны – руки на плечи впереди стоящим; руки на пояс впереди стоящим; в стойке на одной ноге захват за свободную ногу впереди или сзади стоящего (рис. 92).



Рис. 92

УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ

Общеразвивающие упражнения в движении – группа упражнений, в содержании которых заложено передвижение. Например: на каждый шаг мах ногой вперед с хлопком руками над головой; наклоном вперед передвижение на руках до упора лежа, толчком ног упор присев, встать. Наиболее часто используются передвижения по периметру зала или по кругу. Можно использовать и такой вариант проведения упражнений, при котором шеренги передвигаются через всю площадку, вступая в действие последовательно, заканчивают упражнения в конце площадки и шагом по границам зала возвращаются на исходное положение.

Наиболее просты по содержанию упражнения, в которых действие производится на каждый шаг. Например: на каждый шаг наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами и т.д. Труднее составлять и проводить упражнения, в которых сочетаются разнохарактерные действия, например: 4 шага на носках, руки на пояс, 4 прыжка в стойку ноги врозь – ноги вместе, 4 шага на пятках, 4 прыжка повторить.

При проведении упражнений в движении предпочтительнее использовать объяснение в сочетании с показом, не прерывая ходьбы. В более сложных в координационном отношении упражнениях целесообразно использовать метод по разделениям. Для начала упражнения дается команда: «С заданием – МАРШ!», если упражнение строится на ходьбе. Для окончания упражнения – «Без задания!!».

При проведении упражнений в движении очень важно своевременно разомкнуть группу, дав указание о требуемой дистанции. Показ упражнений при движении группы следует проводить, двигаясь навстречу колонне.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие классификации общеразвивающих упражнений Вы знаете?
2. Назовите методические рекомендации по составлению разминочных комплексов ОРУ.
3. Назовите содержание известных Вам «типовых схем» ОРУ.
4. Зарисуйте оптимальные способы размещения занимающихся и преподавателя при проведении ОРУ на месте, в парах, на снарядах, в движении.
5. Охарактеризуйте способы проведения ОРУ.
6. Назовите особенности терминологии упражнений с предметами.
7. Возможности использования предметов в упражнениях.
8. Особенности терминологии ОРУ на снарядах (гимнастическая скамейка, стенка).
9. Особенности проведения ОРУ на снарядах.
10. Составьте комплексы ОРУ разминочной направленности, проводимых на месте (с предметами и без предметов), в парах, в движении, в сцеплении, на снарядах (образец оформления представлен в табл. 9).

**Комплекс ОРУ
для проведения способом ...**

№	Средства	До- з- ка	Методические приемы	
			по организации	по обучению
1	2	3	4	5
I	И.п. – о.с. 1 – руки вперед ладонями книзу; 2 – руки в стороны ладонями кверху; 3 – руки вверх, наклон головы назад; 4 – дугами наружу руки вниз.	9 раз	Комплекс проводить при фронтальной форме организации занимающихся. Выполнить перестроение уступами на 6-3-на месте.	Следить за точностью положения рук. Добиваться, чтобы пальцы кистей были сомкнуты. Постепенно увеличивать темп. Следить за выполнением под счет. Последние 3 повторения выполнить с закрытыми глазами.
II	И.п. – о.с. 1 – руки перед грудью; 2 – руки в стороны; 3 – круг руками книзу; 4 – и.п.	12 раз		В положении руки перед грудью и руки в стороны свести лопатки. Круги выполнять напряженными руками, не сгибая их в локтевых суставах. При выполнении круга руками посмотреть за руками при прохождении ими верхнего положения.
III	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – дугами наружу руки вверх, смотреть вверх; 2 – руки за голову, наклон головы; 3 – руки к плечам, смотреть прямо; 4 – и.п.	12 раз		Начинать упражнение в медленном темпе, после его усвоения учащимися увеличить темп. В положении руки за голову следить за тем, чтобы лопатки сводились, локти были точно в стороны. Делать упражнение с небольшим мышечным напряжением.
IV	И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон касаясь правой; 2 – наклон касаясь; 3 – наклон касаясь правой; 4 – и.п.	10 раз		Показать упражнение «зеркально». При наклоне ноги не сгибать, касаться ладонями стоп и пола. Выполнять динамично. При возвращении в и.п. не прогибаться.
V	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, левую руку вверх, смотреть вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону	12 раз		При выполнении наклона в сторону занимающиеся должны почувствовать растягивание широчайшей мышцы спины. Для этого наклон выполнять точно в сторону, рукой тянуться вверх.

1	2	3	4	5
VI	И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – наклон назад, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – наклон прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п.	12 раз		Показать упражнение в профиль. При выполнении наклона назад амплитуду выполнения увеличивать от повторения к повторению. При наклоне прогнувшись обязательно смотреть вперед, ноги не сгибать в коленных суставах. Руки назад не отводить.
VI I	И.п. – о.с. 1 – правую в сторону, руки в стороны; 2 – наклонный выпад вправо руки вверх, смотреть вверх; 3 – то же, что счет 1 4 – и.п. 5-8 – то же, с другой ноги.	6 раз	Выполнить прыжком полповорота налево.	Поднимать ногу в сторону до горизонтали под мышечным контролем, носок оттянут. Наклон, поднимание рук, наклон головы выполняется одновременно с выпадом. Колено сгибаемой при выпаде ноги направить точно вперед.
VI II	И.п. – о.с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – и.п.	10 раз	Занимающиеся должны посмотреть назад, если есть предметы мешающие выполнению упражнения убрать их. По необходимости увеличить дистанцию.	Показ упражнения в профиль. Указать, что данное упражнение является специально-подготовительным к опорному прыжку способом «согнув ноги». Постепенно увеличивать темп выполнения. В положении упора лежа не прогибаться, голову не наклонять. При выполнении толчка ногами таз поднимать как можно выше. Руки в локтевых суставах не сгибать.

2.4. Лекция 7. Основы техники гимнастических упражнений

ТЕХНИКА ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ, ЛЕЖАЩИЕ В ЕЁ ОСНОВЕ

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

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

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

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

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

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

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

Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

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

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

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

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

Внутренние силы – силы действующие со стороны одних тел системы на другие (если тело человека рассматривать как систему, то напряжение мышц голенистопа может вызвать подъем костей голени на определенную высоту. Сила мышц голенистопа по отношению к костям голени будет являться внутренней силой). Внутренние силы не изменяют суммарный импульс системы (всеобщий закон сохранения импульса). Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими мышцами, использовать эластические свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает исполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение.

Внешними силами – силы со стороны тел, не принадлежащих системе. По отношению к телу человека это сила тяжести, реакция опоры, сопротивление среды и другие. Внешними силами при выполнении упражнений могут

быть; масса тела гимнаста или отдельных его звеньев; сила трения, возникающая при взаимодействии гимнаста со снарядом (с опорой), сопротивление воздуха и др. Эти силы могут, как затруднять, так и облегчить выполнение упражнений. Так, например, действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре облегчает выполнение многих упражнений, а движение из низкого в более высокое – затрудняет. Сила трения может затруднять движение и в то же время создает условия для эффективного выполнения упражнения.

При изучении техники гимнастических упражнений наиболее важное значение имеет знание основных законов механики (динамики), поэтому целесообразно их напомнить.

Первый закон (закон инерции). Всякое изолированное от внешних воздействий тело сохраняет состояние покоя или равномерного прямолинейного движения до тех пор, пока внешние силы, а для человека – внутренние силы, не выведут его из этого состояния.

Второй закон (закон силы) говорит о том, что между силой (F) и изменением скорости (ускорением — a) существует прямо пропорциональная зависимость. Это основной закон динамики:

$$F = m \cdot a$$

где F — сила, m — масса тела или его отдельного звена, a — ускорение.

Третий закон (закон равенства действия и противодействия). Силы, с которыми действуют друг на друга два тела, всегда равны и направлены по одной прямой в противоположные стороны.

Опираясь на законы механики, можно точно рассчитать все параметры, необходимые для технически точного выполнения сколь угодно сложного упражнения (моменты силы тяжести и инерции, количество движения, траектории общего центра массы тела и его отдельных звеньев, время и др.). Поэтому знание законов механики необходимо каждому педагогу, имеющему

дело с обучением двигательным действиям в бытовой, спортивной, трудовой, военной и других видах деятельности.

Однако одних только этих знаний оказывается еще недостаточно. Для того чтобы успешно обучать гимнастическим упражнениям, приходится учитывать законы других научных дисциплин: анатомии, физиологии, психологии, диалектики. Они не отменяют законы механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки, диктуют свои условия и способы исполнения упражнений. Так, например, расчеты движений человека, основанные только на законах механики без учета требований других дисциплин, в свое время не дали ожидаемых положительных результатов. К этим расчетам понадобились соответствующие поправки. Так на стыке механики и анатомии, биологии в целом зародилась новая наука – биомеханика. Однако и она не исчерпывает полноты рассматриваемого вопроса, потому что технически правильное выполнение упражнений, да еще с соблюдением гимнастического стиля, зависит от психических и личностных свойств гимнаста, от его опыта и, наконец, от совокупности всех перечисленных выше условий при ведущей роли личностных свойств. В этой связи зарождается новая научная дисциплина – антропоцентрическая биомеханика (Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев) [15].

При обучении гимнастическим упражнениям приходится учитывать закономерности анатомии.

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 одну 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 голов-

ного мозга, принимают участие в обеспечении двигательной функции. Благодаря этому предоставляются огромные возможности для тонкого, экономного управления движениями, образования различных по степени сложности двигательных умений и навыков.

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

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

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

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Статические упражнения это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. При выполнении статических упражнений на соревнованиях от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение двух-трех секунд, с тем, чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его

звеньев. Невыполнение этого условия влечет за собой снижение оценки в соответствии с правилами соревнований.

Трудность упражнений этой группы определяется двумя факторами:

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

Способы выполнения статических упражнений основываются на законах статики, которая изучает условия равновесия твердых тел. В гимнастике близкими, но не тождественными статическим упражнениям являются висы, стойки, различные позы, равновесия. При этом встречаются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста может находиться в состоянии *устойчивого, неустойчивого, ограниченно устойчивого и близкого к безразличному равновесия*.

При *устойчивом* равновесии *общий центр массы* (ОЦМ) тела располагается под опорой (висы, упоры на руках). Многие из этих упражнений не требуют больших усилий для сохранения равновесия, но нуждаются в огромном напряжении мышц для уравнивания силы тяжести или массы собственного тела. Примерами таких упражнений являются упор руки в стороны (рис. 93), горизонтальные висы (рис. 94, 95) и др. Здесь законы анатомии, физиологии и психологии диктуют свои условия законам механики.

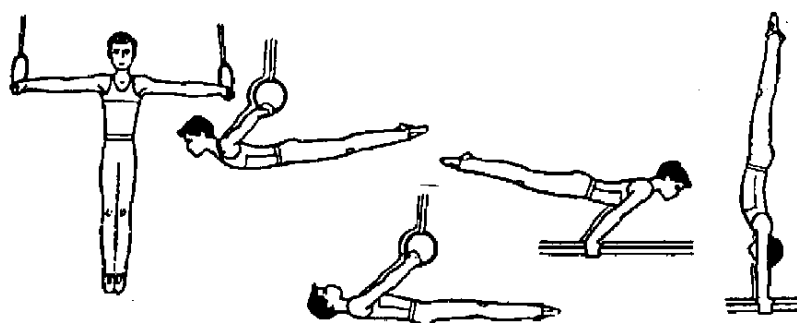


Рис. 93 Рис. 94 Рис. 95 Рис. 96 Рис. 97

При *неустойчивом* равновесии ОЦМ тела располагается над опорой, и если вывести его из равновесия, то ОЦМ тела под действием силы тяжести будет понижаться, выйдет за пределы площади опоры и без дополнительных усилий самого гимнаста или посторонней помощи не вернется в исходное

положение (рис. 96, 97). Трудность выполнения таких упражнений определяется главным образом сложностью сохранения равновесия. Устойчивость равновесия будет тем выше, чем ниже ОЦМ тела, больше площадь опоры и проекция ОЦМ тела ближе к центру площади опоры. Устойчивость равновесия характеризует угол устойчивости (рис. 98, 99): чем он больше, тем выше устойчивость. Однако применительно к позам человека это не всегда так: при основной стойке угол устойчивости значительно меньше, чем при стойке на голове, а устойчивость намного больше. Это, несмотря на то, что при основной стойке ОЦМ тела значительно выше, чем при стойке на голове.

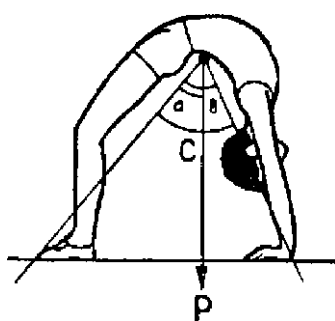


Рис. 98

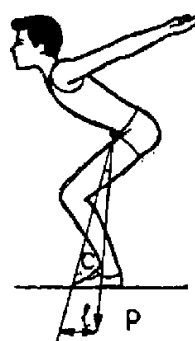


Рис. 99

Устойчивость равновесия зависит от особенностей площади опоры. Ограниченная, подвижная, высокая площадь опоры затрудняет сохранение равновесия. Эти факты также говорят о необходимости учитывать законы не только механики, но и анатомии, физиологии, психологии. Устойчивость гимнаста в заданной позе определяется его возможностями активно уравновешивать возмущающие силы, своевременно останавливать начавшееся отклонение и восстанавливать положение.

При *ограниченно устойчивом* (динамическом) равновесии ОЦМ тела может колебаться в пределах площади опоры, располагаться на ее границе или даже незначительно или кратковременно выходить за ее пределы, с тем, чтобы гимнаст мог за счет собственных усилий, технических приемов вернуть проекцию ОЦМ тела в пределы площади опоры. Например, при размахивании, выполнении стойки на руках махом или силой на брусьях, упраж-

нений на коне-махах сохранение равновесия может быть обеспечено за счет прочного захвата за жерди или за ручки коня.

Площадь опоры определяется величиной пространства, заключенного между опорными звеньями тела. Конфигурация этого пространства влияет на возможность гимнаста балансировать при ограниченно устойчивом равновесии в пределах площади опоры. Поскольку не вся площадь опоры имеет одинаковое значение для сохранения равновесия, то различают:

- а) эффективную площадь опоры без учета захвата;
- б) номинальную площадь опоры;

в) пространственное поле устойчивости, совпадающее с формальными контурами площади опоры. Размеры и конфигурация этого поля зависят от морфологии опорных звеньев тела, характера связи со снарядом (хвата), от физических возможностей и состояния гимнаста (рис. 100). Гимнаст старается удерживать проекцию ОЦМ тела возможно ближе к центру площади опоры. Однако здесь могут быть исключения. Так, при выполнении равновесия на одной ноге гимнасты стараются сместить ОЦМ тела несколько вперед от середины площади опоры, с тем, чтобы за счет высокой чувствительности мышц пальцев и стопы быстрее улавливать потерю равновесия и устранять ее. В этом случае в управление движениями вовлекаются закономерности анатомии, физиологии, психологии.

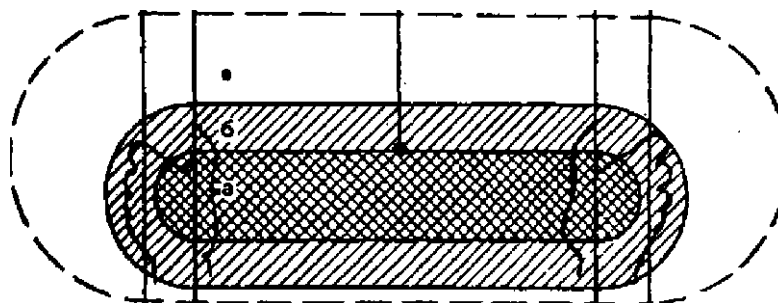


Рис. 100

Размеры пространственного поля устойчивости определяются морфологией опорных звеньев тела, особенностью связи со снарядом (хватом), силовыми возможностями гимнаста и его общим физическим состоянием.

Площадь опоры и высота ОЦМ тела над опорой могут быть объединены в один критерий устойчивости – угол устойчивости. Он образуется линией проекции ОЦМ тела на опору и линией, проходящей через ОЦМ тела и край площади опоры. Чем больше этот угол, тем выше устойчивость тела в одной плоскости. Два угла устойчивости в одной плоскости образуют угол равновесия в этой плоскости (рис. 97, 98). Устойчивость тела может быть охарактеризована еще так называемым моментом устойчивости. Он вычисляется произведением веса тела на расстояние от проекции ОЦМ тела на опору до края опоры (плечо силы тяжести). Чем больше этот момент, тем выше устойчивость, тем труднее вывести тело из состояния равновесия. Однако в силу того, что края опоры (ступни ног, кисти рук) – не твердые тела, они подвергаются деформации и потому не всегда могут оказывать нужное сопротивление опрокидывающему моменту. В связи с этим линия опрокидывания смещается внутрь края опорной поверхности, образуя площадь эффективной опоры. Она размещается внутри контура номинальной площади опоры. Здесь мы снова видим, как законы механики, с беспредельной точностью отражающие условия сохранения равновесия твердыми телами, должны быть применены при обучении гимнастов упражнениям и позам, требующим сохранения статического равновесия.

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

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры. Отдельные звенья тела могут совершать движения относительно туловища и одновременно с ним. Техника исполнения этих упражнений основана на соблюдении законов динамики. Каждое звено имеет свой ОЦМ.

Гимнастические упражнения по своей форме являются системой движений, направленной на выполнение заранее поставленной двигательной задачи. При этом через работу мышц в тесное взаимодействие вовлекаются отдельные звенья тела, системы энергообеспечения, сенсорные системы, психические и личностные свойства и опыт гимнаста. Такое сложное обеспечение выполнения гимнастических упражнений изучается с позиций системно-структурного анализа.

Каждые два звена тела образуют кинематическую пару, а их совокупность – кинематическую цепь. Она может быть *закрытой*, *открытой* и *свободной* (рис. 101). В *закрытой* цепи (А) оба ее конца закреплены на опоре. *Открытая* кинематическая цепь (Б) образуется в том случае, когда один из концов (руки или ноги) закреплен на внешней опоре, а другой свободен и может перемещаться. В *свободной* цепи (В) тело не имеет опоры.

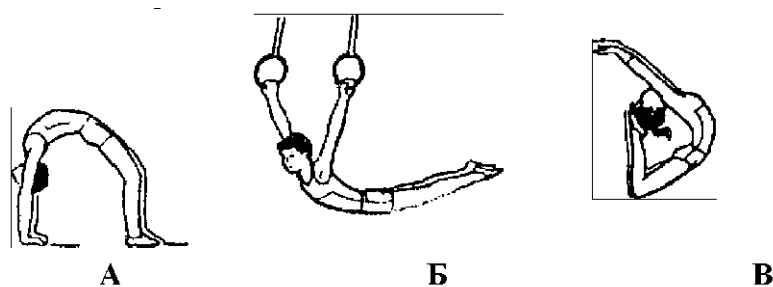


Рис. 101

При выполнении динамических упражнений тело гимнаста образует открытую кинематическую цепь. Подвижность звеньев в ней зависит от подвижности в суставах и от места положения каждого звена по отношению к опоре. Наибольшей подвижностью (амплитудой движений) обладают звенья тела, наиболее удаленные от опоры. При хвате руками за снаряд наибольшей подвижностью, по сравнению с туловищем и руками, обладают ноги, особенно стопа и голень. В этом случае ноги являются основным рабочим звеном гимнаста. Их высокая подвижность в ходе выполнения упражнения в сочетании с большой массой позволяет накапливать ими большое количество кинетической энергии и легко распределять ее за счет внутренних реактивных сил, действующих в кинематической цепи. Так, выполняя соскок махом

вперед на перекладине, кольцах и других снарядах, при сильном махе ногами вперед можно создать ими большой момент количества движения (кинетическую энергию) и, опираясь на них, а руками о перекладину, возможно выше поднять ОЦМ тела и технически правильно выполнить соскок.

Тело гимнаста может перемещаться в пространстве по прямой линии в различных направлениях или совершать вращательные движения вокруг фронтальной, продольной, передне-задней осей. Основу всех перемещений составляют вращательные и маховые движения звеньев тела в суставах. Эти движения имеют ряд особенностей: звенья тела могут двигаться одно относительно другого, два фиксированных звена – относительно третьего; несколько фиксированных относительно друг друга звеньев могут быть приняты за одно звено; туловище и ноги могут составлять кинематическую пару или систему, состоящую из двух звеньев; при мышечном сокращении в соответствии с третьим законом динамики два смежных звена могут двигаться только навстречу друг другу со скоростями, обратно пропорциональными их моментам инерции (рис. 102).

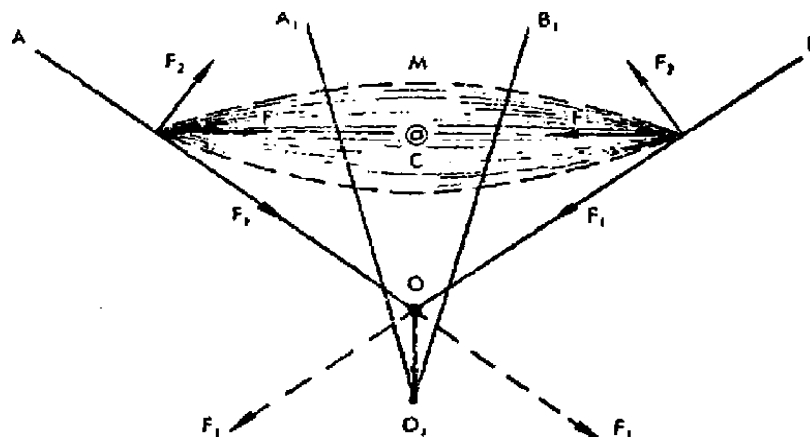


Рис. 102

На рис. 102 дана принципиальная схема перемещения двух смежных звеньев тела при сокращении мышцы (по С-М. А. Алекперову) [3]. АО и ОВ – звенья тела, сочлененные в суставе; АОВ – положение звеньев до сокращения мышцы; А₁О₁В₁ – положение звеньев после сокращения мышцы; F – сила тяги мышцы; F₁ и F₂ – составляющие силы тяги мышцы P; M – мышца, расположенная с верхней стороны сустава O; C – общий центр массы мышцы.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ЗАКОНЫ ДИНАМИКИ

При анализе техники динамических упражнений приходится пользоваться следующими основными понятиями: *энергия, потенциальная и кинетическая энергия тела гимнаста, угловая скорость и угловое ускорение, инерция и момент инерции, количество движения и момент количества движения, работа и мощность*. Наряду с основными законами динамики пользуются *общим законом сохранения энергии и его частными проявлениями: законами равенства количества движения и равенства моментов количества движения*. Для того чтобы увереннее пользоваться ими, надо восстановить их в памяти.

Всякому движению тела предшествует воздействие на него внешней или внутренней (для человека и животного) силы – импульса силы, или толчка. Импульс силы задает телу определенное количество движения (K). Оно равно массе (m) тела, умноженной на приобретенную им скорость (V):

$$K = m \cdot V$$

Приобретенное телом количество движения расходуется на трение, сопротивление среды, на взаимодействие с другими телами. На преодоление этих сил может израсходоваться все приобретенное от другого тела или созданное самим гимнастом количество движения. В этом появляется закон *равенства количества движения*:

$$K_1 = K_2$$

где K_1 – количество энергии, заданное телу (импульс силы); K_2 – количество израсходованной энергии.

Закон действует и при вращательных движениях. В этом случае его именуют *законом равенства моментов количества движения*. В соответствии с этим законом тело, получившее определенный момент количества движения в первой части упражнения, столько же израсходует его и во второй части. Этим законом гимнасты широко пользуются при выполнении маховых и вращательных упражнений (обороты, перевороты, подъемы и др.). В пер-

вой части упражнения (движение книзу) они стараются накопить возможно больший момент количества движения, для того чтобы облегчить себе работу во второй части упражнения (движения кверху). С этой целью в первой части упражнения ОЦМ тела предельно удаляется от опоры и тем самым создается возможно больший момент инерции (J), развивается нужная угловая скорость (ω) и, таким образом, к нижней вертикали накапливается момент количества движения (L), необходимый для успешного выполнения упражнения. Во второй части упражнения ОЦМ тела приближается к опоре (уменьшается R_2) энергичным сгибанием ног в тазобедренных суставах. Уменьшение радиуса вращения ОЦМ тела в такой же степени влечет за собой увеличение угловой скорости во второй части упражнения (ω_2). Благодаря этому тело гимнаста поднимается на высоту больше той, с которой было начато маховое упражнение.

Наряду с этим выполнение многих гимнастических упражнений связано с тем, что тело гимнаста последовательно, а в ряде случаев и одновременно, вращается в нескольких плоскостях пространства. Более того, при вращении тела в какой-либо одной из плоскостей отдельные его звенья могут выполнять движения одновременно в разных плоскостях пространства. Тогда суммарный момент количества движения (импульс силы, кинетический момент) будет равен моментам количества движения по всем осям вращения.

Законы равенства количества движения и момента количества движения являются частными проявлениями всеобщего закона сохранения энергии.

ОТТАЛКИВАНИЕ И ПРИЗЕМЛЕНИЕ

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

Отталкивание заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из

опорного в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно с места, с разбега, с размахивания, руками, ногами, плечами и другими звеньями тела.

Импульс силы при отталкивании создается за счет активных мышечных усилий ног, рук, туловища и реакции опоры. Он задает телу количество движений, равное произведению его массы (m) на модуль начальной скорости (v). Поскольку масса тела гимнаста – величина постоянная, то получается, что высота вылета ОЦМ тела (H) зависит от его начальной скорости. Чем больше импульс силы и чем ближе направление его вектора к вертикали ($\sin 90^\circ = 1$; угол больше или меньше 90° – меньше 1), тем выше поднимется ОЦМ тела по отношению к своему исходному уровню в конце отталкивания.

$$H = \frac{v^2 \times \sin a}{2g}$$

где H – высота вылета ОЦМ тела; v – его начальная скорость в момент отрыва от опоры; $\sin a$ — угол между горизонталью и направлением вектора скорости.

Величину начальной скорости (v) определяют: а) степень нарастания усилий в фазе активного отталкивания; б) угловая скорость разгибания ног в рабочих суставах (чем меньше угол сгибания, тем больше скорость); в) длительность отталкивания: чем она дольше, тем меньше начальная скорость ОЦМ тела, а, следовательно, и высота его вылета, и наоборот; г) упругие свойства опоры (величина реакции опоры); д) угол постановки ног (рук, других звеньев тела) на опору в месте отталкивания: чем он ближе к вертикали, тем лучше; е) величина боковых колебаний прилагаемых усилий: чем она меньше, тем лучше; ж) положение туловища по отношению к вертикали – лучше ближе к ней.

Приземление – это одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Технически правильное выполнение его существенно украшает выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность

травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а, следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие. При погашении скорости движения гимнаст может испытывать значительные по величине перегрузки. Их величина пропорциональна скорости замедления скорости движения ОЦМ тела книзу. Частые приземления могут отрицательно повлиять на работоспособность гимнастов. Они вызывают болтанку внутренних подвижных органов и раздражение интерорецепторов, заложенных в брызжейке и в самих органах, в стенках кровеносных сосудов нижней половины тела, а также в рецепторных приборах вестибулярного анализатора и др. Перегрузку испытывает и опорно-двигательный аппарат гимнаста. Ударные нагрузки быстро утомляют мышцы ног, вызывают в них болевые ощущения. Во время приземления нагрузка на опорно-двигательный аппарат, особенно на ноги, иногда достигает больших величин. Например, после выполнения курбета она может колебаться в пределах 340-500 кг. При выполнении многих упражнений гимнасту приходится приземляться не на ноги, а на руки. В этом случае опорно-двигательный аппарат рук подвергается нагрузке в 250-300 кг и более. Кинетическая энергия, накопленная к моменту приземления, погашается за счет использования рессорных свойств опорно-двигательного аппарата и погашения ее самой опорой, поэтому чем хуже техника приземления и жестче опора, на которую приземляется гимнаст, тем больше нагрузка на опорно-двигательный аппарат гимнаста, тем больше и другие отрицательные влияния. Сохранение равновесия в опорной фазе приземления зависит от формы полета тела относительно траектории движения его ОЦМ, направления и скорости вращения тела вокруг ОЦМ; от способности гимнаста своевременно исправить неточность приземления за счет специальных движений руками, головой, туловищем; от силы мышц ног. Точность приземления зависит и от правильного выполнения элемента, предшествующего соскоку, и главным

образом от самого соскока, техники приземления. При ее нарушении гимнаст может потерять равновесие с перемещением тела вперед, назад и в стороны. Для того чтобы избежать этих ошибок и сделать приземление технически правильным и красивым, надо соблюдать следующие основные правила:

1. Чем выше высота полета ОЦМ тела, тем глубже и продолжительнее должно быть приседание.

2. Чем больше скорость вращения тела вокруг одной или нескольких осей одновременно, тем дальше от проекции ОЦМ тела на опору ставятся пальцы ног в соответствующую сторону в зависимости от направления вращения тела к моменту приземления. При большой горизонтальной скорости ноги ставятся впереди от проекции ОЦМ тела.

3. Для того чтобы устойчиво приземляться, нужно, еще находясь в полете, постараться выпрямиться, незначительно согнуться в тазобедренных суставах и слегка ссутулиться в грудной части. Ноги при этом должны быть выпрямлены или почти выпрямлены, стопы оттянуты, пальцы ног согнуты, руки подняты вверх – в стороны. Приземление в выпрямленном положении и особенно в прогнутом крайне опасно!

4. Человек ориентируется в пространстве лучше всего в том случае, когда находится в вертикальном положении теменем вверх. Поэтому чем раньше гимнаст сможет выпрямиться в полете, тем лучше он будет ориентироваться в пространстве, технически правильнее приземляться, а, следовательно, класс исполнения соскока будет выше.

РЕАКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ И РЕАКТИВНАЯ СИЛА (РЕАКЦИЯ ОПОРЫ), ХЛЕСТОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

При выполнении многих гимнастических упражнений, особенно на снарядах, гимнасту приходится учитывать их упругость, эластические (ресорные) свойства. Более того, для эффективного выполнения упражнений они специально стараются вызвать «реактивное движение» снаряда или опорной части собственного опорно-двигательного аппарата, а чаще того и

другого одновременно; затем используют свою реакцию опоры для облегчения выполнения упражнения в соответствии с третьим законом динамики.

Реактивное движение – это изменение формы снаряда или другой опорной поверхности (помост для вольных упражнений, акробатическая дорожка) под воздействием количества движения, накопленного телом гимнаста до момента отталкивания от нее, например, при наскоке на гимнастический мостик, приземлении на акробатическую дорожку, воздействии на гриф перекладины, жерди брусьев.

Реактивное движение можно вызвать и в собственном опорно-двигательном аппарате в виде натяжения мышц, связок, суставных сумок, сжатия или натяжения межпозвоночных хрящей под воздействием мышц-антагонистов, веса тела или отдельных его звеньев момента инерции одних звеньев тела по отношению к другим выполняющим опорную функцию. Однако реактивное движение снаряда (любой упругой опорной поверхности) в силу своей упругости в соответствии с третьим законом динамики окажет обратное воздействие на тело гимнаста с такой же силой, с какой он вызвал реактивное движение. *При технически правильном отталкивании происходит сложение двух сил: силы отталкивания гимнаста от опоры и реактивной силы самого снаряда.*

Реактивная сила (реакция опоры) – это воздействие опоры на тело гимнаста. Такой силой могут обладать также натянутые мышцы, связки и другие части опорно-двигательного аппарата. Реактивные силы снаряда и собственного опорно-двигательного аппарата, особенно при их одновременном действии, помогают гимнасту выполнить упражнение технически более правильно, эффективно, с меньшими затратами мышечной энергии на основную часть упражнения. Воздействие реактивной силы особенно наглядно можно проследить при выполнении упражнений на батуте, при отталкивании от пружинного мостика. Неумелое использование ее затрудняет выполнение упражнения.

Величина воздействия реакции опоры на опорно-двигательный аппарат гимнаста определяется с помощью динамографических платформ. Оцениваются вертикальная и горизонтальная составляющие реакции опоры.

Величина реактивного движения (x) снаряда измеряется изменением деформируемой его части по отношению к исходному уровню (рис. 103).

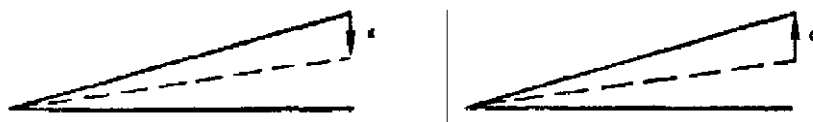


Рис. 103

Реактивная сила (P) измеряется произведением коэффициента жесткости деформируемой части снаряда (c) на величину ее изменения (x):

$$P=c \cdot x$$

Сила реакции опоры при отталкивании может превышать вес спортсмена в 5-6 раз. Нагрузка на голеностопный сустав в вольных упражнениях ведущих гимнастов составляет 700-800 кг в течение 0,09-0,11 с. Степень воздействия реактивных сил возрастает с увеличением звеньев тела, активно участвующих в движении (отталкивание ногами в сочетании с разгибанием спины и взмахом рук).

Хлестовое (бросковое) движение – это такое волнообразное движение тела, когда в процессе маха ноги совершают колебательные движения относительно туловища: они отстают от него, то обгоняют, то снова отстают. В этом случае происходит перераспределение энергии за счет последовательного включения в работу соответствующих групп мышц. Чаще наблюдается такое чередование: в начале маха ноги отстают от туловища, при этом натягиваются мышцы передней поверхности тела, затем, за счет активного сокращения этих мышц, ноги обгоняют туловище, а к концу движения вновь отстают от него. При таком характере движений происходит увеличение количества движения, приобретаемого ногами. Ноги в конечной точке маха обладают наибольшим моментом количества движения. В этом случае руками оказывается мощное давление на снаряд, и тело, опираясь как бы на две точ-

ки опоры (руки и ноги), получает возможность подняться выше относительно снаряда (соскок махом вперед на перекладине, кольцах и др.).

ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

При выполнении многих динамических упражнений можно создать условия для вращательных движений тела гимнаста в одной, двух и даже в трех плоскостях пространства одновременно. Вращательный импульс (момент количества движения) создается как на опоре, так и в условиях безопорного положения тела. Вращательный импульс, если он создан на опоре, может быть усилен, когда тело перейдет в безопорное положение. Так чаще всего и поступают гимнасты.

В *опорном положении* тела вращательные движения могут выполняться на ногах, на руках, вокруг продольной, поперечной и переднезадней осей. Простейшими из них являются повороты на месте: направо, налево, кругом, повороты с подскоком на 180, 360 и более градусов; перевороты и сальто вперед, назад и в стороны.

В технике поворота выделяются две части. В *первой части* гимнаст, активно взаимодействуя с опорой, поворачивает («скручивает») незакрепленную часть тела, задает ей необходимый момент количества движения. Во *второй части* при выполнении поворота без подскока гимнаст освобождает от опоры ногу, разноименную повороту, приставляет ее к опорной ноге и этим завершает поворот; в поворотах же с подскоком гимнаст отталкивается от опоры и уже в безопорном положении вовлекает в поворот опорную часть тела за счет энергии, накопленной поворачивающейся частью тела.

Выполнение поворотов начинается с наиболее удаленных от опоры звеньев тела. Звено, закрепленное на опоре, не поворачивается относительно исходного положения до момента отрыва тела от опоры (повороты на 180, 360 и более градусов, повороты махом вперед на перекладине, кольцах и др.). Связь с опорой прекращается после того, как звенья тела, удаленные от опоры, приобрели момент количества движения, достаточный для того, чтобы

обеспечить успешное выполнение заданного упражнения. Величина поворота зависит от прочности сцепления тела с опорой, физических возможностей и технического мастерства гимнаста. Например, в поворотах вокруг продольной оси тела на 180° , 360° и более с подскоком момент инерции ног до их отрыва от опоры неизмеримо больше момента инерции туловища, так как ноги прочно соединены с опорой (с землей); момент количества движения ног больше момента количества движения туловища: $J_{\text{ног}} > J_{\text{туловища}}$; $L_{\text{ног}} > L_{\text{туловища}}$. Благодаря этому создаются условия для поворота туловища вокруг его продольной оси. После же отрыва ног от опоры, наоборот, момент инерции ног будет меньше момента инерции туловища, момент количества движения ног меньше момента количества движения туловища: $J_{\text{ног}} < J_{\text{туловища}}$; $L_{\text{ног}} < L_{\text{туловища}}$. При этом создаются условия для поворота ног: опорой для этого служит момент количества движения, приобретенный туловищем.

При поворотах вокруг фронтальных осей вращательный импульс создается за счет того, что гимнаст, переходя из исходного положения в конечное, описывает вращательные движения различными звеньями тела относительно этих осей суставов: руки – вокруг плечевой; бедро – вокруг коленной; голова с туловищем – вокруг голеностопной. Произведение угловой скорости каждого звена на соответствующий момент инерции образует момент количества движения каждого из них. Общий момент количества движения тела складывается из количества движения его звеньев.

Когда отталкивание осуществляется не по вертикали, а с отклонением тела назад или вперед, сила тяжести (P) создает вращательный момент вокруг центра опоры, что облегчает вращательное движение тела. Высота же полета после отталкивания в том и другом случаях снижается. Поэтому совершенствование техники сальто вперед и назад сводится в основном к выбору такого исходного положения и направления активных усилий, при котором создаются максимальная скорость вылета тела по вертикали и в то же время необходимый для вращения момент количества движения. Наиболее эффектив-

но можно оттолкнуться с предварительным разгоном ОЦМ тела под некоторым углом к направлению толчка (рис. 104). После отрыва тела от опоры поступательные и вращательные движения осуществляются в безопорном положении.

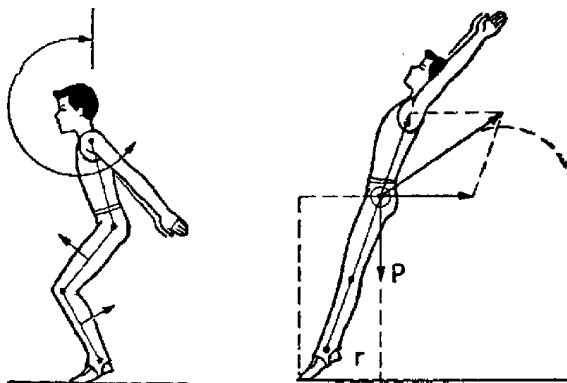


Рис. 104

В *безопорном положении* тело гимнаста представляет собой свободную кинематическую цепь и может совершить поступательные и вращательные движения на основе законов кинематики.

Поступательным движением твердого тела называется такое движение, при котором точка, неизменно связанная с этим телом, движется, оставаясь параллельной самой себе. В этом случае все точки тела движутся по одинаковым параллельно расположенным траекториям и в каждый данный момент времени имеют равные скорости и ускорения. Поэтому о поступательном движении тела гимнаста можно судить по движению его ОЦМ. При выполнении гимнастических упражнений поступательные движения сочетаются с вращательными.

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

При рассмотрении возможности выполнения вращательных движений в безопорном положении необходимо учитывать, что тело гимнаста в этом

случае обладает постоянным моментом количества движения: $L = \text{const}$. Из этого следует, что траектория движения ОЦМ тела определяется лишь величиной и направлением; скорости вылета в безопорное положение; нельзя ни уменьшить, ни увеличить и количество движения, его можно лишь перераспределить между отдельными звеньями тела.

В безопорном положении тело гимнаста всегда вращается вокруг оси, проходящей через его ОЦМ. Поэтому любая сила, линия действия которой не проходит через ОЦМ, создает вращательный момент относительно оси, проходящей через ОЦМ тела. Поворот начинается с концевых звеньев тела, потому что они обладают наибольшей подвижностью. В том случае, когда сила действует по линии, проходящей через ОЦМ тела, момента не создается, так как ее плечо равно нулю. В сложных вращательных движениях на тело одновременно могут действовать несколько моментов инерции, в этом случае их общий момент инерции будет равен сумме действующих моментов инерции: $J_0 = J_1 + J_2 + J_3 + \dots$. При выполнении вращательных движений приходится учитывать также и то, что звенья тела, как уже отмечалось, могут перемещаться одно относительно другого только в противоположные стороны навстречу друг другу со скоростями, обратно пропорциональными их моментам инерции. Так, например, при попытке выполнить сальто вперед согнувшись за счет активных движений туловищем и поднятых вверх рук туловище повернется вокруг своей оси на угол в 45° , а ноги навстречу ему – на 90° . Так произойдет потому, что момент инерции туловища в этом случае оказывается в два раза большим по сравнению с моментом инерции ног. При выполнении этого же упражнения, но только за счет активных движений одних рук, соотношение моментов инерции рук и остальной части тела в вытянутом положении равно 1:12, а в группировке — 1:4 (по С.-М.А. Алекперову).

Из сказанного логически вытекает, что только за счет движений одних рук существенного вращения тела добиться нельзя. Руками можно только подправить положение тела в пространстве с целью более правильного приземления, большего сделать не представляется возможным, из-за того что

при выполнении гимнастических упражнений тело гимнаста в безопорном положении находится не более 1,5 с.

Выгодное для поворота тела соотношение моментов инерции взаимодействующих звеньев создается в том случае, если туловище и ноги расположить под углом сгибания 90° - 100° . Тогда величина момента инерции ног относительно продольной оси туловища будет приблизительно во столько же раз больше момента инерции ног относительно своей продольной оси. Это позволяет выполнить повороты вокруг продольной оси туловища или ног. В первом случае для создания вращательного импульса в качестве опоры используются ноги. Их момент инерции определяется произведением массы ног на расстояние от ОЦМ ног до продольной оси туловища. Момент же инерции туловища фактически равен лишь его массе, так как ОЦМ туловища будет находиться на его продольной оси ($K=0$). При таком соотношении моментов инерции туловища и ног становится возможным, отталкиваясь от ног, повернуть туловище вдоль его продольной оси. После этого туловище и ноги выпрямляются за счет разгибания в тазобедренных суставах. При этом ноги будут догонять туловище, отнимая часть накопленного им момента количества движения. Подобным же образом можно выполнить поворот вдоль продольной оси ног. Он оказывается возможным благодаря тому, что их момент инерции будет значительно меньше момента инерции туловища. Это дает возможность, опираясь на туловище, создать вращательный импульс для ног. После создания вращательного импульса гимнаст имеет возможность выпрямить тело, затем согнуться под нужным углом и снова выполнить поворот вокруг продольной оси туловища или ног.

Количество поворотов, которые гимнаст может выполнить в безопорном положении, зависит от запаса высоты, а, следовательно, и времени. В процессе поворота та часть тела, которая служила опорой для поворачиваемой части, будет догонять ее и отнимать часть приобретенного ею момента количества движения или кинетической энергии (рис. 105).

В безопорном положении можно выполнять не только вращательные движения во всех плоскостях пространства, но и перемещаться вверх-вниз при отталкивании вверх под углом 90° к горизонтали; по параболе – при отталкивании под углом больше или меньше 90° с предельным разгоном ОЦМ тела по горизонтали.

В безопорном положении можно изменять скорость вращения тела путем изменения позы: сгибание тела, отведение рук в стороны приводит к замедлению скорости вращения; разгибание тела, приведение рук – к ее увели-

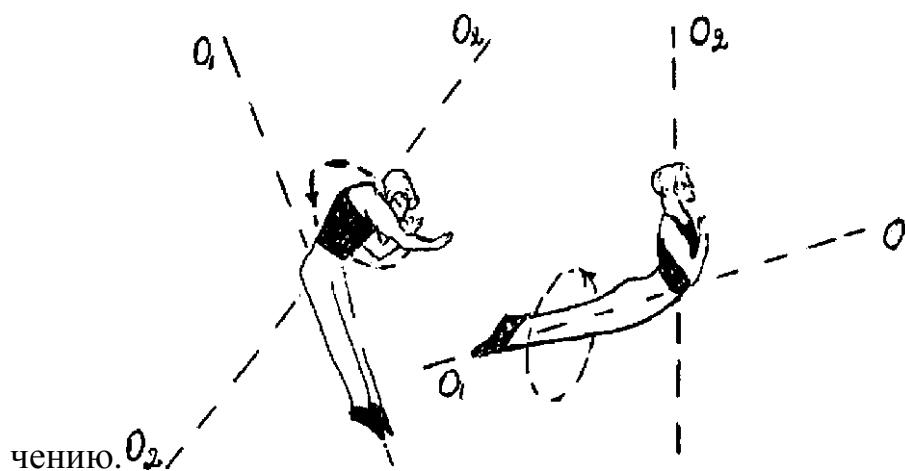


Рис. 105

МАХОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В процессе ходьбы, бега, при выполнении многих бытовых, трудовых и спортивных двигательных действий человек совершает маховые движения руками, ногами и всем телом. Для гимнастики наибольший интерес представляют маховые упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах. Эти упражнения в отличие от силовых характеризуются широким использованием действия силы тяжести и инерции тела гимнаста или отдельных его звеньев. Поэтому при обучении таким упражнениям педагогу надо самому хорошо знать способы использования этих внешних сил и научить этому занимающихся.

Для того чтобы умело использовать силу тяжести и инерцию тела при выполнении маховых упражнений, надо рассмотреть закономерности взаимодействия их с внутренними силами гимнаста.

Это можно сделать, если маховое движение представить в виде принципиальной схемы по С.-М.А. Алекперову (схема 2). Здесь гимнаст из исходного положения I перемещается в конечное положение II. В исходном положении ОЦМ его тела находится в точке С. В этом случае вес тела может быть разложен на два составляющих его компонента: тангенциальный P_1 и радиальный P_2 .

Тангенциальный компонент создает вращательный момент относительно оси О – точки опоры. Его величина равна произведению P_1 и радиуса R (расстояние от опоры до ОЦМ тела), но так как $P_1 = P \cdot \sin \omega$, где угол ω является степенью отклонения тела от вертикального положения, то вращательный момент силы тяжести M_p равен произведению веса тела гимнаста P и величины угла, характеризующей степень отклонения его тела от вертикального положения ($\sin \omega$). Чем меньше этот угол, тем меньше и его численная величина: $M_p = P \cdot R$

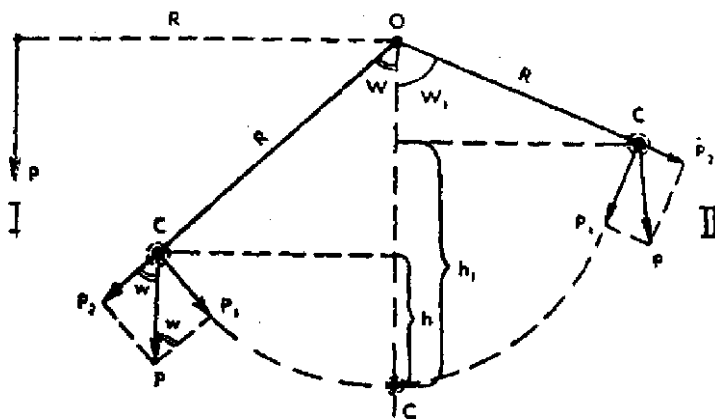


Схема 2. Схема движения ОЦМ тела гимнаста (С) вокруг закрепленной оси (О) с изменением радиуса вращения:

I – исходное положение ОЦМ тела; II – конечное положение ОЦМ тела; P – сила тяжести; P_1 – тангенциальная составляющая силы тяжести; P_2 – радиальная составляющая силы тяжести; ω – угол отклонения ОЦМ тела от вертикали в исходном положении; ω_1 – угол отклонения ОЦМ тела в конечном положении; R – расстояние от оси вращения до ОЦМ тела в исходном положении; $-R$ – расстояние от оси вращения до ОЦМ тела в конечном положении; h – высота ОЦМ в исходном положении; h_1 – высота ОЦМ в конечном положении (по С.-М.А. Алекперову)

Величина вращательного момента меняется в зависимости от радиуса вращения ОЦМ тела (ОС) и величины угла (ω). Наибольшее значение она имеет при горизонтальном положении тела ($M_p = P \cdot K$), так как $R \sin \omega 90^\circ = 1$, а после того, как тело переместится в вертикальное положение, будет равна нулю ($\sin \omega 0^\circ = 0$).

Во второй части упражнения после прохождения телом вертикали направление действия силы P_1 изменяется на противоположное: она действует по ходу часовой стрелки и, следовательно, имеет отрицательный знак с наибольшей величиной в горизонтальном положении тела гимнаста. Затем по мере приближения тела к вертикали над снарядом (при выполнении большого оборота) ее величина уменьшится до нуля и начнет снова возрастать до максимума по мере приближения к горизонтальному положению, но теперь уже с положительным знаком, так как ее действие будет направлено против часовой стрелки.

Радиальный компонент силы тяжести P_2 всегда действует по радиусу и оттягивает или прижимает тело к опоре. Величина этой силы зависит от угла отклонения тела от вертикального положения: чем меньше этот угол, тем больше ее величина. Наибольшее значение она имеет при вертикальном положении тела ($P_2 = P$), наименьшее – при горизонтальном ($P_2 = 0$); в секторе ниже горизонтали она направлена от оси вращения, а выше горизонтали – к оси вращения. В вертикальном положении под снарядом действие P_2 совпадает по направлению с действием силы тяжести. Но поскольку это маховое движение, то к действию этих сил присоединяется еще и центробежная сила (P). Ее величина прямо пропорциональна массе тела (m), квадрату линейной скорости ОЦМ тела (v) и обратно пропорциональна радиусу ОЦМ (R):

$$F = \frac{m \cdot v^2}{R}$$

Действие сил на тело гимнаста в вертикальном положении может превышать его вес в 2–5 раз, особенно когда выполняются хлестовые движения

ногами. Такая большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат требует обеспечения прочного хвата за снаряд и надежной страховки. Срывы со снаряда могут сопровождаться падением на голову с тяжелыми травматическими последствиями.

Использование изложенных выше закономерностей и закона равенства моментов количества движения делает возможным выполнение сложных маховых упражнений и облегчает двигательные действия гимнаста. Для этого в первой части упражнения ОЦМ тела как можно дальше удаляется от опоры и тем самым создается возможно больший момент инерции в исходном положении для выполнения упражнения, а в процессе маха – и наибольший момент количества движения. Во второй части упражнения (после вертикали) ОЦМ тела приближается к оси вращения путем сгибания туловища в тазобедренных суставах или каким-либо другим способом. В этом случае уменьшение радиуса R_2 приводит соответственно к увеличению угловой скорости ω_2 , а следовательно, и к подъему ОЦМ тела на высоту II , превосходящую ту, с которой начато маховое движение I .

При выполнении многих маховых упражнений для достижения наибольшего эффекта и облегчения действий гимнаста приходится перераспределять моменты количества движения туловища и ног.

Даже в таких простых движениях, как соскоки махом вперед на перекладине и кольцах, приходится в первой части упражнения, при подходе тела к вертикали, увеличивать угловую скорость верхней части туловища, а ног – замедлять. Во второй части упражнения, после прохождения вертикали, наоборот, увеличивать угловую скорость ног за счет туловища, а значит, и их момент количества движения. В конце махового движения, «опираясь» на ноги, на приобретенный ими момент количества движения или кинетическую энергию и, следовательно, замедляя их угловую скорость, а также отталкиваясь от перекладины руками, можно сделать рывковое движение и поднять ОЦМ тела на необходимую высоту. Такое перераспределение момента коли-

чества движения между звеньями тела позволяет выполнить соскок более высоким и красивым.

Принцип перераспределения момента количества движения между звеньями тела положен в основу техники исполнения многих маховых упражнений. Силовые упражнения

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

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

В зависимости от характера выполняемого упражнения мышцы осуществляют преодолевающую или уступающую работу. В преодолевающем режиме работы движение происходит из более низкого в более высокое положение и сопровождается преодолением веса тела гимнаста или его отдельных звеньев. В этом случае вращательный момент силы превосходит противоположно направленный момент, вызванный тяжестью тела или поднимаемого звена тела.

Медленное выполнение силовых упражнений в соответствии с гимнастическим стилем требует большей затраты энергии по сравнению с выполнением их в оптимальном темпе. Величина же затрат мышечной энергии с чисто механической точки зрения зависит только от сопротивления силы тяжести и высоты подъема перемещаемой части тела. Это несоответствие является еще одним свидетельством того, что мышцы работают не только как механические двигатели, но и как несравнимо более сложные биологические образования, управляемые нервной системой и сознанием гимнаста.

В уступающем режиме работы мышц движение тела или его отдельных звеньев происходит из более высокого в более низкое положение. Сила тяжести перемещаемой части тела облегчает движение. В этом случае вращательный момент мышечной тяги меньше вращательного момента перемещаемой части тела. Улучшаются и механические условия работы мышц, возрастают

их силовые возможности, так как они постепенно удлиняются. В этом режиме работы мышцы способны развивать усилия, на 50-70% большие, чем при преодолевающем. По мере уменьшения напряжения мышц улучшаются условия кровоснабжения и энергетического обеспечения их работы.

Статические силовые упражнения характеризуются удержанием статической позы в течение двух-четырех секунд. Выполнение многих упражнений из этой группы требует большой статической мышечной силы. По мере подъема ОЦМ тела над площадью опоры ухудшаются условия для сохранения равновесия и, чтобы не потерять его, приходится прилагать дополнительные мышечные усилия.

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

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, выгоды или невыгоды использования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психологии.

При объяснении техники исполнения динамических упражнений рассматриваются характер взаимодействия внешних и внутренних сил, масса тела или его отдельных звеньев, скорость, ускорение, момент инерции, количество и момент количества движения и другие закономерности механики, кроме того, особенности работы мышц, физиологическое и психологическое обеспечение успешного выполнения изучаемого упражнения в целом.

В каждой фазе рассматриваются величина нагрузки, анатомические условия работы мышц в отдельных сочленениях, степень их напряжения, угол тяги и др.

После объяснения качественной биомеханической стороны техники изучаемого упражнения переходят к характеристике физиологического обеспечения работающих и создающих рабочую позу мышц; затем объясняют особенности управления движениями со стороны ЦНС, информационное и энергетическое обеспечение.

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

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

Анализ техники исполнения изучаемого упражнения должен завершиться обобщением, что дает возможность познать его как единое целое.

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

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

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

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

Основной механизм (структура) — это то главное во взаимосвязях движений, входящих в двигательный состав упражнения, что обеспечивает возможность его выполнения и отличает данный элемент от другого.

Как правило, это сочетание движений, обеспечивающее решение важной части двигательной задачи. В основной механизм не входят движения, которые не являются строго необходимыми для выполнения данного упражнения. Такие второстепенные особенности двигательных действий, не нарушающие его основного механизма, называется деталями техники.

Частные задачи и особенности ведущих элементов 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. Дайте определение понятию «техника двигательного действия».

2. Дайте определение понятиям внутренней и внешней силы. Назовите законы механики (3 закона Ньютона).

3. Охарактеризуйте силовые упражнения (статических и динамических). Чем определяется сложность а) статических, б) динамических упражнений. Перечислите известные Вам виды равновесий.

4. Дайте определение понятиям реактивная сила, реактивное движение, хлестовое движение применительно к технике двигательного действия.

5. Охарактеризуйте законы сохранения, момента количества движения, количества движения применительно к технике двигательного действия.

6. Приведите примеры влияния на технику двигательного действия закономерностей анатомии, физиологии, психологии.

7. Охарактеризуйте динамические упражнения (определение, кинематическая цепь, примеры открытой, закрытой, свободной кинематической цепи).

2.5. Лекция 8. Основы обучения гимнастическим упражнениям

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

С самого раннего детства люди познают окружающий мир через действия. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями они познают и самих себя, развивают свои способности, формируются как личности и как индивидуальности.

Педагоги при обучении гимнастическим упражнениям опираются на учение о личности, деятельности и способностях, на теорию познания. При этом они исходят из того, что в овладении новым упражнением ученик участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В зависимости от сложности изучаемого упражнения и других его характеристик одни способности могут играть большую, другие – меньшую роль.

В овладении гимнастическими упражнениями должен быть заинтересован прежде всего сам ученик. Его обязанность состоит в том, чтобы

создать у себя благоприятные внутренние условия для восприятия и осознания полезности педагогических воздействий со стороны учителя. Ему необходимо активизировать свое внимание, память, мыслительную деятельность, волю и создать положительное и активное отношение к гимнастике, к данному занятию и к изучаемому упражнению. К исполнению этих обязанностей ученик готовится заранее родителями и учителем.

Задача педагога состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у учеников интерес к овладению изучаемым упражнением, убедить их в полезности занятий для здоровья, учебы и труда.

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

1. Многие гимнастические упражнения для занимающихся являются совершенно новыми формами согласования движений, необычными и новыми 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 подъем завесом и подъем 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 устой-

чивость, 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, пока еще не известных специфических особенностей формирования двигательных навыков в гимнастике, должно содействовать правильной организации учебно-тренировочного процесса, повышению его эффективности.

В силу того, что в учебном процессе взаимодействуют две личности – учитель и ученик, успешность овладения знаниями, умениями и навыками в гимнастике зависит от способностей гимнаста и методического мастерства педагога.

ОБУЧЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Участниками учебного процесса являются учитель и ученик. Характер их отношений к этому общему делу и взаимоотношений определяет конечный итог совместной деятельности: успешность овладения занимающимися знаниями, умениями и навыками в выполнении упражнений, достижение спортивного мастерства. Они оба по отношению друг к другу выступают как личности, а их взаимоотношения носят личностный характер.

Учитель выступает как субъект учебного процесса. Он со знанием дела его создает, изменяет, совершенствует; сознательно, целеустремленно и настойчиво добивается намеченной учебной цели. К ученику он относится как к объекту своих педагогических воздействий. Изучая индивидуальные особенности ученика, он изыскивает наиболее рациональные способы взаимоотношений с ним. Чем полнее информация об ученике, о его способностях, тем эффективнее учебный процесс и воспитательная работа педагога.

Ученик к овладению упражнениями относится как личность, как субъект познания и активной деятельности.

Взаимоотношения между учителем и учеником могут быть непосредственными и опосредованными.

Непосредственные взаимоотношения строятся на основе знания индивидуальных особенностей друг друга. Учитель должен хорошо знать состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности ученика, историю их происхождения. Используя эти знания, он избирает и соответствующую тактику взаимодействий с учеником, направленную на более успешное

решение учебных задач. Ученику тоже надо знать своего учителя, для того чтобы правильно строить с ним свои взаимодействия.

Опосредованные взаимоотношения учителя с учеником строятся через учебный материал, коллектив группы, класса, через учителей по другим учебным дисциплинам, через родителей и прочих лиц, имеющих отношение к учебно-воспитательному процессу. Учитель в работе с каждым учеником опирается на коллектив класса, формальных и неформальных лидеров, на своих помощников.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

В теории и практики 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 10 представлены основные задачи, решаемые на том или ином этапе, методы и приёмы для решения этих задач.

Таблица 10

Последовательность обучения гимнастическим упражнениям

Этапы обучения	I	II	III
Основные задачи	Создание общего представления о двигательном действии	Овладения основами техники д.д.	Совершенствование техники исполнения д.д.
Основные методы	Показ, словесный	Целостной, расчлененный	Переменно-повторный, соревновательный, игровой.
Основные приемы	Рассказ, объяснение, обсуждение, демонстрация рисунков, схем, киноматериалов. Выполнение подготовительных упражнений, имитация действия	Выполнение упражнения целиком и по частям. Помощь и страховка. Использование дополнительных ориентиров. Определение контрольных заданий	Регламентированное повторение, установка на результат. Введение неожиданных условий. Акцентирование внимания на деталях техники исполнения. Самооценка и самоконтроль ученика. Моделирование соревновательных условий

ПЕРВЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением. Формирование образа упражнения происходит в соответствии с теорией отражения: чувственная форма его познания дополняется рациональной (осознанной) и результаты обеих форм познания проверяются в практике.

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. В некоторых случаях название может носить оттенок загадочности, особой значимости, должно вызывать положительное отношение. Название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся.

В этом случае оно становится эффективным пусковым фактором для ЦНС, способствует созданию условий для замыкания временных условных связей, необходимых для осуществления движений и для эффективной работы органов и систем, которым предстоит обеспечивать выполнение упражнения нужной информацией и энергией.

Известно, что эффективность работы любой системы – технической, биологической, социальной – зависит от качества и полноты введенной в нее информации, а также возможности этой системы ее переработать. Всякая утечка информации, ее неточность или избыточность могут привести к сбою в работе, к ошибкам. Это справедливо и по отношению к формированию представления об упражнении у гимнастов. Потеря информации на этой стадии может быть 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 невоспринята.

3. Запас двигательного опыта обучаемых лиц. От него зависит уровень развития специальных ощущений и восприятий, необходимых для формирования отчетливого образа упражнения, «слепок», «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 ка-

честве 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, кинокольцовок 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 осмыслить 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, осмыс-

ленной, 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, основанным 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 настроения, а, следовательно, и слабой активизации внимания, памяти, мыслительных процессов и воли;

б) непонимание 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, ищут 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, помощь, 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, при-

мером 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.

ВТОРОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

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, психологической настрой учеников на активное выполнение упражнения;

е) проводка по упражнению с фиксированием отдельных трудноусвояемых 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 са-

моконтроль 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, грубости 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 введшуюся 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.

ТРЕТИЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

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) искусственное 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.

МЕТОДЫ, ПРИЁМЫ И УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний еще недостаточно, они должны быть усвоены, отработаны в процессе педагогической практики.

К. Д. Ушинский указывал, что метод преподавания можно изучить из книги или со слов преподавателя, но приобрести навык в употреблении этого метода можно только деятельностью и долговременной практикой. В ходе практической деятельности каждый педагог, в зависимости от его индивидуального склада характера и личностных свойств, отбирает наиболее эффективные методы и методические приемы. Так, П.Ф.Лесгафт говорил, что «метод – это я». Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности гимнастов, общих и частных задач обучения.

При обучении гимнастическим упражнениям применяются *словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.*

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе

постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения (у Л.П. Матвеева – «Методы целостно-конструктивного упражнения» и «Методы расчлененно-конструктивного упражнения») [19].

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. При этом необходимо помнить о высказывании Ю.К. Гавердовского – «Целостный метод, если возможно, расчлененный, если необходимо» [8].

Благоприятные условия для применения целостного метода обучения возникают в тех случаях, когда гимнаст и педагог располагают эффективными приемами и средствами страховки и помощи. При обучении гимнастов сложным упражнениям применяются тренажерные устройства. Они берут на себя функции контроля за движениями гимнаста и делают возможным обучение довольно сложных упражнений целостным методом. Этот метод имеет несколько разновидностей:

- а) самостоятельное выполнение изучаемого упражнения;
- б) выполнение упражнения с направляющей помощью;
- в) замедленная или быстрая проводка;
- г) выполнение упражнения на тренажере, над поролоновой ямой.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные гимнастические упражнения. При дроблении упражнения не следует дробить его на слишком мелкие части, так как при этом могут возникать ощущения и восприятия, не свойственные целостному исполнению, что затруднит овладение упражнением. Каждая выделенная часть по возможности должна представлять собой относительно самостоятельное упражнение.

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения:

а) собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого упражнения (дозированные упражнения);

б) метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;

- б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности обучаемых. Известно, что для тех, кто относится к художественному типу высшей нервной деятельности, более ценной будет информация, получаемая от показа упражнения, наглядных пособий, а для лиц мыслительного типа – информация о закономерностях движений. Поэтому, когда на практике приходится пользоваться несколькими методами одновременно в различных сочетаниях, то один из них всегда бывает ведущим.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения. При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила:

- а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями;
- б) в рабочем плане (конспекте урока) упражнения следует располагать по возрастающей трудности, это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий;
- в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему;
- г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.

Наряду с подводящими упражнениями в учебном процессе применяются так называемые подготовительные упражнения. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развивают необходимые двигательные и психические способности, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения.

Подбор подводящих и подготовительных упражнений, методика их выполнения зависят от особенностей техники изучаемого упражнения, конституционных, психических и личностных особенностей занимающихся, от уровня их общей и специальной подготовленности.

Зрительные и слуховые ориентиры облегчают формирование правильного представления об упражнении, о его пространственных, временных и силовых параметрах, а также о согласовании движений различными звеньями тела. В качестве ориентиров используются различные предметы, метки на стенах, потолке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений, подвешенные мячи, линии, начерченные на полу или на матах, и др. Звуковые сигналы применяются для овладения ритмом движений, своевременного приложения мышечных усилий. Все это помогает ученику ориентироваться в пространстве, содействует более правильному выполнению упражнения, позволяет оценить собственные действия.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите сложности, с которыми сталкивается ученик, при освоении новых гимнастических упражнений.
2. Какие методические приёмы позволят педагогу оптимизировать процесс обучения двигательным действиям.
3. Дайте характеристику основным методам и методическим приёмам, используемых в процессе обучения.
4. Дайте характеристику этапам обучения двигательному действию.

2.6. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(2 КУРС)

К базовым предметным действиям (способам профессиональной деятельности), которые являются предметом рассмотрения на занятиях по гимнастике на 2 курсе, относятся:

1. Владение терминологией ОРУ (без предметов, с предметами).
2. Владение технологией ОРУ.
3. Владение сочетанием словесными методами и методами наглядности.

С целью формирования этих предметных действий предусмотрены ряд средств.

Общеразвивающие упражнения

В рамках учебной практики студенту сообщается информационный блок по теме ОРУ (лекция №6, стр. 117). Каждому студенту в течение второго курса необходимо создать ряд комплексов ОРУ (образец на стр. 166, табл. 9) для проведения различными способами на месте без предметов и с предметами. И затем студенты реализуют эти комплексы со своими одногруппниками.

Вольные упражнения

И.п. – с палкой вольно;

- I. 1 – приставить левую, левую руку вниз, палку на грудь хватом за один конец, наклон головы назад;
- 2 – выпад вправо, палку вверх-наружу, левую вниз-в сторону, поворот головы направо;
- 3 – дугой кверху палку влево-книзу, поворот головы налево;
- 4 – с поворотом направо приставить левую, палку вперед;
- 5 – выпад правой, выкрутом назад палку вниз-сзади, наклон головы назад;
- 6 – держать;
- 7 – встать на правую, левую назад, палку назад;
- 8 – с поворотом налево приставить левую, палку на лопатки.
- II. 1 – полунаклон;
- 2 – выпрямиться;
- 3 – наклон прогнувшись, палку назад;
4. – выпрямиться, палку вверх;

- 5 – мах правой, палку вперед;
 6 – приставить правую, палку вверх;
 7-8 – то же, что счет 5-6, но левой.
- III. 1 – правую в сторону на носок, палку на грудь, левым концом кверху;
 2-3 – два пружинящих наклона вправо;
 4 – приставить правую, палку вверх;
 5-7 – то же, что счет 1-3, но влево;
 8 – стойка ноги врозь, палку вверх.
- IV. 1-2- прыжок в стойку ноги вместе, палку вперед;
 3-4 – прыжок согнув ноги через палку;
 5-6 – отпуская левую руку, палку к правому плечу;
 7-8 – отставляя левую и.п.

Акробатические упражнения

Акробатика (мужчины)

- | | |
|---|-----|
| 1. С темпового подскока переворот боком | 3,0 |
| 2. Кувырок вперёд | 2,0 |
| 3. Переворот вперёд с опорой головой и руками | 5,0 |

Акробатика (женщины)

- | | |
|--|-----|
| 1. Переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны | 3,0 |
| 2. Поворот в основное направление в полуприсед, руки дугами книзу назад | 1,0 |
| 3. Кувырок назад в упор присев, встать руки назад | 2,0 |
| 4. Сед прямыми и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах | 3,0 |
| 5. Толчком двумя упор присев, встать в о.с. | 1,0 |

Опорный прыжок

Опорный прыжок (мужчины)

- | | |
|-------------------------|------|
| Конь с ручками в ширину | |
| Прыжок углом | 10,0 |

Опорный прыжок (женщины)

- | | |
|--------------------------------|------|
| Козёл в ширину высотой 130 см, | |
| Прыжок согнув ноги | 10,0 |

Упражнения на снарядах

Мужчины

Конь/махи

Комбинация из 10 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. С прыжка круг левой | 3,0 |
| 2. Перемах левой – скрещение вправо | 3,0 |
| 3. Перемах левой – круг правой с поворотом направо кругом в упор левая на теле, правая на ручке | 3,0 |
| 4. Перемах левой – перемахом правой соскок с поворотою налево | 1,0 |

Примечание: комбинацию можно выполнять в другую сторону

Комбинация из 8 баллов

- | | |
|---|---------|
| 1. С прыжка круг левой | 3,0 |
| 2. Перемах левой, перемах правой | 0,5+0,5 |
| 3. Круг левой с поворотом налево кругом в упор правая на теле, левая на ручке | 3,0 |
| 4. Перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо | 3,0 |

Примечание: комбинацию можно выполнять в другую сторону

Кольца

Комбинация из 10 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. Из вися глубокий хватом подъем силой | 3,0 |
| 2. Упор углом (Д) | 2,0 |
| 3. Опускание вперед в вис согнувшись | 2,0 |
| 4. Вис прогнувшись | 1,5 |
| 5. Мах назад | 0,5 |
| 6. Махом вперед соскок | 1,0 |

Комбинация из 8 баллов

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1. Вис углом | 3,0 |
| 2. Силой вис согнувшись | 3,0 |
| 3. Вис прогнувшись | 3,0 |
| 4. Мах назад | |
| 5. Махом вперед соскок прогнувшись | 1,0 |

Брусья

Комбинация из 10 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед | 1,5 |
| 2. Махом назад стойка на плечах (держать) | 1,5 |
| 3. Перехват в упор на руках (или отодвиг) махом вперед упор на руках согнувшись | 1,0 |

4. Подъём разгибом	1,0
5. Перемах правой касаясь в сед ноги врозь на левой жерди, поворот направо в упор лежа продольно	2,0
6. Соскок согнув ноги	3,0

Комбинация из 9 баллов

1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом вперед	2,0
2. Махом назад стойка на плечах (держать)	2,5
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь	1,5
4. Поворот направо с перемахом правой в упор лежа продольно	1,5
5. Соскок согнув ноги	2,5

Комбинация из 8 баллов

1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом вперед в сед ноги врозь	2,0
2. Силой согнувшись стойка на плечах (держать)	2,0
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь	2,0
4. Поворот направо с перемахом правой в упор лёжа продольно	1,0
5. Соскок согнув ноги	3,0

Примечание: соскок можно выполнять через сторону

Перекладина

Комбинация из 10 баллов

1. Из размахивания в вися подъём верхом правой, перехват в хват снизу	2,0
2. Оборот вперед верхом	1,0
3. Разноименный поворот в упор	2,0
4. Мах дугой, мах назад	1,0
5. Махом вперед подъём разгибом, мах назад	2,0
6. Соскок дугой	2,0

Комбинация из 9 баллов

1. Из размахивания в вися подъём разгибом	3,0
2. Перемах правой в упор верхом	1,0
3. Перехват в хват снизу и оборот вперед верхом	2,0
4. Разноименный поворот в упор	1,5
5. Соскок дугой	2,5

Комбинация из 8 баллов

1. Из размахивания в вися подъём верхом правой (левой)	2,0
2. Перехват в хват снизу и оборот вперед верхом	2,0
3. Разноименный поворот в упор	2,0
4. Соскок дугой	1,0

Женщины

Перекладина (низкая)

Комбинация из 10 баллов

- | | |
|--|-----|
| 1. Из вися стоя махом одной толчком другой подъем переворотом в упор | 3,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом | 1,0 |
| 3. Перехват в хват снизу и оборот вперед верхом | 2,0 |
| 4. Перемах левой в упор сзади | 0,5 |
| 5. Поворот налево кругом в упор | 1,0 |
| 6. Опорой правой соскок боком (спиной к снаряду) | 2,5 |

Комбинация из 8 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. Из вися стоя наскок в упор | 1,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом | 2,0 |
| 3. Перехват в хват снизу и оборот вперед верхом | 5,0 |
| 4. Перемахом левой соскок с поворотом направо | 3,0 |

Брусья (низкие)

Комбинация из 10 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь | 2,0 |
| 2. Перемах внутрь, махом назад перемах правой вне, перемах левой в сед на левом бедре | 1,5 |
| 3. Перемах внутрь, мах назад, махом вперед сед ноги врозь | 2,0 |
| 4. Кувырок вперед в сед ноги врозь, перехват за концы, перехват за концы | 2,0 |
| 5. Перемах внутрь, мах вперед | 0,5 |
| 6. Мах назад, перемахом правой соскок с поворотом налево | 2,0 |

Комбинация из 8 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь | 3,0 |
| 2. Перемах внутрь, махом назад перемах правой вне, перемах левой в сед на левом бедре | 2,5 |
| 3. Перемах внутрь, мах назад, махом вперед сед ноги врозь | 1,0 |
| 4. Перехват за концы, перемах внутрь | 1,0 |
| 5. Махом вперед соскок с поворотом налево | 2,5 |

Бревно

Комбинация из 10 баллов

- | | |
|---|-----|
| 1. С косого разбега вскок в упор присев левая впереди, встать на левой, правая назад на носок, руки в стороны | 3,0 |
| 2. Шаг «полки» с правой, шаг правой, шаг левой и прыжок шагом правой | 1,5 |
| 3. Шаг левой, махом правой поворот кругом в стойку на левой правую назад, руки вверх | 1,5 |

4. Шаг «вальса» с левой, круг правой руки книзу, шаг «вальса» с правой, круг левой рукой книзу	2,0
5. Толчком левой, махом правой соскок прогнувшись (движение через стойку на руках)	2,0

2.7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (2 КУРС)

Самостоятельная работа № 3 Основы обучения гимнастическим упражнениям

Содержание работы:

- 1. Упражнения на гимнастических снарядах (задачи, классификация, характеристика, методика использования). Дать характеристику этапам обучения гимнастическим упражнениям (задачи каждого этапа, средства, методы, методические приёмы).**
- 2. Разработать методический комплекс обучения одного из гимнастических элементов.**

Требования к оформлению работы:

1. Титульный лист оформляется в соответствии с приложением №1.
2. Ответ на первый вопрос носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №4).
3. Методический комплекс состоит из нескольких разделов (биомеханический анализ, технология обучения, методика исправления ошибок, помощь и страховка), которые оформляется в соответствии с приложением №2 и таблицами 12-14. Выбор гимнастического элемента производится путём соответствия порядкового номера студента в журнале посещаемости и номера элемента в приложении №3. После 20 нумерация элементов начинается сначала (21-ый получает элемент получает элемент №1, 22-ой №2 и т.д.)

Методическая разработка для обучения гимнастическому элементу

Частные задания	Средства	Дозировка	Методические указания по технике, организации и обучению
1. Ознакомить с основами техники	–	–	Биомеханический анализ техники (фазовый состав, контурограмма)
2. Разработать технологию обучения	Подводящие или подготовительные упражнения (не менее 3-х)	!	!
3. Определить ошибки, подобрать упражнения для исправления ошибок	Перечислить ошибки (не менее 3-х) и корректирующие задания (к каждой ошибки по одному)	–	!
4. Выбрать варианты страховки и помощи	Виды помощи	–	!

Приложение 1

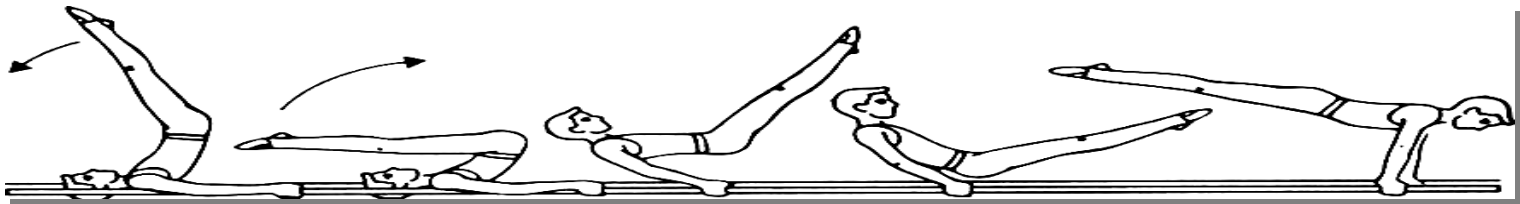
Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижегородский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Самостоятельная работа № 3 по гимнастике Основы обучения гимнастическим упражнениям

Выполнил(а):
Проверил:

Нижегород, 201

Биомеханический анализ двигательного действия
(на примере подъёма разгибом из упора на руках согнувшись в упор на брусьях)

<p>Контурограмма или кинограмма двигательного действия</p>				
<p>Фазовый состав</p>	<p>из размахивания в упоре на руках махом вперед упор на руках согнувшись</p>	<p>разгибание ног и подъем таза вперед-кверху</p>	<p>подъем плечевого пояса с одновременным торможением ног и активным нажимом руками на жерди</p>	<p>выпрямление ног в тазобедренных суставах в фазе завершения подъема</p>
<p>Двигательная задача</p>	<p>заключается в подъеме тела в упор из упора на руках согнувшись за счет разгибания ног и рывка руками</p>			
<p>Основной механизм двигательного действия</p>	<p>состоит в реактивной передаче кинетической энергии разгибания ног на плечевой пояс и туловище, что способствует начальному движению туловища вслед за ногами вперед-кверху</p>			

Приложение № 2 (продолжение)

Таблица 13

Технология обучения технике подъёма разгибом из упора на руках согнувшись в упор на брусьях

№ урока	Учебные задачи	Средства	Доз-ка	Методические приемы
1	Учить разгибанию ног в тазобедренных суставах с их торможением в подъеме разгибом из упора на руках согнувшись на брусьях	<p>А) Из упора на руках сгибаясь принять положение упор на руках согнувшись</p> <p>Б) И.П. – лежа на спине; 1 - перекат назад в стойку на лопатках согнувшись; 2 – разгибаясь вперед-кверху перекаат в сед; 3-4 – и.п.</p> <p>В) На стоялках: из упора на руках согнувшись разгибаясь принять сед ноги врозь с помощью партнера</p> <p>Г) ... Д)...</p>	<p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Выполнить упражнение на средних брусьях по одному. Следить за тем, чтобы таз в упоре согнувшись был выше жердей. Акцентировать внимание учащихся на том, что во время сгибания мышцы задней поверхности бедра и спины были напряжены.</p> <p>Учащиеся расположены на двух дорожках, лицом в центр зала, с интервалом на вытянутые руки. Показ фронтальный. После нескольких выполнений учащимися выполнить комментированный показ (акцент на разгибании). Выполнять под счет. Обратить внимание учащихся на то, что после разгибания необходимо выполнить торможение ног за счёт напряжения прямой мышцы живота и передней поверхности бедра, тогда подъём плеч при перекаате вперёд осуществляется по инерции, без усилий.</p> <p>Показ с лучшим гимнастом класса, обращая внимание учащихся на то, как необходимо правильно осуществлять помощь. Использовать двое стоялок. Выполнять по очереди по два повторения в подходе. Ожидающие своей очереди учащиеся индивидуально повторяют предыдущие упражнение.</p> <p>Направление разгибания вперед-кверху, примерно под углом 45 градусов.</p>

Приложение № 2 (окончание)

Таблица 14

Методика исправления ошибок

№	Вид ошибок	Корректирующие упражнения	Методические приемы
1.	В упоре согнувшись таз находится ниже уровня жердей	Выполнять размахивания в упоре на плечах	Следить за тем, чтобы на махе вперёд таз доходил до уровня жердей (или выше)
2.	В упоре согнувшись голова откинута назад	Из положения лёжа на спине согнувшись на мате, руки опираются в пол выполнять разгибания тела близкое к стойке на лопатках	Контролировать взглядом траекторию движения ног
3.	Ноги разгибаются не вверх-вперёд, а вперёд	Выполнять элемент на мате на полу, используя ориентир	Следить, чтобы ноги разгибались строго в направлении ориентира

Страховка и помощь:

Оказывать помощь стоя сбоку, одной рукой держать под спину, другой под бедро снизу. Выполнять подталкивания и поддержку.

Приложение № 3
Перечень гимнастических элементов

1. Кувырок вперёд (акробатика).
2. Кувырок назад (акробатика).
3. Переворот боком (акробатика).
4. Опускание в мост из стойки (акробатика).
5. Стойка на голове и руках (акробатика).
6. Стойка на руках (акробатика).
7. Прыжок ноги врозь.
8. Прыжок согнув ноги.
9. Прыжок углом с косого разбега.
10. Подъём переворотом (перекладина).
11. Подъём верхом (перекладина) (м).
- Подъём завесом (перекладина) (ж).
12. Подъём разгибом (перекладина) (м).
- Подъём силой толчком двух (брусья р/в) (ж).
13. Стойка на плечах (брусья) (м).
- Длинный кувырок вперёд (акробатика) (ж).
14. Подъём силой (кольца) (м).
- Кувырок вперёд (бревно) (ж).
15. Соскок махом вперёд (перекладина).
16. Соскок махом назад (брусья).
17. Соскок ноги врозь с концов жердей (брусья).
18. Оборот вперёд верхом (перекладина).
19. Подъём махом вперёд из упора на предплечьях (брусья).
20. Соскок дугой (перекладина).

Приложение № 4

Рекомендуемая литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой : метод. разраб. для студентов ин-тов физ. культуры / А.Т. Брыкин. – М., 1982. – 62 с.
2. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 1979. – 215 с.
3. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 – Физ. культура : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М.: АКАДЕМІА, 2008. – 445 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смоленского. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.
5. Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N 2114 «Физ. воспитание» / Палыга В.Д. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П.К. Петров – М.: Владос, 2000. – 447 с.
7. Теория и методика гимнастики : [Учебник для фак. физ. воспитания пед. ин-тов] / Под ред. В. И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – 447 с.
8. Техника гимнастических упражнений / под ред. проф. М. Л. Украна. – М.: ФиС, 1967. – 383 с.

ГЛАВА 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 3 КУРСЕ

3.1. Лекционный материал

Лекция №9. Организация занятий по гимнастике в школе.

Лекция №10. Планирование учебных занятий по гимнастике.

Лекция №11. Массовые гимнастические выступления.

3.2. Лекция 9. Организация занятий по гимнастике в школе

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Под формами занятий понимаются способы организации выполнения гимнастических упражнений. Умение применять различные формы занятий в связи с поставленными задачами, конкретной ситуацией, особенностями контингента – критерий педагогического мастерства и организаторских способностей руководителя.

К наиболее важным формам гимнастики относятся:

1. Утренняя гимнастика (зарядка – самостоятельная форма, гимнастика до занятий в школе).
2. Физкультминутки и физкультпаузы.
3. Урок гимнастики.
4. Учебно-тренировочное занятие (секция спортивной гимнастики в школе, тренировка).
5. Соревнования по гимнастике.
6. Гимнастические праздники и выступления.
7. Игры и физкультурные упражнения на удлиненных переменах.
8. Выполнение домашних заданий по гимнастике.

Гимнастические упражнения являются одной из основных и неотъемлемых частей содержания уроков физической культуры и факультативных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных развлечений в режиме школьного дня, внеклассной работе по физическому воспитанию школьников.

Ведущее место в практике работы по гимнастике в школе принадлежит урочной форме. Преимущество урочной формы заключается, прежде всего, в том, что их ведет преподаватель, который является организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной и тренировочной работы путем правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого урока (занятия), рационального выбора средств и методов его проведения, квалифицированной помощи ученикам, воспитания положительных моральных качеств, присущих русским людям.

СТРУКТУРА УРОКА

Под структурой урока следует понимать определенную последовательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядок чередования в нем физических упражнений. Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач урока, т.е. его построения, являются:

- достижение максимальных результатов занятий с минимальной затратой энергии и времени занимающихся;
- сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия;
- обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения и режима уроков.

Для любого урока гимнастики характерно наличие 3-х частей. В первой части занимающиеся подготавливаются к основной работе, во второй проводится основная работа, а в третьей работа завершается. Эти части принято называть частями урока: подготовительной, основной и заключительной.

ОБЩИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА

Исходной позицией, определяющей деятельность преподавателя на уроке являются ее цель, которая обычно конкретизируется тремя видами за-

дач: оздоровительной (связанной с развитием), образовательной (связанной с обучением), воспитательной (связанной с формированием личностно-значимых качеств).

Каждое действие преподавателя на уроке (двигательное задание ученикам, метод проведения упражнений и т.д.) должно быть мотивировано четко поставленной целью, которую необходимо довести до занимающихся. Представление о цели своих действий повышает активность занимающихся на уроке, мобилизует их усилия в нужном направлении.

ВЫБОР СРЕДСТВ

Основным источником, определяющим содержание занятий гимнастикой в любом звене физкультурного движения (спортивной школы, средние и высшие учебные заведения, ДЮСШ, производственные и ведомственные физкультурные коллективы), являются утвержденные программы. Однако различные условия проведения занятий, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений. В настоящее время практикуется составление авторских программ.

Основными средствами занятий по гимнастике являются:

1. Соответствующие контингенту занимающихся программные упражнения.
2. Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку занимающихся.
3. Подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся.
4. Разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

ДОЗИРОВКА УПРАЖНЕНИЙ

Величина нагрузки, которую получают занимающиеся на уроке, определяется энергетическим весом выполняемых упражнений и количеством их повторений. Основным условием правильного распределения нагрузки на уроке гимнастики является относительно постепенное ее нарастание. Организм человека может сравнительно легко выдерживать значительную нагрузку при условии предварительной подготовки его путем выполнения более легких физических упражнений с дальнейшим постепенным повышением интенсивности работы.

ПЛОТНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Общая плотность занятий определяется отношением полезно использованного времени на занятиях к директивному (установленному по расписанию) в процентах по формуле:

$$Р_{\text{общ}} = \frac{\text{ПЦЗВ}}{\text{ОВУ}} \cdot 100\%$$

где $R_{\text{общ}}$ - общая плотность, ПЦЗВ (педагогически целесообразные затраты времени) – время, использованное на полезную (имеющую прямое отношение к занятию) деятельность, куда входит: выполнение упражнений, необходимый отдых после их выполнения, а также время, необходимое на переработку наглядной и словесной информации.

ОВУ – общее время, отведенное на учебное занятие по расписанию.

В идеале общая плотность занятий должна стремиться к 100%. К снижению плотности занятий приводят следующие причины:

1. Неоправданные простои на занятии: опоздание с началом занятия, несвоевременная подготовка мест занятий и спортивного инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнения.

2. Неподготовленность преподавателя (тренера) к занятию. Непродуманное содержание и организация занятия приводит к естественным в этих случаях паузам. Если преподавателю и удастся их избежать, то все равно по-

теря времени будет неизбежной из-за использования на занятиях случайных (на ходу придуманных), мало эффективных упражнений.

3. Излишняя или малоэффективная словесная информация для занимающихся на уроке.

4. Неудовлетворительная дисциплина занимающихся на занятии.

МОТОРНАЯ ПЛОТНОСТЬ

Моторная плотность определяется отношением затраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени урока (в %) по формуле:

$$P_{\text{мот}} = \frac{ДД^+}{ОВУ} \cdot 100\%$$

где $P_{\text{мот}}$ – моторная плотность урока, $ДД^+$ – время, потраченное на выполнение упражнений.

В отличие от общей плотности, моторная плотность занятия в идеале не стремится к 100 %. По суммарному показателю моторной плотности всего занятия нельзя судить о качестве его проведения. Моторная плотность должна постоянно изменяться в процессе занятия. Неизбежность этих изменений объясняется, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования на занятии и методами проведения.

Например, для подготовительной части занятия подбираются упражнения небольшого энергетического веса и проводятся они, как правило, с незначительными паузами (иногда без пауз) для отдыха. Поэтому подготовительная часть урока всегда имеет более высокий показатель моторной плотности. В основной части урока показатели моторной плотности обычно бывают ниже в связи с применением упражнений более высокого энергетического веса. При разучивании упражнений на гимнастических снарядах увеличению моторной плотности способствуют:

1. Использование снарядов, позволяющих одновременно выполнять упражнение группе учащихся (удлинение перекладины и брусьев).

2. Правильный выбор снаряда для разучивания конкретного упражнения. Так, например, смешанные висы и упоры целесообразно изучать не на перекладине, а на гимнастическом бревне, на котором могут одновременно выполнять упражнение несколько учеников.

3. Использование дополнительных снарядов при разучивании упражнений. Например, при разучивании упражнений на бревне, целесообразно, чтобы учащиеся в паузах между подходами к основному снаряду выполняли аналогичные упражнения на полу, на гимнастической скамейке или низком бревне.

Моторная плотность является важным критерием эффективности урока. Однако, стремление к ее увеличению должно быть разумным. В каждом конкретном случае существуют оптимальные пределы моторной плотности, при которых объем и интенсивность физической нагрузки в наибольшей мере благоприятствует успешному решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

По своему назначению задачи подготовительной части урока делятся на две группы: В одну группу входят задачи по преимуществу биологического аспекта:

1. Подготовка ЦНС и вегетативных функций. Имеется ввиду психологический настрой занимающихся на занятии, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности.

2. Восстановление индивидуально возможной гибкости (подвижности) в сочленениях.

3. Обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных усилий.

Другую группу составляют воспитательно-образовательные задачи. Это задачи преимущественно педагогического аспекта:

1. Формирование умений у занимающихся выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп, ритм).

2. Овладение отдельными компонентами движений или законченными простыми двигательными действиями.

Чаще всего подготовительная часть начинается со строевых упражнений. Затем они применяются в процессе всего занятия, играя при этом служебную роль.

Комплекс ОРУ, как правило, завершает подготовительную часть. В начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп и дозировка нарастают, достигая в конце необходимых величин.

Все методические приемы, применяемые преподавателем в подготовительной части занятий, направлены на то, чтобы обеспечить:

1. Точность выполнения заданных упражнений.
2. Согласованность выполнения упражнений.
3. Самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся.
4. Интерес занимающихся к выполнению упражнений.

Для выполнения перечисленных выше требований преподаватель должен уметь: пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях, оказывать помощь, исправлять ошибки, рационально размещать занимающихся на площадке.

1. Способы информирования

а) синхронным способом информирования – сочетание показа с одновременным рассказом (зеркальный показ);

б) расчлененным способом – при этом преподаватель показывает упражнение и рассказывает о нем, расчленяя его на элементарные движения и предлагает выполнять их одновременно с показом;

в) информирование только рассказом – преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его;

г) информирование только показом, причем, после показа он может подать все необходимые команды для начала и окончания упражнения, а может предложить занимающимся копировать все его действия, в том числе и в паузах между упражнениями.

Четыре способа проведения комплекса ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, расчлененный.

1. При отдельном (обычном) способе между упражнениями делаются паузы для показа и объяснения очередного упражнения.

2. При поточном способе все упражнения комплекса выполняются непрерывно, без пауз для показа и объяснения очередного упражнения. Этот способ повышает плотность вводной части урока и активизирует занимающихся.

3. При проходном способе упражнения выполняются в движении или со значительным передвижением занимающихся. Этот способ позволяет включать в комплекс самые разнообразные упражнения и их сочетания с ходьбой, бегом, прыжками, танцевальными и акробатическими упражнениями.

4. Расчлененным способом (по разделениям). Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или только «по рассказу» и «игровым способом».

«По показу» упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда нужно организовать их внимание.

Только «по рассказу» применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений.

Игровой способ применяется для закрепления пройденного на уроке материала, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Учебный труд на занятии может быть организован фронтальным, групповым (и как разновидность группового – круговым), индивидуальным способом.

1. Фронтальный способ – применяется в подготовительной части, заключительной. Иногда применяется и в основной части, например при обучении в/у (вольных упражнений), массовых спортивных выступлений. При развитии двигательных качеств с использованием гимнастической стенки, скамеек, скакалок, гантелей.

2. Групповой способ применяется в основной части. Каждая группа выполняет упражнения на определенном снаряде, а затем все меняются местами. Каждая группа имеет *старшего*, назначенного преподавателем.

3. Круговой способ – задания выполняются по станциям.

4. Индивидуальный способ – каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Задачи: развитие физических качеств занимающихся; воспитание волевых качеств; формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных умений.

Моторная плотность этого отрезка занятия едва достигает 30-40%. В результате занимающиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако далеко не исчерпывают своих технических возможностей.

Средства: применяются упражнения, требующие значительных волевых и физических усилий (упражнения большого энергетического веса) – упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения, прикладные упражнения, ОФП.

Общие требования к проведению:

1. Четкое представление о заданном упражнении.
2. Доступность.

3. Повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой попытке.

4. Оптимальное количество повторений.

5. Безопасность выполнения упражнений.

Методические приемы проведения основной части занятий.

1. Способы информирования занимающихся:

а) показ (необходимость многократного показа);

б) объяснение;

в) демонстрация наглядных пособий.

2. Оказание помощи занимающимся:

а) подсказ,

б) анализ и оценка техники выполнения упражнений занимающимися,

в) наблюдение и исправление ошибок,

г) меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражнений. Спо-

собы повышения плотности в основной части урока

Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов: Выполнение некоторых упражнений (подтягивание, переворот в упоре, сгибание-выпрямление рук в упоре и др.) по два одновременно на одном снаряде.

1. Увеличение количества снарядов.

2. Организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений.

4. Проведение основной части урока по методу круговой тренировки.

Эффективность методических приемов во многом определяется активностью занимающихся на уроке. Низкая активность может свести на нет все методические и организационные ухищрения педагогов. Активность занимающихся зависит от объема и чередования видов упражнений.

Высокая работоспособность занимающихся достигается применением следующих методических приемов:

1. Новый материал изучается в начале основной части на первом снаряде, на втором может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем – повторение пройденного, развитие двигательных способностей.

2. При работе на снарядах упражнения в висах чередуются с упражнениями в упоре.

3. Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению другими последующими упражнениями или не оказывало бы отрицательного влияния.

4. Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Общие задачи направлены на быстрое восстановление занимающихся, а также на подведение итогов урока и сообщение заданий для самостоятельной работы дома. К средствам, используемым в заключительной части относятся:

- успокаивающие упражнения: ходьба, бег, массирующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж);

- отвлекающие упражнения: упражнения на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и т.д.;

- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся: игры, эстафеты, танцы и т.д.

Педагогическое значение этих упражнений заключается в том, что они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а главное, усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой.

ВНЕУРОЧНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Гимнастика до занятий решает такие специфические задачи: организует учащихся в начале учебного дня, повышает работоспособность учеников на 1-х уроках, закаливает организм, предупреждает искривление позвоночника.

Организация проведения гимнастики до занятий включает: определение мест каждому классу и отдельному ученику на спортивной площадке и в помещении (но не в классе) на случай ненастной погоды; построение девочек в задних рядах отдельно (эти места остаются постоянными на весь год); подготовку ответственных педагогов и инструкторов из числа старшеклассников; разучивание упражнения на уроках, оборудование на местах поведения гимнастики вешалок для ранцев, портфелей, верхней одежды.

Руководит гимнастикой до занятий дежурный учитель, каждым классом – физорг и инструктор.

Проводят гимнастику по группам классов (1-3, 4-6, 7-8, 9-11), или с каждым классом отдельно.

Для каждого класса (группы классов) составляется свой комплекс упражнений, но их количество, число повторений и характер упражнений одинаковы. Например, в комплексе 7 упражнений. 7-е – прыжки выполняются на 4 счета, количество повторений 16. Это дает возможность записать музыкальное сопровождение, которым могут воспользоваться все классы.

Основными положениями методики проведения гимнастики до занятий являются: составление комплекса из 5-7 упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц. Комплексы упражнений должны постоянно и постепенно обновляться, их характер и интенсивность выполнения соответствовать времени года. Продолжительность гимнастики не должна превышать 15 мин.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ

Цель этих двух форм одна – вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный уровень учащихся.

Организация физкультминуток включает подготовку помещения (открытие окон, форточек) и учащихся, которые для выполнения упражнений выходят из-за парт, ослабляют пояса и воротнички.

Физкультминутки в 1-8 классах проводятся на каждом уроке при появлении первых признаков утомления (нарушение внимания, снижение активности), наступающих, как правило, после 20-25 мин работы, в зависимости от возраста и интенсивности умственной работы учащихся. Поэтому время начала физкультминутки определяется педагогом, ведущим урок. В работе с 6-ти летними детьми в течение урока проводятся 2-3 паузы в 2, 5 мин, количество упражнений – 3-4 (с 4-6 разовым повторением).

Физкультурные паузы проводятся в группах продленного дня и в домашних условиях учащимися всех классов в течение 10-15 мин через каждые 45-55 мин учебной работы. Кроме ОРУ в паузы включаются бег на месте, прыжок, подвижные игры. Во время физкультпауз, как правило, выполняют домашнее задание по физкультуре.

ИГРЫ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА УДЛИНЕННЫХ ПЕРЕМЕНАХ

В практике работы учителей они получили название: час активного отдыха, динамическая пауза, олимпийский урок. Сущность их сводится к следующему: после 2-3 урока (приблизительно 11-12 часов) начинают появляться признаки утомления. Поэтому в школе рекомендовано в это время удлинить перемены до 45 мин и провести занятия физкультурными упражнениями.

В перемене должны принимать участие все ученики и учителя школы, что накладывает на руководство школы ответственность за организацию,

связанную с размещением классов и групп учащихся, обеспечение инвентарем, распределение актива учащихся (судей, инструкторов) для организации и судейства соревнований, эстафет.

ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ

Основной формой внеклассной работы по гимнастике в школе являются спортивные секции гимнастики.

Основные задачи спортивной секции: содействие укреплению здоровья, воспитание смелых, волевых юношей и девушек, привитие интереса к гимнастике, подготовка инструкторов – общественников, пропаганда гимнастики среди школьников и взрослого населения.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Гигиеническая гимнастика (зарядка). Она способствует быстрейшему переходу от состояния остаточного сна и бодрствования, улучшает физическое развитие, укрепляет здоровье, закаливает организм, способствует организованному началу рабочего дня. Ею можно заниматься по радио, телевизору или самостоятельно.

Самостоятельные занятия направлены главным образом на развитие недостающих физических, волевых качеств, ликвидацию пробелов в отстающих видах гимнастического многоборья. Одной из форм самостоятельных тренировочных занятий являются занятия атлетической гимнастикой.

ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

В настоящее время домашние задания по физкультуре узаконены государственными программами. Они предусмотрены с 1 по 10 класс. Выполнять домашние задания по гимнастике можно в виде физкультурной минутки и физкультурной паузы в период выполнения домашних заданий по общеобразовательным предметам. Таким образом, с одной стороны мы устраняем усталость, достигаем большей продуктивности в овладении учебным материа-

лом, с другой – увеличиваем и совершенствуем двигательные способности учащихся.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите основные формы занятий по гимнастике в школе.
2. Характеристика урока, как основной формы занятий по гимнастике в школе (структура, разновидности уроков, общие требования к ним).
3. Назовите задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока (способы проведения ОРУ).
4. Назовите задачи, средства и методы проведения основной части урока (способы организации учебного труда на уроках).
5. Назовите задачи, средства и методы проведения заключительной части урока.
6. Раскройте понятие «плотность урока» (характеристика общей и моторной плотности, способы повышения плотности в основной части урока).

3.3. Лекция 10. Планирование учебных занятий по гимнастике

В деятельности по физическому воспитанию как, впрочем, и в любой иной планомерной деятельности можно условно выделить несколько этапов: планирование, организацию, реализацию, регулирование, контроль и учет. В единстве они представляют собой неотъемлемые слагаемые рациональной организации, целесообразного построения процесса физического воспитания и управления его результативностью.

Функции педагогического планирования заключаются в предвидении ожидаемого результата и логически формализованном проектировании того, как будет (должен) развертываться процесс занятий по гимнастике по пути к этому результату в данных конкретных условиях на базе общих закономерностей физического воспитания; функции учета (контроля) состоят в объективной оценке индивидуальных и других предпосылок достижения цели, проверке реально складывающегося содержания, форм построения и резуль-

татов занятий, в сличении запланированных и фактически наблюдаемых параметров, выявлении степени соответствия между ними и внесении при необходимости корректировок, как в сам процесс занятий, так и в параметры плана.

Важно ясно представлять, что как бы тщательно ни разрабатывался план, практически складывающийся процесс физического воспитания далеко не всегда и не во всем совпадает с его запланированными контурами. Главные причины этого в том, что:

- во-первых, закономерности физического воспитания имеют не однозначно предопределяющий, а вероятностный характер (иначе говоря, они не проявляются механически, а допускают в зависимости от конкретных условий различные вариации одних и тех же тенденций);

- во-вторых, наши знания об этих закономерностях никогда не являются исчерпывающими;

- в-третьих, реальные жизненные ситуации, влияющие на ход физического воспитания весьма вариативны, динамичны.

Отсюда вытекают требования к гибкости планирования, постоянной взаимосвязи планирования и учета (контроля), регулярной коррекции плана и самого процесса его реализации с учетом конкретных контрольных данных.

В системе физического воспитания в целом есть ряд уровней планирования и контроля, которые представлены:

- планирующей и контрольной деятельностью официальных органов руководства физическим воспитанием в обществе (госкомитетов по физической культуре и спорту, отделов министерств и ведомств, центральных советов физкультурно-спортивных обществ и т.д.);

- общим планированием и контролем работы по физическому воспитанию в отдельных учреждениях, организациях, коллективах;

- конкретно-педагогическим планированием и контролем как функцией специалистов, непосредственно ведущих физическое воспитание (и занятия

по гимнастике, в частности: учителей, преподавателей, методистов, тренеров и т.д.).

На верхних уровнях планирование и контроль имеют директивно – управленческий и общерегламентирующий характер. Здесь официально определяются единые целевые установки, учреждаются и вводятся в действие общие программно – нормативные и другие регламентирующие положения, являющиеся исходными для планирования и контроля на всех нижележащих уровнях (это Единая всероссийская спортивная классификация, Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура», Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускника по специальности «Физическая культура и спорт», официальные программы по физическому воспитанию для школы, техникума, вуза, ДЮСШ по гимнастике, акробатике, художественной гимнастике – других учебных заведений, учреждений и организаций).

На уровне руководства школы, ПТУ, Техникума, ДЮСШ (директор, завуч, декан факультета, заведующего кафедрой) разрабатываются такие документы как: учебный план, план работы, рабочий (или развернутый) учебный план, объем учебной нагрузки, индивидуальные планы преподавателей, учителей, тренеров.

На уровне учителей физической культуры, тренеров, преподавателей разрабатываются такие документы, как: план работы, годовой план-график учебного процесса, рабочий (почетвертной) план, план-конспект урока.

В зависимости от задач и специфики коллектива планирование учебной работы осуществляется на длительный период (перспективное планирование), на один год (годовое планирование), на короткие отрезки времени (полугодие, семестр, четверть). Работа по гимнастике планируется по четвертям в школах; в ПТУ и в вузах – по полугодиям; в спортивных школах и секциях коллективов физической культуры – по периодам подготовки.

Планирование охватывает все вопросы учебно-воспитательной работы с занимающимися и последовательно направляет их усилия на решение стоящих перед ними задач. Важно, чтобы намеченные планом мероприятия были доступны занимающимся.

Среди многообразия различных форм документов планирования на занятиях по гимнастике в нашем вузе предлагается форма, предложенная в учебном пособии «Гимнастика в школе» под авторством Петрова П.К.

Рассматриваемые примеры в этой форме не охватывают все многообразие гимнастического материала, но дают направление для творческой самостоятельной работы студента.

Работа учителя по планированию проходит ряд этапов (схема 3):

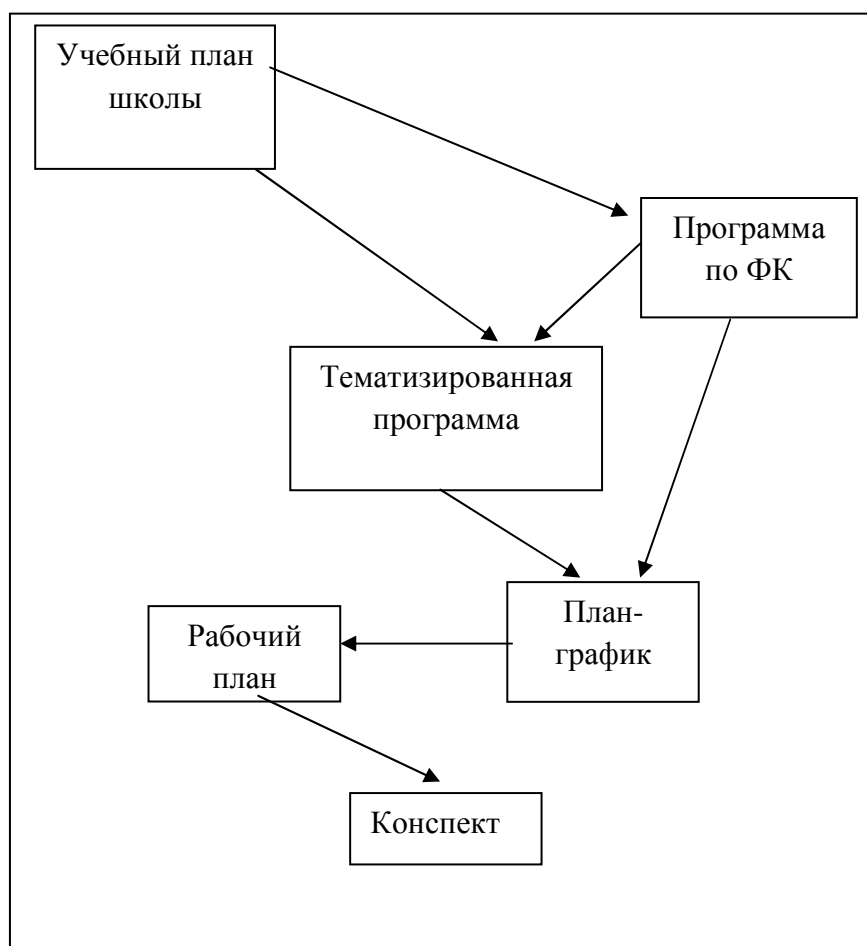


Схема 3. Этапы планирования

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ШКОЛЫ

Учебный план школы – это документ удостоверяющий существование учебного заведения. В нем определяются:

1. Продолжительность учебного года, длительность четвертей и каникул.
2. Полный перечень предметов изучаемых в том или ином заведении.
3. Распределение предметов по годам обучения.
4. Количество часов по каждому предмету за все время обучения и на изучение предмета в каждом классе.
5. Количество часов в неделю на изучение каждого предмета.
6. Структуру и продолжительность практикумов, лагерных сборов и т.п.

В учебном плане находят отражение принятый обществом воспитательный идеал, намеченные цели, победившая концепция формирования содержания. Он разрабатывается с учетом закономерностей учебно-воспитательного процесса, санитарно-гигиенических и организационных требований, сложившихся традиций. Предметы, включенные в учебный план делятся на обязательные и факультативные (по выбору).

Типовые учебные планы не всегда подходят для новых учебных заведений (гимназий, лицеев, высших профессионально-технических училищ), которые разрабатывают свои собственные документы.

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В настоящее время действует программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов с направленным развитием двигательных способностей (А.П. , Т.В. Петрова, 2000) [18], носящая рекомендательный характер. В данной программе указано, что в соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества и исходя из сущности общего и среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему гармоническому развитию личности.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способности деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Ретроспективный анализ программ по физическому воспитанию показал, что каждая программа отражает, прежде всего, социальный заказ того времени, к которому она относится. Но при этом содержание большинства программ учитывает широкие возможности физической культуры и спорта в деле всестороннего гармоничного развития личности и укрепления здоровья подрастающего поколения.

ТЕМАТИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА

Тематизированная программа – разбивка материала на небольшие части, объединенные в упражнение или простым перечнем одного или нескольких элементов. Тема рассчитана на минимальное количество уроков. В уроках, выделенных для темы, может сразу осваиваться вся тема или отдельные элементы, связки, но за отведенные уроки тема должна быть пройдена. При прохождении последующих тем могут повторяться элементы пройденных тем, если учитель находит целесообразность этого. В начале обучения в тему следует включать один-два новых элемента. Когда основные элементы разучены, тема может больше насыщаться материалом, объединяя в себе зачетную связку или комбинацию.

Зная задачи каждого года обучения, учитель определяет средства для решения поставленных задач. Берется материал программы:

1. Данного класса.
2. Из программы предыдущих классов добавляются наиболее существенные упражнения для повторения и закрепления.
3. Отдельные двигательные действия могут быть включены учителем самостоятельно, учитывая цели года обучения.

Тематизации подлежат: теория; строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; вольные упражнения; упражнения на снарядах; акробатика; прыжки; игры, эстафеты, полосы; прикладные упражнения; танцевальные упражнения.

Подобранные упражнения еще не связаны между собой в связки, комбинации, зачетные упражнения, не всегда определен снаряд, не определены уроки для освоения, неизвестно количество видов в один урок, что, с чем и в каком порядке комплектовать и другие вопросы, которые должен самостоятельно решить учитель прежде, чем явится в класс для проведения урока.

Весь объем материала надо разместить в определенное количество часов.

Возможны крайности:

1. Материала мало – уроки полупустые, однообразные.
2. Материал легкий – уроки не интересные, не требующие напряжения физических и духовных сил учащихся.
3. Материала много – будет слишком мелко раздроблено время, уменьшится возможность закрепления, уроки окажутся перенасыщенными и в итоге малополезными.
4. Материал труднодоступный классу – может быть потерян интерес к его освоению, возникнуть отрицательное отношение к уроку, возможность травматизма.

Приступая к планированию, учитель изучает уровень подготовки класса в прошлом году и опирается на свои теоретические и практические знания.

Материал каждого вида оформляется на приемлемые для обучения элементы, части, доли, связки, упражнения – *ТЕМЫ*.

ПЛАН-ГРАФИК УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Он конкретизирует учебный план и программу, организацию и порядок проведения занятий (как правило, в данном учебном году). График учебного плана составляется на основании учебного плана и программы и определяет:

1. Содержание учебного материала, подлежащего изучению.
2. Последовательность изучения видов упражнений.
3. Систему контрольных упражнений и примерные сроки их выполнения. Контрольные упражнения должны распределяться равномерно по периодам обучения, без перегрузки ими занимающихся в конце года.

График учебного плана в школе составляется для параллельных классов, в ПТУ и в вузе – для каждого курса (года обучения).

РАБОЧИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Рабочий план представляет собой систематизированное изложение учебного материала программы, детально разработанного и расположенного в порядке возрастания трудности.

Рабочий план – это более детальное планирование хода и результатов учебного процесса.

Составляется он на небольшие периоды времени на основании графика учебного плана для каждого класса в школе и для каждого курса (года обучения) – в ПТУ и вузе. В нем определяются:

1. Количество упражнений, тематика теоретического, методического и практического курсов, подлежащих изучению на планируемый отрезок времени.
2. Количество повторений каждого вида упражнений.
3. Последовательность прохождения учебного материала.
4. Точные сроки зачетов, экзаменов, прикидок, контрольных занятий, соревнований.

КОНСПЕК УРОКА

Основу ниже представленного текста в этом параграфе составляет материал, взятый из методических рекомендаций «Конспект урока по физической культуре» автора В.Т. Чичикина [26].

Конспект урока является одним из документов планирования учебной работы по предмету физическая культура. Он является своеобразным планом, где конкретизированы задачи урока, детализировано содержание его частей, определена их продолжительность, указана дозировка каждого упражнения, представлены условия выполнения упражнений и организации занимающихся.

Целесообразная конструктивная деятельность преподавателя на урок определяется исходя из учета целого ряда общих требований к конспекту урока.

Первое требование отвечает на вопрос: какова последовательность разработки содержания конспекта урока?

При разработке конспекта урока можно рекомендовать следующую последовательность действий:

- 1) разработка учебных задач;
- 2) написание констатирующей части конспекта (наименование, задачи, место, время, инвентарь);
- 3) разработка основной части урока;
- 4) разработка подготовительной части урока;
- 5) запись содержания подготовительной части урока (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, ОРУ и т.п.);
- 6) определение дозировки каждого упражнения;
- 7) определение замечаний по организации и методике упражнений;
- 8) запись содержания основной части урока (подготовительные и подводящие упражнения, целевые упражнения, комбинации, игры и эстафеты и т.д.);
- 9) определение дозировки каждого упражнения;
- 10) определение замечаний по организации и методике;
- 11) запись содержания заключительной части урока;
- 12) определение временных затрат на каждое учебное задание;
- 13) определение методических приемов обучения и воспитания.

Второе требование отвечает на вопрос: с какой подробностью разрабатывается конспект урока?

Видимо, степень подробности в разработке конспекта урока физической культуры должна определяться с учетом следующего: обоснованной необходимостью, этого; логикой учебного материала; и, наконец, наличие опыта работы преподавателя. Представляется целесообразным детализация запи-

си конспекта урока преимущественно на этапе становления профессионального мастерства (студент, начало работы). В этом случае, подробная разработка конспектов урока является условием формирования методической грамотности специалиста.

Третье требование отвечает на вопрос: возможно ли коррекция намеченных планов уроков? Не только возможна, но и необходима. Следует учитывать тот факт, что существует так называемое проектируемое (разрабатываемое заранее) и реальное (складывающееся в процессе занятия) содержание урока. Необходимо стремиться к тому, чтобы проектируемое содержание максимально соответствовало реальному. Следует также подчеркнуть, что использование имеющихся разработок, без учета особенностей содержания деятельности конкретных учащихся и конкретного педагога приводит к тому, что реальное содержание урока практически отлично от проектируемого. В этом случае оптимальное соотношение учебной и обучающей деятельности затруднено. Кроме того, в реализации учебных задач появляется рассогласование – рекомендуемая система учебных задач реализуется (с учетом сбивающих факторов – интерес, уровень подготовленности занимающихся и т.п.) лишь отчасти и не всегда эффективно.

Четвертое требование отвечает на вопрос: следует ли в конспекте урока предусматривать только последовательное (поочередное) решение учебных задач, или же отдавать предпочтение их совместному (комплексному) решению? Конечно, более целесообразным является второй вариант, т.е. комплексный. К примеру, соответствующая организация общеразвивающих упражнений может решать одну задачу – подготовку к уроку. Другая организация ОРУ может решать две задачи – подготовка к уроку и развитие качества ловкости. При третьей организации можно решить уже несколько задач – к перечисленным выше добавить задачи по совершенствованию функциональных возможностей, кардио-респираторной системы. Следовательно, очевидна необходимость разработки конспекта урока с учетом данного требования и условий его реализации.

Пятое требование отвечает на вопрос: как осуществлять запись упражнений и заданий в конспекте урока? Существует, по крайней мере, три варианта записи: в соответствии с гимнастическое терминологией, с использованием образных слов, символов, схем, рисунков и произвольная запись. Последний вариант, видимо определяется отсутствием необходимой грамотности и по этой причине не может быть приемлемым. Что касается других вариантов записи, то первый из них целесообразен на этапе становления профессионального мастерства, этапе накопления опыта; второй вариант предпочтительнее при условиях грамотности в этом вопросе и наличии достаточного опыта работы. Запись упражнений по второму варианту экономит время. Кроме того, она является более наглядной, что обеспечивает лучшее восприятие и запоминание. Оптимальной разновидностью записи следует считать сочетание первого и второго вариантов.

Шестое требование отвечает на вопрос: какие задачи должны быть поставлены на урок обязательно, а какие по необходимости, которую определяет сам преподаватель? Директивно определено, что на каждый урока преподаватель обязан сформулировать задачи по обучению движениям и по развитию двигательных качеств. Другие виды задач ставятся на урок по необходимости, которую определяет сам преподаватель.

УЧЕТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Чтобы добиться правильной постановки работы, необходимо анализировать и изучать накопленный опыт.

Правильный учет работы позволяет определить, как решаются задачи, правильно ли предварительное планирование, какова динамика физического развития занимающихся. Учет должен охватывать все разделы учебно-воспитательной работы, быть всесторонним и в то же время простым и наглядным.

В практике работы по гимнастике можно выделить три вида учета: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный учет позволяет изучить состав группы, уточнить условия проведения занятий, состояние здоровья, физического развития, физической подготовленности. Для более конкретного знакомства с занимающимися необходимо провести контрольные занятия, на которых определяется их уровень физического развития и технической подготовленности. Результаты контрольного занятия записываются в журнал для последующего сравнительного контроля. Все это позволит правильно и конкретно спланировать всю методическую документацию, укомплектовать группы, отделения.

Текущий учет позволит следить за всем ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья занимающихся, их физическим развитием, спортивным ростом, своевременно вносить необходимые коррективы.

Преподаватель систематически направляет занимающихся на медицинское обследование, просматривает результаты обследования и учитывает их при проведении занятий. Врач и преподаватель должны работать в тесном контакте. Особенно внимательно следует наблюдать за самочувствием в специальных медицинских группах.

Итоговый учет осуществляется в конце периода учебной работы (четверти, полугодия, года), он подводит итоги учебно-воспитательной работы на основании данных текущего учета, а также результатов соревнований или нормативных испытаний, зачетов, экзаменов. Учебный год следует заканчивать итоговыми соревнованиями или контрольно-соревновательными уроками (занятиями), в которых должны участвовать все занимающиеся. Поэтому программа соревнований должна включать упражнения разной трудности. Полученные результаты соревнований, контрольных уроков позволяют преподавателю судить о правильности планирования учебного материала и методике обучения. По этим показателям занимающиеся могут наблюдать за своим спортивным ростом и физическим развитием.

Основным документом учета результатов учебного процесса является *журнал учебной группы (отделения)*. Ответственность за ведение журнала

возлагается на преподавателя физ. воспитания (тренера). На страницах журнала ведется учет: посещения занятий, выполнения учебного плана, сдачи контрольных нормативов, участие в соревнованиях и контрольных занятиях (уроках), активность занимающихся, заболеваемость и травмы.

Гимнастам старших разрядов рекомендуется самостоятельно вести *дневник*, который поможет тренеру и самому гимнасту следить за ходом учебно-тренировочного процесса. На страницах дневника рекомендуется записывать:

- 1) результаты врачебно-контрольного обследования, замечания;
- 2) режим и самочувствие (сон, режим питания, пульс);
- 3) результаты выполнения заданий по физической и технической подготовке (наименование заданий, сроки выполнения, дата выполнения, результаты в баллах, замечания (тренера).
- 4) результаты соревнований, прикидок (наименование соревнований, дата, виды многоборья, баллы);
- 5) регистрация заболеваний и травм (виды травм, заболеваний, причина, количество пропущенных тренировок).

ГODOVOЙ ОТЧЕТ

Итог всей работы подводится в годовом отчете, где анализируется состояние всех разделов работы. В итоговом отчете используются данные всех видов учета, дается полная характеристика всей проделанной работы:

1. Общая характеристика состава занимающихся.
2. Выполнение учебного плана.
3. Выполнение учебно-методической работы.
4. Воспитательная работа.
5. Посещение занятий и отношение к ним.
6. Условия занятий (материальная база, инвентарь, оборудование, санитарное состояние).

7. Влияние занятий на здоровье, физическое развитие занимающихся.
8. Спортивный рост занимающихся.
9. Результаты сдачи контрольных нормативов.
10. Участие в показательных, агитационно-массовых выступлениях.
11. Выводы и предложения.

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

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

В практике работы спортивных школ различают следующие виды планирования:

1. Перспективное на несколько лет.
2. Годовое на 1 год.
3. Оперативное (текущее) на месяц, неделю.

Процесс подготовки гимнастов можно разделить на ряд этапов (периодов): 1-й период начальной подготовки; 2-й период – овладение программой 2 и 1 разрядов, 3-й период – овладение программой мастера спорта. Последующие этапы, связанные со спортивным совершенствованием, определяются календарем соревнований и индивидуальными задачами, стоящими перед гимнастами. Каждый этап делится в среднем на 2-3 года. Перспективный план составляют последовательно на каждый из этих этапов.

Важнейшим принципом многолетнего планирования является постепенность в освоении программы. Не следует спешить с переходом от одного разряда к другому.

В перспективном плане отражаются следующие разделы:

1. Состав группы (ФИО, год рождения, краткая характеристика гимнаста).
2. Основные этапы учебно-тренировочной работы (этапы подготовки, цель каждого этапа, основные этапы физической, технической, волевой подготовки, средства и методы обучения и совершенствования).
3. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок (количество занятий в неделю, их продолжительность, время на общую и специальную физическую подготовку, количество видов многоборья в основных и дополнительных занятиях, количество соревнований).
4. Нормативы по общей и специальной физической подготовке (наименование нормативов и требования по годам обучения).
5. Нормативы по технической подготовке (наименование нормативов и оценки по годам обучения).
6. Ориентировочная сетка учебных часов (содержание занятий, общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники, участие в соревнованиях и др., количество часов по годам обучения).

ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

План на год включает в себя следующие основные разделы:

1. Задачи учебного года.
2. График распределения учебных часов.
3. Рабочий план или рабочая программа.
4. Календарь соревнований.

Годичный цикл тренировки подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Эти три периода тренировки связаны с процессом становления спортивной формы, который имеет фазовый характер. Выделяют три последовательно сменяющиеся друг друга фазы:

1. Фазу развития спортивной формы (ей соответствует подготовительный период тренировки).

2. Фазу относительной стабилизации спортивной формы (соревновательный период).

3. Фазу временной утраты спортивной формы (переходный период).

Подготовительный период продолжается от 3 до 7-8 месяцев в зависимости от количества тренировочных циклов в году. Этот период, как правило, делится на 2-3 этапа.

На первом (общеподготовительном) этапе этого периода главное внимание уделяется общей физической подготовке. Основными средствами развития и совершенствования двигательных качеств в это время служат ОРУ, упражнения из других видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Второй этап (специально-подготовительный) подготовительного периода должен быть, в связи со спецификой гимнастики наиболее продолжительным (до 6 месяцев). В это время главное внимание уделяют изучению техники гимнастических упражнений и совершенствованию их. В подготовительном периоде предусматривается проведение контрольных состязаний (прикидок) по облегченной программе, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Соревновательный период продолжается от 1 до 3-4 месяцев. Главная задача этого периода – совершенствование в технике и детальная отработка упражнений обязательной и произвольной программ. Между очередными соревнованиями необходимо соблюдать достаточные интервалы отдыха.

Переходный период – связующее звено между очередными тренировочными циклами, обеспечивающий необходимую преемственность между ними. Планируя переходный период, надо стремиться, чтобы гимнасты получили возможность начать новый тренировочный цикл в состоянии более высокой функциональной готовности по сравнению с предшествующим циклом. Достигается это за счет правильной организации активного отдыха занимающихся.

В этот период, который длится обычно от 4 до 6 недель, сокращается объем и интенсивность тренировочной нагрузки и изменяется ее характер.

Время, отводимое для технической и специальной физической подготовки, сокращается, зато увеличивается объем средств, направленных на ОФП и восстановление организма. В план подготовки включаются занятия другими видами спорта, способствующими активному отдыху учеников и развитию у них необходимых двигательных качеств. Возможно сочетание занятий дополнительными видами спорта с гимнастическими упражнениями во время одной тренировки (комбинированная тренировка).

Оперативное (текущее) планирование сводится к развитию и уточнению годовых планов, к их детализации. Наиболее рациональной формой такого планирования признаны месячные планы, которые включают в себя два основных раздела: поурочный рабочий план и график чередования видов многоборья.

Поурочный рабочий план составляется на основе годового. Учебный материал, запланированный в годовом плане по понедельно, в месячном плане распределяется по отдельным занятиям. Поурочный рабочий план иногда составляют и на больший срок (на два-три месяца). Однако такой вариант планирования обычно бывает менее гибким и оперативным и требует значительных уточнений во время работы.

Вопросы для самоконтроля:

1. Назовите этапы работы учителя физической культуры по планированию учебного материала.
2. Охарактеризуйте основные документы планирования (тематизированная программа, план-график работы, рабочий план, конспект урока).
3. Назовите виды учета учебно-тренировочного процесса (предварительный, текущий, итоговый).
4. Назовите основные документы учета.
5. Характеристика видов планирования (перспективное, годовое, текущее) в спортивной подготовке гимнастов.

3.4. Лекция 11. Массовые гимнастические выступления

Подготовку массовых гимнастических выступлений следует рассматривать как одну из форм занятий физическими упражнениями. Для всех желающих повысить свои двигательные возможности, укрепить здоровье, улучшить осанку эта форма занятий физической культурой является наиболее доступной. Разнообразная двигательная программа, музыкальное сопровождение, праздничная обстановка занятий создают благоприятный эмоциональный фон. Кроме того, замечено, что в большом коллективе упражнения выполняются охотнее всеми занимающимися. По окончании подготовительных мероприятий к спортивному празднику обычно увеличивается поток желающих заниматься гимнастикой и другими видами спорта, по преимуществу из числа участников гимнастических выступлений.

Агитационное значение массовых гимнастических выступлений выражается, прежде всего, в их убедительной наглядности. Зритель видит сильных, ловких, великолепно владеющих своими движениями участников выступления, убеждаясь в несомненной пользе занятий физическими упражнениями и спортом.

Обычно массовые гимнастические выступления приурочиваются к каким-либо значительным событиям: государственным праздникам, юбилейным датам, открытиям форумов, крупных соревнований и т.д. Вполне оправданно стремление организаторов таких мероприятий отразить в программе гимнастических выступлений эти события. В таких случаях содержание упражнений, построение и перестроение участников, музыка, художественное оформление, реквизит, дикторский текст и другие атрибуты гимнастического выступления должны быть подчинены основной идее праздника. Даже при средней спортивной подготовленности участников массовые гимнастические выступления представляют впечатляющее идейное зрелище, способствующее мобилизации зрителя на решение важнейших политических и других государственных задач.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАССОВЫМ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ВЫСТУПЛЕНИЯМ

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

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

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

Соответствие содержания выступления контингенту участников.

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММ

Как бы ни были разнообразны выступления по своим масштабам, тематике и другим условиям проведения, все же можно перечислить их основные составляющие элементы. К ним относятся: выходы, массовые вольные упражнения, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и специальных конструкциях, сольные упражнения, массовые построения и пирамиды, фоновые действия, уходы.

Выходы. От того, насколько хорошо будет задуман и выполнен выход, во многом зависит успех всего выступления. Элемент новизны и неожиданности в начале выступления вызывает у зрителя эмоциональный подъем и благожелательное отношение к последующим событиям даже в тех случаях, когда основные действия (упражнения) выполняются на среднем уровне. И наоборот, слабое начало вызывает у зрителя чувство недоверия к возможностям участников даже при хорошем выполнении последующих эпизодов выступления.

При круговом обозрении площадки выступления первостепенное значение будет иметь сохранение строгих линий передвижения участников на выходе. С этой целью можно рекомендовать поочередный выход участников через каждые четыре шага. В этом случае расстояния между метками должны быть от 240 до 280 см, в зависимости от состава участников (рис. 106 а, б, в). Еще проще добиться того же результата, если воспользоваться способом выхода линейных на военных парадах, только направляющие в колоннах занимают свои места не последними, а первыми (рис. 106 г, д).

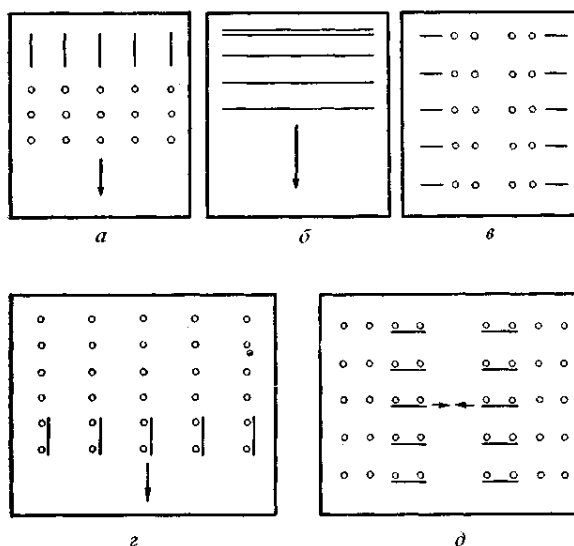


Рис. 106

Иллюзия непогрешимости равнения создается тогда, когда участники выступления из плотной колонны поочередно периметр за периметром бегом занимают свои места в разомкнутой колонне (рис. 107 а, б).

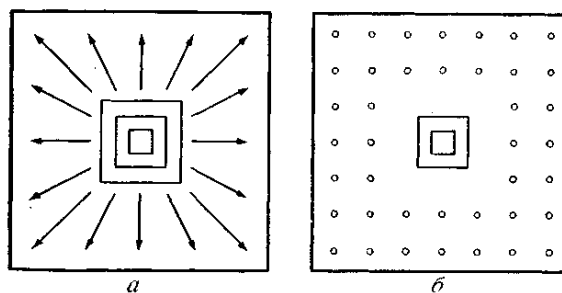


Рис. 107

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

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

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

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

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

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

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

Сольные упражнения. Если в программу гимнастических выступлений включаются сольные выступления, то, как правило, солисты бывают уже готовы к ним. На репетициях определяется только их место в программе выступления, иногда проводится небольшая редакция, а главное – уточняется роль основного состава участников во время сольного выступления. Сольное выступление можно усилить за счет ограничения площадки (одного солиста на футбольном поле не каждый зритель может хорошо увидеть) и фонирую-

щих упражнений основной группы участников. Если движения фонирующей группы по содержанию, темпу будут соответствовать движениям солиста, то его выступление будет более ярким и богатым.

Массовые построения и пирамиды. Построения фигурами участников выступления плоскостных изображений, например лозунгов и приветствий. Подобные массовые построения, которые несут большую идейную нагрузку и которые зритель обычно глубоко и эмоционально воспринимает, не требуют значительных затрат репетиционного времени. Например, в Северной Корее проводятся фестивали с использованием массовых построений в честь руководства страны (рис. 108).



Рис. 108

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

Уходы. Разрабатывая графики движения участников выступления на уходе, следует помнить, что выступление, и в частности его апофеоз, уже состоялось. Поэтому в поиске лучшего варианта нужно выбирать такой, в кото-

ром уход участников выступления с площадки был бы четким, коротким по времени и мажорным по настроению.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

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

При подборе музыкального материала следует учитывать:

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

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

в) соответствие музыкального содержания действиям участников выступления;

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

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

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

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ

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

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

При разработке эскизов художественного оформления выступлений необходимо учитывать:

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

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

Содержание и порядок выполнения работы в предрепетиционный период подготовки

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

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

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

Изготовление эскизов костюмов участников. В результате этой работы должны быть изготовлены эскизы костюмов, по которым можно было бы судить об их покрое, фактуре и расцветке. Составление схем построений и перестроений. Результатом этой творческой и довольно трудоемкой работы должны стать зафиксированные фигуры построений и графики передвижений участников с момента их выхода на площадку и до конца выступления.

На этом этапе работы уточняется количественный состав участников, а иногда и порядок номеров программы.

Продумывая фигуру следует иметь в виду:

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

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

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

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

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

- а) изучение выбранного музыкального произведения, его структуры и ритмических характеристик;
- б) определение фигур расположения участников в процессе выполнения упражнения, способов и моментов их перемен по музыке;
- в) отбор сложных элементов или тематических поз и движений, а затем определение их последовательности и места по музыке: составление упражнения следует проводить с помощью экспериментальной группы.

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

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

Содержание и порядок выполнения работы в репетиционный период подготовки

Построение участников. Во всех случаях программы участники выступления должны быть построены по росту. Причем чем меньше интервалы и дистанции между участниками, тем выше должна быть точность ранжировки. Строгая ранжировка участников выступления необходима для достижения синхронности в их действиях. Участники выступления, стоящие в колонне по одному не по росту, но выполняющие все действия одновременно и с одинаковой амплитудой, воспринимаются зрителем как действующие не синхронно, потому что линии, соединяющие положения стоп, коленей на выпаде или кистей в положении руки в стороны, будут ломаными.

Проведение групповых репетиций. Эти репетиции проводят групповоды на установленных для каждой группы местах. Содержание и объем работы для репетиции определяются репетиционным планом подготовки. В ре-

зультате групповых репетиций участники должны: хорошо запомнить и уметь точно и в нужном темпе выполнять упражнения, овладеть парадным шагом, научиться ходить по разметкам (4 шага на разметку) или сохранять при ходьбе равнение в шеренгах, выполнять строевые приемы, входящие в программу выступления.

При проведении групповых репетиций рекомендуется:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте программы массовых гимнастических выступлений.
2. Назовите значение и место музыкального сопровождения в массовых выступлениях.
3. Назовите варианты художественного оформления праздничных выступлений.
4. Перечислите этапы организации массовых выступлений.

3.5. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(3 КУРС)

К базовым предметным действиям (способам профессиональной деятельности), которые являются предметом рассмотрения на занятиях по гимнастике на 3 курсе, относятся:

1. Владение технологией обучения двигательным действиям (использование системы подготовительных, подводящих, целевых упражнений).
 2. Разработка и оформление основных документов планирования.
 3. Проведение урока физической культуры по разделу «Гимнастика».
- С целью формирования этих предметных действий предусмотрены ряд средств.

Комбинации на снарядах

Мужчины

Бревно №1

Мостик у середины бревна

1. С косога разбега вскок в упор присев, правая впереди.
2. Упор стоя на правом колене, левая назад.
3. Встать на правом колене, левая вперед на носок, руки в стороны.
4. Встать на левой, руки вверх.
5. Сгибая левую, шаг правой, руки в стороны.
6. Приставляя левую, присед руки вверх.
7. Поворот налево кругом, руки в стороны.
8. Встать на правой, левая вперед.
9. 2-3 шага разбега и соскок вправо.

Бревно №2

И.п. Упор стоя у правой части бревна.

1. С прыжка упор, правая в сторону на носок.
2. С поворотом налево упор лежа на согнутых руках, левая назад.
3. Выпрямляя руки упор лежа.
4. Толчком упор присев левая впереди.
5. Встать, руки вверх.
6. Полуприседая 2 шага с правой в стойку на левой, правая вперед книзу, круг руками наружу.
7. Шагом правой равновесие на ней, руки в стороны.
8. Выпрямиться, руки назад.

9. Махом левой вперед поворот направо кругом, руки дугами наружу вверх.

10. Шагом левой соскок прогнувшись через стойку на кистях левым боком к снаряду.

Бревно №3

Мост у правой середины бревна.

1. Вскок в упор присев на левой, правая в сторону.
2. Поворот налево в глубокий выпад левой, руки в стороны.
3. Вставая на левой шаг правой, руки дугами книзу вверх.
4. Шаг левой, правая рука в сторону.
5. Шаг правой, левая рука в сторону.
6. Упор присев.
7. Перекат назад в стойку на лопатках согнувшись, руками взяться снизу бревна.
8. Перекат вперед в упор верхом и махом назад упор присев, правая впереди.
9. Встать, руки дугами наружу левая рука вверх, правая в сторону.
10. 2 прыжка со сменой ног с продвижением вперед, левая рука в сторону.
11. Шагом левой соскок переверотом боком с поворотом направо.

Бревно №4 (элементы для ознакомления)

1. Махом левой назад поворот налево кругом.
2. Кувырок вперед из упора присев.

Требования к составлению произвольной комбинации

1. Наличие поворота.
2. Наличие элемента с опорой руками.
3. Работа по всему бревну.
4. 8-10 элементов в комбинации.

Брусья р/в №1

И.п. Стоя снаружи лицом к н/ж

1. С прыжка вис углом ноги врозь.
2. Махом назад вис присев.
3. прыжком упор.
4. Перемах правой с перехватом правой рукой за в/ж хватом снизу.
5. Перемах правой влево с поворотом налево кругом в вис лежа на н/ж.
6. Вис присев.
7. Толчком двух подъем в упор.
8. Махом назад соскок с поворотом налево.

Брусья р/в №2

И.п. Вис на в/ж.

1. Вис присев на правой, левая вперед.
2. Толчком правой, махом левой подъем переворотом в упор.
3. Опускание назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на н/ж.
4. Перехват правой рукой над левой рукой обратным хватом и сед на правом бедре, левая рука в сторону.
5. Упор левой рукой сзади хватом снизу и махом вперед соскок с поворотом налево кругом.

Брусья р/в №3

1. Из вися на в/ж лицом внутрь перемах согнув правую в вис завесом на н/ж.
2. Спад в вис завесом на н/ж, мах вперед.
3. Махом назад подъем с перехватом за в/ж в вис верхом.
4. Перемах левой в вис лежа.
5. Сед на левом бедре, правая рука в сторону.
6. Сед углом (Д)
7. Перемахом влево-назад с поворотом налево кругом соскок углом.

Брусья р/в №4 (элементы для ознакомления)

1. Из вися на в/ж лицом наружу – перемах согнувшись в вис лежа на н/ж сзади.
2. Из вися на н/ж на подколенях соскок с подколен.

Требования к составлению произвольной комбинации

1. Работа на 2-х жердях.
2. Наличие подъема.
3. 5-7 элементов в комбинации.

Женщины

Перекладина (высокая) №1

1. Из размахиваний изгибами мах дугой.
2. Мах назад.
3. Махом вперед поворот налево (направо) кругом в вис разным хватом.
4. Махом вперед соскок.

Перекладина (высокая) №2

1. Из размахиваний в вися махом назад перехват правой над левой.
2. Махом вперед поворот направо кругом с поочередным перехватом в хват сверху.
3. Мах вперед
4. Махом назад соскок с поворотом налево (направо).

Перекладина (высокая) №3

1. Из размахиваний изгибами мах дугой.
2. Махом назад соскок с поворотом кругом.

Перекладина (высокая) №4

Соскок с подколен (с помощью)

Требования к составлению произвольной комбинации

1. Наличие поворота.
2. Наличие махов.
3. 5-6 элементов в комбинации.

Конь-махи №1

1. С прыжка упор.
2. Перемах согнув правую в упор верхом.
3. Скрещение согнув ноги.
4. Перемахом правой соскок с поворотом налево.

Конь-махи №2

1. С прыжка перемах левой в упор верхом.
2. Перемах правой в упор сзади.
3. Круг левой с поворотом налево кругом в упор левая на ручке правая на теле.
4. Перемах правой.
5. Перемахом левой соскок с поворотом направо

Конь-махи №3

1. С прыжка перемах правой вне.
2. Перемах назад.
3. Перемах левой вне.
4. Перемах назад.
5. Перемахом согнув ноги соскок.

Конь-махи №4

Из упора верхом поперек на ручке вне – махом назад скрещение с поворотом кругом.

Требования к составлению произвольной комбинации

1. Наличие перемахов.
2. Наличие скрещения.
3. Работа на 2-х частях коня.
4. 5-7 элементов в комбинации.

Вольные упражнения (мужчины, женщины)

И.П. О.с.

- I. 1. Шаг левой, левую руку в сторону смотреть влево.
2. Шаг правой, правую руку в сторону смотреть в право.
3. Приставить левую, прогнуться, ладони кверху.
4. Наклон назад прогнувшись, руки в стороны.
5. Полуприсед, руки вперед-вверх-наружу.
6. Встать, руки вверх-наружу.
7. Левую в сторону на носок, руки дугами кверху в стороны.
8. С поворотом направо, махом левой выпад, руки вперед.
- II. 1. Мах правой, руки назад.
2. Махом правой, руки назад, поворот направо кругом в стойку на левой, правую вперед, дугами вниз руки вверх.
3–4. Махом левой стойка на руках со сменой положения ног в стойке, опускание в равновесие на левой, руки вверх. 3.0
5–6. Равновесие (держать).
7–8. Выпрямиться, правую вперед, руки вверх.
- III. 1–4. Переворот боком вправо с поворотом направо в упор присев. 5.0
5. Встать с поворотом направо, правую в стороны, руки в стороны.
6. Выпад вправо, руки скрестно.
7. Толчком правой стойка на левой, правую в сторону, руки в стороны.
8. Толчком левой прыжок на правую, левую в сторону, круг руками вниз.
- IV. 1. Стойка ноги врозь руки вверх.
2. Наклон прогнувшись, руки в стороны. 1.0
3. Наклон касаясь.
4. Приставляя левую, полуприсед с полунаклоном, руки назад (ст. пловца).
5. Прыжок вверх ноги врозь, руки вверх-наружу. 1.0
6. Счет “4”.
7. Выпрямиться, руки вверх-наружу.
8. Дугами вперед, руки вниз в о.с.

Акробатические упражнения

Акробатика (мужчины)

1. С 2-3 шагов разбега темповой подскок (вальсет) и рондат 2,5
2. Прыжок с поворотом кругом, руки вверх 0,5
3. Два переворота боком 2,5+2,5

Акробатика (женщины)

1. Длинный кувырок вперед в упор присев 1,5

2. Кувырок вперед в упор присев	0,5
3. Кувырок вперед в упор сидя сзади углом	1,0
4. Перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в стойку на правом колене, левую назад	1,5
5. Махом левой назад и толчком правой упор присев и прыжок, стойка ноги врозь, руки вперед	0,5
6. Наклоняясь назад – мост	2,5
7. Встать и прыжок вверх – прогнувшись, руки вперед – вверх	0,5
8. Основная стойка	

Опорный прыжок

Опорный прыжок (мужчины)

Конь в длину (высота 120 см) Прыжок ноги врозь	10,0
---	------

Опорный прыжок (женщины)

Козёл в ширину высотой 130 см, Прыжок ноги врозь	10,0
---	------

Упражнения на снарядах

Мужчины

Конь (махи)

Вариант №1 (из 10 баллов)

1. С прыжка круг правой влево.	2,5
2. Круг левой	2,5
3. Перемах левой вне и обратное скрещение, перемах правой назад	2,5
4. Перемах левой, перемах правой	0,5
5. Соскок углом влево назад	2,0

Вариант №2 (из 9 баллов)

1. С прыжка круг правой влево	3,0
2. Перемах левой вне и обратное скрещение, перемах правой назад	3,0
3. Перемах левой, перемах правой	0,5+0,5
4. Соскок углом влево назад	3,0

Вариант №3 (из 8 баллов)

1. С прыжка круг правой влево	4,0
2. Круг левой	3,0
3. Перемах левой	1,0
4. Перемахом правой соскок с поворотом налево	2,0

Примечание: упражнение разрешается выполнять в другую сторону

Перекладина

Вариант №1

1. Размахивания изгибами (2-3)	0.5
2. Махом вперед подъем переворотом в упор	1.0
3. Мах дугой, махом назад перехват правой скрестно над левой и махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом	1.5
4. Подъем разгибом	3.0
5. Оборот назад в упоре	2.0
6. Соскок дугой	2.0

Вариант №2

1. Размахивания изгибами (2-3)	0,5
2. Махом вперед подъем переворотом в упор	2,0
3. Мах дугой, мах назад	2,0
4. Подъем верхом правой, перемах правой назад	1,5
5. Оборот назад в упоре	2,0
6. Соскок дугой	2,0

Вариант №3

1. Размахивания изгибами (2-3)	0,5
2. Махом вперед подъем переворотом в упор	2,0
3. Мах дугой, мах назад	3,0
4. Подъем завесом правой, перемах правой назад	1,5
5. Соскок дугой	3,0

Кольца

Вариант №1

1. Из виса глубоким хватом подъем силой.	3.0
2. Угол – держать (3 сек.)	2.0
3. Спад назад, вис согнувшись	1.0
4. Вис прогнувшись – держать	2.0
5. Соскок опусканием назад прогнувшись	2.0

Вариант №2

И.п. Вис	
1. Вис углом	3,0
2. Мах назад, махом вперед вис согнувшись	2,0
3. Вис прогнувшись (держать)	3,0
4. Соскок опусканием назад прогнувшись	2,0

Брусья

Вариант №1

1. Из упора на руках подъем махом назад	2.5
2. Махом вперед сед ноги врозь на левой жерди, скрещение с поворотом направо кругом в сед ноги врозь	2.0
3. Упор углом – держать (3 сек.)	1.0
4. Силой стойка на плечах – держать (3 сек.)	2.0

- | | |
|--|-----|
| 5. Опускание в упор и махом вперед соскок углом вправо с поворотом налево кругом | 2,5 |
|--|-----|

Вариант №2

- | | |
|--|-----|
| 1. Из упора на руках подъём махом назад | 3,0 |
| 2. Махом вперед сед ноги врозь | 0,5 |
| 3. Упор углом (держать) | 2,0 |
| 4. Силой стойка на плечах (держать) | 2,0 |
| 5. Опускание в упор и махом вперед соскок углом вправо с поворотом налево кругом | 2,5 |

Вариант №3

- | | |
|---|-----|
| 1. Из упора на предплечьях подъём махом назад | 3,5 |
| 2. Махом вперед сед ноги врозь | 0,5 |
| 3. Упор углом (держать) | 2,0 |
| 4. Мах назад | 0,5 |
| 5. Махом вперед соскок углом вправо с поворотом налево кругом | 3,5 |

Примечание: скрещение и соскок можно выполнять в другую сторону

Женщины

Брусья р/в

Вариант №1 (из 10 баллов)

- | | |
|--|-----|
| И.п. Вис на верхней жерди наружу | |
| 1. Из размахивания изгибами перемах через вис согнувшись в вис лежа сзади на н/ж | 2,0 |
| 2. Отпуская правую руку, поворот кругом в вис лежа на н/ж | 0,5 |
| 3. Махом вперед вис присев на левой | 0,5 |
| 4. Подъём разгибом одной в упор на в/ж | 2,0 |
| 5. Спад назад ноги врозь в вис лежа на н/ж | 1,0 |
| 6. Перехват левой рукой над правой рукой обратным хватом и поворот налево в сед на левом бедре, правая рука в сторону | 0,5 |
| 7. Сед углом, правая рука сзади хватом сверху | 1,5 |
| 8. Встать на правую, левую вперед, перемах левой назад над в/ж в равновесие на правой, левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону | 0,5 |
| 9. Поворот налево в упор стоя на н/ж хватом за верхнюю | 0,5 |
| 10. Махом правой назад соскок с поворотом направо в стойку левым боком к снаряду | 1,0 |

Примечание: подъём разгибом разрешается заменить подъёмом переворотом или подъёмом силой толчком двух ног

Вариант №2 (из 9 баллов)

- | | |
|--|-----|
| 1. Из размахивания изгибами перемах через вис согнувшись в вис лежа сзади на н/ж | 2,0 |
|--|-----|

2. Отпуская правую руку, поворот кругом в вис лежа на н/ж	1,0
3. Перехват левой рукой над правой рукой обратным хватом и поворот налево в сед на левом бедре, правая рука в сторону	1,0
4. Сед углом, правая рука сзади хватом сверху	1,0
5. Встать на правую, левую вперед, перемах левой назад над в/ж в равновесие на правой, левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону	2,0
6. Поворот налево в упор стоя на н/ж хватом за верхнюю	1,0
7. Махом правой назад соскок с поворотом направо в стойку левым боком к снаряду	2,0

Вариант №3 (из 8 баллов)

И.п. Вис на в/ж лицом наружу

1. 2-3 размахивания изгибами, перемах через вис согнувшись в вис лёжа сзади на н/ж	2,0
2. Отпуская правую руку, поворот кругом в вис лёжа на н/ж	1,5
3. Перехват левой рукой над правой рукой обратным хватом и поворот налево в сед на левое бедро, правая рука в сторону	2,0
4. Встать на правую с поворотом налево в упор стоя на н/ж хватом за в/ж	1,5
5. Махом правой назад соскок с поворотом направо в стойку левым боком к снаряду	3,0

Бревно

И.п. Упор стоя у правой трети бревна

1. С разбега или с места толчком двумя наскок в упор, правую в сторону на носок	1,0
2. Поворот налево в упор лежа на согнутых руках, левую назад	0,5
3. Разгибая руки, приставить левую в упор лежа, сгибая ноги сед на пятках с наклоном	0,5
4. Выпрямляясь сед на правой пятке, левую вперед на носок (полусогнутую), руки в стороны и встать в стойку на левой, правую назад на носок, руки дугами книзу вверх	0,5
5. Начиная с правой пять беговых шагов на носках в стойку на носках, приставляя левую, руки в стороны плавно	0,5
6. Поворот (налево) кругом, руки вниз	1,0
7. Два прыжка со сменой ног с продвижением вперед в стойку на носках левая впереди, руки в стороны	1,5
8. Шагом правой равновесие на ней, руки дугами книзу вверх	1,0
9. 2-3 шага бегом, руки в стороны и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна	3,0

Перекладин (низкая)

Вариант №1

И.п. Вис стоя

- | | |
|---|-----|
| 1. Толчком двумя подъём переворотом | 2,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом, перехват в хват снизу | 0,5 |
| 3. Оборот вперёд верхом | 2,0 |
| 4. Разноимённый поворот кругом с перемахом левой назад в упор | 2,0 |
| 5. Перемах правой в упор верхом | 0,5 |
| 6. Спад и подъём завесом | 1,5 |
| 7. Разноимённым перемахом правой соскок с поворотом налево | 1,5 |

Вариант №2

- | | |
|--|-----|
| 1. Толчком двумя наскок в упор | 1,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом, перехват в хват снизу | 1,0 |
| 3. Оборот вперёд верхом, перехват в хват сверху | 3,0 |
| 4. Спад и подъём завесом | 3,0 |
| 5. Разноимённый перемах правой с поворотом налево в соскок | 2,0 |

Вариант №3

- | | |
|---|-----|
| 1. Толчком двумя наскок в упор | 1,0 |
| 2. Перемах правой в упор верхом | 1,0 |
| 3. Спад и подъём завесом | 3,0 |
| 4. Разноимённый поворот кругом с перемахом левой назад в упор | 2,0 |
| 5. Перемах правой в упор верхом | 1,0 |
| 6. Перемахом левой соскок с поворотом направо | 2,0 |

3.6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (3 КУРС)

Самостоятельная работа № 4

Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала по разделу «Гимнастика»

Содержание работы:

1. Урок гимнастики в школе (основные задачи урока, общие требования к уроку, структура урока, организация урока и способы управления занимающимися).

2. Разработать документы планирования (тематизированную программу, план-график, рабочий план, конспект урока) по разделу «Гимнастика».

Требования к оформлению работы:

1. Оформление работы производится в отдельной тетради в письменном варианте или в печатном варианте на листах формата А4.

2. Титульный лист оформляется в соответствии с приложением №1.

3. Ответ на первый вопрос носит теоретический характер и основывается на реферировании учебно-методической литературы по гимнастике на заданную тему (см. список рекомендуемой литературы в приложении №7).

3. Вторая часть работы предполагает разработку следующих документов планирования:

а) Тематизированная программа разрабатывается на основе комплексных программ по физическому воспитанию для общеобразовательных школ Матвеева А.П. или Ляха В.И. (образец оформления в приложении №2)

б) План-график представляет собой распределение средств, представленных в тематизированной программе, во времени (на то количество уроков, которое предполагается федеральной программой по физическому воспитанию) (образец оформления в приложении №3).

в) Рабочий план предполагает определение учебных задач и средств для их решения (образец оформления в приложении №4). Необходимо составить рабочий план на три последовательных урока (к примеру, с первого по третий или с четвертого по шестой и т.п.).

г) Конспект урока представляет собой детализированный план предстоящей деятельности (образец оформления в приложении №5). Необходимо разработать один конспект урока, из представленных в рабочем плане.

Оформление документов планирования должно соответствовать требованиям, представленным в лекционном материале третьего курса.

Выбор класса, для которого разрабатываются документы планирования, производится путём соответствия порядкового номера студента в журнале посещаемости и класса в приложении №6. После 9 определение классов начинается сначала (10-ый получает класс №1, 11-ый №2 и т.д.).

Приложение 1

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижегородский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Самостоятельная работа № 4 по гимнастике
Урок гимнастики в школе. Планирование учебного материала
по разделу «Гимнастика».

Выполнил(а):

Проверил:

Нижний Новгород, 20__

Приложение №2

Тематизации подлежат:

1. Теория.
2. Строевые упражнения.
3. Общеразвивающие упражнения.
4. Вольные упражнения.
5. Упражнения на снарядах.
6. Акробатика.
7. Прыжки.
8. Игры, эстафеты, полосы препятствий.
9. Прикладные упражнения.
10. Танцевальные упражнения.

ТЕМАТИЗИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № __ КЛАССА.

ТЕОРИЯ.

Т 1/1 – Правила поведения в спортзале. Предупреждение травматизма.

Т 2/1 – Значение утренней гимнастики. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.

Т 3/1 – Правила составления комплекса УГ

Итого: 3 темы на 3 уроках.

Условные обозначения:

Т 2/1, где Т – тема занятия, 2 – порядковый номер урока, на котором рассматривается данная тема, 1 – количество уроков, предполагаемых на рассмотрение данной темы.

Приложение № 3

Таблица 15

**ПЛАН-ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО
ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ №__ КЛАССА**

№	Средства	к/у	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Теория	3		+			+	+						
2.	Строчные упр.	9	+	+	+		+	+	+	+		+	+	
3.	ОРУ	10	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+
4.	Прикладные упр.	7	+	+		+	+		+	+	+			
5.	Оп. прыжок	5	+	+	+	+	+							
6.	Акробатика	6	+	+	+	+	+	+						
7.	Брусья	7						+	+	+	+	+	+	+
8.	Перекладина	6							+	+	+	+	+	+
9.	Полоса преп.	6			+	+	+	+	+		+			
10.	Игры-эстафеты	6		+			+			+		+	+	+

Условные обозначения:
к/у – количество уроков

Примечание:

1. План-график должен соответствовать тематизированной программе.
2. Распределение средств по урокам и определение количества уроков на их освоение носит индивидуальный характер.

Приложение № 4

Таблица 16

**РАБОЧИЙ ПЛАН ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
№__ КЛАССА**

№ урока	Задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Примечание
1.	1. ПУ согласованной работе рук и ног при выполнении лазания по канату в 3 приема. 2. Закреплять технику опорного прыжка способом «ноги врозь». 3. Продолжать учить группировке при выполнении кувырка вперед. 4. Продолжать учить правильному движению ног при выполнении стойки на голове. 5. Развивать силу мышц рук. 6. Воспитывать смелость.	1. Строевые упражнения Т 1/1. 2. ОРУ Т 1/1. 3. Прикладные упражнения Т 1/1.	1. Опорный прыжок Т 1/1. 2. Акробатика Т 1/1.	
2.	1. Сообщить сведения по теме «Правила поведения в спортзале. Предупреждение травматизма». 2. ПУ согласованной работе рук и ног при выполнении лазания по канату в 2 приема. 3. Учить технике отталкивания руками при выполнении опорного прыжка. 4. Закреплять технику кувырка вперед. 5. Развивать силу мышц рук. 6. Воспитывать чувство товарищества.	2. Строевые упражнения Т 2/1. 3. ОРУ Т ½. 4. Прикладные упражнения Т 2/1	1. Опорный прыжок Т 2/1. 2. Акробатика Т 1/2. 3. Эстафета Т 1/1.	
3.	1. Продолжать учить технике отталкивания от моста в опорном прыжке. 2. Учить технике отталкивания руками при выполнении кувырка назад. 3. Учить правильному положению тела при выполнении переворота боком. 4. Развивать координацию движений.	1. Строевые упражнения Т 3/1. 2. ОРУ 2/1.	1. Опорный прыжок Т 2/2. 2. Акробатика Т 2/1. 3. Полоса препятствий Т 1/1.	

Приложение № 5

Таблица 17

КОНСПЕКТ УРОКА № 3 ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ № КЛАССА

Ч/У	Средства	Доз-ка	Методические приемы	
			по организации	по обучению
I	<p>I. Подготовительная часть</p> <p>1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока.</p> <p>2. Перестроение из одной шеренги в 2 и обратно.</p> <p>3. Ходьба в обход, раздача инвентаря.</p> <p>4. ОРУ с набивным мячом:</p> <p>а) И.п. – мяч внизу;</p> <p style="padding-left: 20px;">1 – мяч вперед;</p> <p style="padding-left: 20px;">2 – поворот туловища вправо;</p> <p style="padding-left: 20px;">3 – поворот туловища влево;</p> <p style="padding-left: 20px;">4 – и.п.</p>	<p>13´</p> <p>1´</p> <p>30´´</p> <p>30´´</p> <p>8´</p> <p>10 раз</p>	<p>Вход под музыку.</p> <p>Обратить внимание на спортивную форму.</p> <p>Фронтально.</p> <p>Проходя мимо дежурных каждый берет мяч.</p> <p>Фронтально.</p> <p>Интервал и дистанция вытянутых рук.</p>	<p>Дать задание освобожденным от занятий.</p> <p>Сначала выполнить «по разделением»</p> <p>По мере выполнения увеличивать амплитуду поворотов.</p>
и т.д.				

Приложение № 6

- 1 – 5 класс;
- 2 – 6 класс;
- 3 – 7 класс;
- 4 – 8 класс;
- 5 – 9 класс;
- 6 – 10 класс (юноши);
- 7 – 10 класс (девушки);
- 8 – 11 класс (юноши);
- 9 – 11 класс (девушки).

Приложение №7
Рекомендуемая литература:

9. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 - Физ. культура : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 5-е изд., стер. - М.: АКАДЕМИА, 2008. - 445 с.
10. Комплексная программа физического воспитания: образоват. прогр. для учащихся (1-11кл) / под. ред В.И. Ляха – М.: «Просвящение», 2008 – 128 с.
11. Петров П.К. Гимнастика в школе : учеб. пособие / Удм. ун-т. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. - 458 с.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов / П.К. Петров - М.: Владос, 2000. - 447 с.
13. Физическая культура : образоват. прогр. для учащихся сред. общеобразоват. шк. (1-11кл.) : рек. Гл. упр. развития общ. сред. образования М-ва образования РФ / под ред. А.П. Матвеева ; М-во народ. образования РФ, Рос. гос. акад. физ. культуры, Фирма "Фрахт". - М.: Радио и связь, 1995. - 216 с.

ГЛАВА 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 4 КУРСЕ

4.1. Лекционный материал

Лекция №12. Организация занятий по гимнастике в школе.

Лекция №13. Планирование учебных занятий по гимнастике.

4.2. Лекция 12. Основы спортивной тренировки в гимнастике

Под спортивной тренировкой подразумевают специально-организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности (Л. П. Матвеев 1977 г).

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности, с другой.

Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге – в росте спортивных достижений.

Тренировка является одной из форм подготовки гимнастов. Однако содержание подготовки не исчерпывается лишь тренировкой. Подготовка – понятие более широкое, чем тренировка.

Подготовку следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и внутренировочных средств, методов, форм и условий (соревнование, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на нравственные, социальные, этические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, демонстрация кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности гимнастов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность юных гимнастов к достижениям характеризуется соответствующим уровнем

развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и других (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (техничко-тактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Успешно осуществлять педагогический процесс можно лишь с помощью научно-обоснованной системы подготовки. Такой подход к процессу подготовки гимнастов предусматривает комплекс взаимосвязанных элементов, строгое сочетание и взаимодействие которых обеспечивает успешную работу с детьми и подростками.

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Структура системы подготовки юных гимнастов (по В.П.Филину) [24] включает: предварительную подготовку (от 5-7 лет до 8-9 лет); начальную спортивную специализацию (обычно с 9-10 лет до 11-12 лет), углубленную тренировку (от 11-12 до 16-18 лет), спортивное совершенствование (17-18 и старше).

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ

Взаимосвязь между подсистемами обеспечивает строгую преемственность каждого этапа подготовки и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства гимнастов. Структуру каждой подсистемы составляют: целевая установка, задачи и программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической и др.), средства, методы, формы подготовки и методические особенности их применения, методика контроля, методика соревнований, методика отбора юных гимнастов, педагогические (тренерские) кадры, гигиеническое обеспечение подготовки, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Целевые установки определяют основные направления тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. Этап предварительной спортивной подготовки направлен на укрепление здоровья, гармоническое развитие всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям гимнастикой, трудолюбия, обеспечения всесторонней физической подготовки занимающихся, овладения основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.

Этап начальной спортивной специализации предусматривает: всестороннюю общую и специальную физическую подготовку гимнастов, овладение основами техники базовых гимнастических упражнений, приобретение соревновательного опыта. На базе разносторонней физической подготовки создаются физиологические, морфологические и психологические предпосылки для углубленной специализированной подготовки в гимнастике.

Этап углубленной тренировки включает: общую и специальную физическую подготовку (с преимущественным развитием важнейших для гимнастики физических качеств, а именно: силы, гибкости, специальной выносливости, координации движений и т.д.), совершенствование в технике выполнения гимнастических элементов, связок, комбинаций; в тактике ведения соревновательной борьбы.

Этап спортивного совершенствования предусматривает: дальнейшее развитие специфических физических качеств, необходимых для занятий гимнастикой, повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, совершенствование волевых, моральных и других качеств личности. На этом этапе создаются предпосылки для достижения рекордных спортивных результатов.

Задачи и программный материал по различным разделам подготовки определяются целевыми установками, возрастными особенностями и возможностями гимнастов. В ДЮСШ и СДЮСШОР материал регламентируется учебным планом и программой.

Средства и методы подготовки подбираются в соответствии с направленностью тренировочного процесса, закономерностями развития детей и подростков в анатомической, физиологической, психологической и двигательных сферах. Следует выбирать такие средства и методы тренировки, которые обеспечивают полноценное развитие детского организма, необходимый уровень общей и специальной подготовленности.

Методика контроля предполагает использование целого комплекса методов: педагогических, медико-биологических, психологических и др. Она позволяет определить состояние здоровья гимнаста, показатели телосложения, психологические особенности, степень тренированности, уровень подготовленности, величину выполненной нагрузки и на основе полученной информации вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Методика соревнований. Начало соревновательной подготовки в гимнастике, число выступлений в соревнованиях строго регламентируется возрастом и подготовленностью детей и подростков. Это связано с повышенной эмоциональностью ЦНС. и вегетативных функций у детей по отношению к соревновательным нагрузкам. В соответствии с этим на каждом этапе важно определить виды соревнований и доступные нормы соревновательных нагрузок.

Методика отбора юных гимнастов. Правильный отбор детей и подростков в спортивные школы – одно из важнейших условий успешной подготовки гимнастов.

Спортивный отбор представляет собой длительный многолетний процесс. Условно этот процесс можно разделить на три этапа (по В. П. Филину) [24]: 1 этап – предварительный отбор; 2 этап – углубленная проверка; 3 этап – многолетнее систематическое изучение каждого занимающегося для окончательного определения его одаренности.

На первом этапе необходимо привлечь к занятиям как можно больше одаренных в спортивном отношении детей и определить их способности к гимнастике. На втором этапе важно отобрать тех, кто обладает наибольшими

потенциальными возможностями для достижения успеха в гимнастике. Одним из важных критериев на этом этапе является не исходный уровень, а темпы прироста наиболее значимых показателей – функциональных, морфологических, психологических и др.

При отборе юных гимнастов необходимо учитывать индивидуальные особенности биологического развития организма, так как часто высокий спортивный результат в детские и юношеские годы может быть следствием не высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания (акселераты, реторданты).

Уровень подготовленности педагогических (тренерских) кадров – один из важнейших элементов системы. Ведь именно они реализуют цели и задачи тренировки.

Гигиеническое обеспечение подготовки включает: рациональный режим, полноценное питание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание, создание соответствующих санитарно-гигиенических условий во время тренировок и соревнований, профилактику травматизма и т.д.

Материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса имеет важное значение для эффективной подготовки юных гимнастов. Необходимо иметь соответствующие возрастным особенностям гимнастов инвентарь и оборудование, технические средства обучения; специализированные залы и площадки, оборудованные специальными приспособлениями и тренажерами, кино- и телевизионную аппаратуру и т.д.

В спортивной гимнастике мы имеем дело в основном с юными спортсменами. Рост спортивных достижений у детей в отличие от взрослых спортсменов, обеспечивается не только тренировкой. Он зависит от естественного развития детей, с одной стороны и от тренировки, с другой. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного развития организма юных гимнастов. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка детей и подростков может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в гимнастике. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Спортивная тренировка юных гимнастов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических особенностей. Отметим лишь некоторые из них :

1. Недопустимость установки на достижение максимальных результатов в кратчайшие сроки. Форсированная подготовка, как правило, ведет к перегрузке организма и не содействует их дальнейшему росту.

2. Ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями растущего организма. Чем младше дети и ниже уровень их физической подготовленности, тем чаще должны быть фазы отдыха, чередоваться упражнения, различные по характеру воздействий и целевым установкам.

3. Необходимость учета особенностей построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Повышенные физические нагрузки у юных гимнастов целесообразно совмещать с зимними, весенними, летними каникулами. Обычно в это время проводятся и наиболее ответственные соревнования.

Обязательным условием успешных занятий спортом являются: рациональный режим, обеспечение гигиены быта, хорошая организация врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью занимающихся.

4. Преобладающее значение широкой общей физической подготовки. Всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных

возможностей организма, богатый фонд умений и навыков является надежной основой успеха юных гимнастов.

5. Многоборный характер начальной специализации. На первых этапах подготовки надо предоставить детям возможность проявить склонности и способности ко многим видам физических упражнений.

ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Основными принципами спортивной тренировки являются: единство общей и специальной подготовки (всесторонность и специализация), направленность к высшим достижениям, непрерывность тренировочного процесса, постепенность повышения нагрузок и необходимость максимальных нагрузок, волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировки (недельный, месячный, годичный, олимпийский циклы), индивидуализации применяемых средств и методов тренировки.

Единство общей и специальной подготовки. В условиях цивилизованного общества спорт не самоцель, а одно из средств всестороннего развития и воспитания человека. ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений и навыков, физических и морально-волевых качеств.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха (нагрузкой принято называть величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся).

Постепенность увеличения и применение максимальных нагрузок являются обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствие с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило плавно, без резких колебаний (под объемом нагрузки следует понимать суммарное количество выполненной трени-

ровочной работы, а под интенсивностью – напряженность работы, степень ее концентрации во времени).

Однако между увеличением тренировочных нагрузок и процессом приспособления к ним организма спортсмена нет прямолинейной зависимости: наблюдаются периодические спады и подъемы, или так называемая волнообразность динамики тренировочных нагрузок. Дело в том, что с течением времени организм приспособляется к однообразной нагрузке, и она для него больше не является тем раздражителем, который необходим, чтобы вызвать новое повышение функциональных возможностей. Поэтому в тренировке следует чередовать малые, средние, большие и максимальные нагрузки.

Цикличность тренировочного процесса находит отражение в многолетнем и поэтапном планировании. Выделяются большие, средние, малые тренировочные циклы, в процессе которых решаются общие и частные задачи подготовки спортсмена.

Индивидуализация спортивной тренировки – это учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности на данном этапе тренировочного процесса.

Важно помнить, что все принципы спортивной тренировки тесно связаны между собой и представляют единство: нельзя пренебрегать ни одним из них.

Вопросы для самоконтроля:

1. Разъясните понятия: тренировка, тренированность, подготовка. Соотношение понятий «подготовка» и «тренировка». Назовите виды подготовки.
2. Назовите этапы подготовки гимнастов.
3. Охарактеризуйте структура подготовки гимнастов.
4. Назовите принципы спортивной тренировки.
5. Назовите методические особенности подготовки юных гимнастов.

4.3. Лекция 13. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике

Педагогическое значение соревнований состоит в том, что они являются составной частью учебно-тренировочного процесса и всей спортивно-массовой и воспитательной работы в учебных заведениях, в спортивных коллективах. На них подводится итог всей этой сложной и многогранной работы. Соревнования носят системный характер, предусматривающий преемственность и регулярность их проведения. Они начинаются, как правило, в низовых коллективах, продолжаются в районах, городах, областях, краях и завершаются всероссийскими.

На соревнованиях, наряду со спортивными достижениями, обменом передовым опытом, вскрываются и недочеты в работе. Кроме того, гимнасты лучше познают технику сложных гимнастических упражнений, обогащаются опытом спортивной борьбы, общения, эстетическим, эмоциональным, волевым и нравственным, расширяют общий кругозор, воспитывают в себе чувство ответственности за результаты своих выступлений перед тренером, товарищами по команде и организацией, спортивную честь которой они защищают. У них укрепляется уверенность в своих силах, формируется более активное и осознанное отношение к занятием гимнастикой, к самовоспитанию как в спортивном, так и в гражданском плане. Они приучаются упорно трудиться над собой, и тем самым готовить себя к учебной, трудовой деятельности и к службе в армии.

Агитационное значение соревнований обеспечивается организованным и торжественным проведением, красочным и содержательным оформлением зала и подсобных помещений, яркими афишами, плакатами, программами, фотостендами, различными сувенирами, музыкальным оформлением, интересным ритуалом открытия и закрытия соревнований, процедурой награждения победителей, красочными костюмами, показательными выступлениями.

Главным аргументом, привлекающим молодежь к занятиям гимнастикой, является спортивное мастерство гимнастов: элегантность, грациозность, выразительность движений, оригинальность и виртуозность, твердая уверенность и легкость выполнения сложных гимнастических упражнений.

Важным агитационным моментом является проведение соревнований на призы и кубки известных спортсменов, показ соревнований по телевидению, информация по радио и в печати, своевременная информация о соревнованиях с приглашением зрителей и т.д.

Виды и характеристика соревнований

В организации и проведении соревнований сложились определенные традиции. Соревнования различают по цели, форме зачета, масштабу, представительству и характеру.

По направленности (цели) – соревнования бывают *учебные* – в отдельных учебных группах, по специальным учебным программам того или иного года обучения; *отборочные* – для выявления сильнейших спортсменов и комплектования сборного коллектива, определение сильнейшей команды для дальнейших выступлений на соревнованиях; *прикидки* – проводятся на учебно-тренировочных занятиях и сборах; *первенства и кубки* – проводятся с целью подведения итогов работы за определенный период, выявление сильнейших гимнастов и команд; *матчевые встречи* – носят официальный и товарищеский характер, как правило бывают традиционными; *массовые соревнования* – проводятся в низовых спортивных коллективах среди учащихся учебных заведений, в воинских частях и подразделениях, охватывают большое количество занимающихся, проводятся по специальной программе, по упрощенным правилам, с целью отбора лиц, более способных для занятий гимнастикой в секциях школ, коллективах ДЮСШ, ДСО и ведомств; могут проводиться без учета пола и ограничения количества состава участников.

По форме зачета соревнования могут быть *личными* – разыгрывается личное первенство по сумме баллов, набранных участниками в каждом раз-

ряде программы отдельно; *командными* – определяется первенство среди мужских и женских команд раздельно, по сумме баллов зачетных участников в каждом виде многоборья или по сумме баллов, набранных в многоборье зачетными участниками, может определяться по очковой системе; *лично-командными* – в каждом разряде определяются личные результаты и командное первенство; *коллективными* – определяется лучший коллектив по результатам выступлений нескольких команд: детской, юношеской, мужской, женской и т.д.

По масштабу бывают: низовые, районные, городские, областные, краевые, всероссийские, международные – предусматривают преемственность поставленных перед ними задач.

По представительству соревнования делятся на *территориальные* – в команде могут быть представители только одного края, города, района; *ведомственные* – в командах соревнуются представители разных районов, городов, принадлежащих одному ДСО или ведомству.

По характеру соревнования могут быть *классификационными* – на них присваивается спортивный разряд; *не классификационные* – разряд не присваивается; *закрытые* – без участия зрителей, имеющие целью специальный просмотр, без допуска представителей других городов, стран, ведомств; *открытые* – допускаются все желающие выступать гимнасты, независимо от принадлежности к ДСО, ведомству, городу, стране; *конкурсы* – выполняются отдельные элементы или связки на видах гимнастического многоборья по предварительным заявкам; *с листа* – по неизвестной заранее программе; *по упрощенным правилам* – соревнуются не по всем видам многоборья, по специально разработанной программе, по выбору соревнующимися комбинации при наличии двух; по облегченным правилам судейства: без спец. требований, без временного норматива, с двумя попытками и т. д.

ДОКУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

При подготовке и проведении соревнований руководствуются следующими документами:

1. Календарь соревнований.
2. Положение о соревнованиях.
3. Программа соревнований.
4. Правила соревнований.
5. Рабочие документы.

Календарь соревнований – определяет место и сроки проведения соревнований, составляется, как правило, на год.

Положение о соревнованиях – руководящий документ для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях. Оно составляется организацией, проводящей соревнования, в соответствии с существующими правилами соревнований и рассылается не позднее, чем за месяц до их начала. Изменения в положении о соревнованиях может вносить только организация, его составляющая. В положении о соревнованиях указываются: цели, задачи и характер соревнований; программа соревнований и правила оценки упражнений; место и сроки проведения соревнований; руководство соревнованиями; состав участников соревнований и условия зачета; награждение победителей; организационные вопросы.

Программа соревнований. Соревнования по гимнастике проводятся в соответствии с требованиями Единой всесоюзной квалификации. В ней представлены упражнения по существующим разрядам. Увеличение трудности упражнений, а также сохранение преемственности упражнений от разряда к разряду, делает ее документом, направляющим всю работу по спортивной гимнастике. Мастера спорта соревнуются по программе, утвержденной Международной федерацией гимнастики (ФИЖ).

Гимнасты, соревнующиеся по всем программам, предусмотренным единой всероссийской классификацией, выполняют обязательную программу, а начиная со второго разряда и произвольную.

В связи с целью и характером соревнований программа может быть облегченной, специальной, для отдельных видов гимнастического многоборья, массовых соревнований классификационной программы категории Б.

Правила соревнований помогают решению важнейших воспитательных задач. Неизменное требование этих правил – полная объективность в определении результатов и предоставлении всем участникам равных возможностей в борьбе за победу. Хорошее знание правил соревнований занимающимися и тренерами – залог качественной подготовки к соревнованиям.

Правила соревнований периодически обновляются. В них включаются новые требования, стимулирующие развитие гимнастики. В дополнение к правилам часто утверждаются специальные требования к выполнению упражнений.

К рабочим документам, на основе которых проводятся соревнования относятся: график соревнований, заявки, личные карточки, список участников и судей, протоколы

РАБОТА И СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования возглавляет главная судейская коллегия. В нее входят главный судья соревнований, его заместители (в том числе врач соревнований) и главный секретарь. Они назначаются организацией, проводящей соревнования.

Судейские бригады в отдельных видах многоборья возглавляют старшие судьи (арбитры). Количество судей в бригаде зависит от масштаба и уровня соревнований. На соревнованиях международного уровня на одном снаряде назначаются две судейские бригады А и В. Судьи бригады А отвечают за регистрацию и оценивание: 1) трудности; 2) специальных требова-

ний; 3) поощрительных баллов. Судьи бригады В оценивают выполнение упражнения обращая внимание на техническое исполнение, эстетику, осанку. На официальных соревнованиях ФИЖ, за исключением опорного прыжка, судьи распределяются по судейским бригадам А (1 координатор и 1 судья) и В (6 судей). Эти бригады работают под управлением председателя жюри на снаряде.

На соревнованиях могут работать апелляционное жюри и просмотровая комиссия. В состав апелляционного жюри входят представители организации, проводящей соревнования, главный судья, его заместители (по судейству) и арбитры на видах многоборья. Апелляционное жюри следит за выступлением гимнастов и решает все спорные вопросы, возникающие в процессе соревнований (помимо тех, которые решаются главной судейской коллегией). В просмотровую комиссию входят судьи, контролирующие работу отдельных судейских бригад и каждого судьи. Возглавляют эти комиссии их председатели.

Все члены судейской коллегии, наряду с представителями команд, тренерами и участниками соревнований имеют свои права и обязанности.

В успешном проведении соревнований одно из ведущих мест принадлежит секретариату. От его работы во многом зависит деятельность всех служб на соревнованиях. Их успешная совместная работа приводит, в конечном счете, к четкой организации и проведению гимнастических соревнований. Секретариат на соревнованиях возглавляет главный секретарь.

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Подготовительная работа к предстоящим соревнованиям независимо от их масштаба должна проводиться задолго до его начала. Всю работу целесообразно разделить на три этапа:

На первом этапе определяются сроки, масштаб, место для проведения соревнования и утверждается положение о нем, а также назначается и утверждается в соответствующем спорткомитете главная судейская коллегия (или

главный судья), разрабатывается план подготовки и проведения соревнований. В плане предусматриваются:

а) вопросы обеспечения (подготовка мест и инвентаря, прием участников и зрителей, обслуживающий персонал и т.д.);

б) план проведения соревнований, составляемый главным судьей : календарь соревнований по дням (по предварительным данным о составе участвующих команд или коллективов) и график соревнований.

На втором этапе уточняется график соревнований, подбираются и утверждаются коллегии судей, готовится документация и др. Подготовительная работа ведется организацией, проводящей соревнования (педсовет школы, совет физической культуры, кафедра физического воспитания и др.), и главной судейской коллегией.

На третьем этапе подготовки проводится совещание с представителями участвующих команд (организаций), проверяется надежность снарядов и инвентаря, проводится опробование снарядов участниками и пробное судейство бригадами судей на видах, проверяется готовность всех должностных лиц, занятых в проведении соревнований.

Четкое управление ходом предстоящего соревнования зависит от первого совещания с представителями команд, на котором главный судья должен представить судейскую коллегию, разобрать отдельные пункты положения, уточняя их, дать разъяснения по технике судейской работы, информировать о графике и порядке проведения соревнования. При этом следует точно определить места построения на параде, выход участников к месту соревнований, состав и их форму, ритуалы открытия и закрытия, порядок награждения и др.

В интересах создания равных условий для участников и лучшей их организованности опробование снарядов желательно провести за день до соревнований и при этом сохранить порядок прохождения видов согласно жеребьевке.

Соревнования открываются парадом участников и их представлением. Эту торжественную часть следует проводить празднично, четко. Обычно она предшествует первой смене первого дня соревнований. Подъем флага соревнований чемпионами прошлого года первенства – непременная часть парада.

Управление ходом соревнований (выход очередных смен, определение начала и конца разминки на видах, смену видов и др.) осуществляет заместитель главного судьи или судья при участниках.

Оценочную работу (судейство) на видах осуществляют бригады, в которые входят старший судья (арбитр) и судьи (в соответствии с правилами соревнований по гимнастике). Старший судья отвечает за качество судейской работы на своем виде, следит за дисциплиной участников, выясняет причины расхождения в оценках судей.

До выхода участников судейские бригады должны иметь точное представление о программе, участниках и условиях проведения соревнований. Должны быть проинструктированы судьи на линии, судьи-хронометристы. Это особенно важно тогда, когда выступают участники, еще не имеющие достаточного опыта участия в соревнованиях.

Материально-техническим обслуживанием соревнований (установка и смена снарядов, замена запасных частей, снабжение магниезией, канифолью и пр.) ведает комендант, подчиняющийся главному судье или его заместителю.

Врачебный контроль и оказание необходимой первой медицинской помощи осуществляет врач соревнования (помощник главного судьи по медицинской части).

Судья-информатор систематически сообщает о ходе командной борьбы, а также указывает лидеров соревнований после каждого вида. Желательно, чтобы зал был озвучен.

Завершаются соревнования также в торжественной обстановке, при соблюдении ритуалов (вызов победителей на пьедестал почета, торжественный марш команды победительницы, круг почета, спуск флага соревнований новыми чемпионами и т.п.).

Подведение итогов соревнования. Для быстрого подведения итогов важна четкая работа главного секретаря. В процессе соревнований главный секретарь проверяет правильность выведения среднего и окончательного балла в каждом протоколе и после этого, суммируя его с результатами предыдущего вида, определяет сумму баллов с учетом только что закончившегося соревнования на виде многоборья. Если соревнование длится несколько смен, то следует учитывать лучшие результаты и предыдущих смен.

По окончании соревнований по той или иной программе (разряду) проверяются показанные участниками результаты и подсчитываются командные результаты.

Награждение победителей должно быть всегда торжественным, интересным как для участников, так и для зрителей.

Парад закрытия соревнований можно привлекать всех участников или только участников последней смены. Располагаются команды, начиная с правого фланга, в соответствии с занятыми местами на данном соревновании. Здесь объявляются итоги соревнований, и проводятся награждение команд – победительниц, а также победителей в личном первенстве. Награждение победителей должно быть всегда торжественным, интересным как для участников, так и для зрителей. После спуска флага соревнования все участники парада торжественным маршем за командой победительницей покидают зал.

Составление отчета о соревновании. По окончании соревнования главный судья (с главным секретарем) составляют отчет, в котором должно быть указано следующее: название и программа соревнований, место и время их проведения; результаты командного и личного первенства; состав судейских бригад по видам многоборья ; отдельные недочеты прошедшего соревнования и предложения на будущее.

Этот общий отчет, подписанный главным судьей соревнований и главным секретарем, должен быть роздан представителям участвующих организаций после окончания соревнований.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Судейство современных соревнований представляет большую сложность. Поэтому судьям создают благоприятные условия для успешной работы, проводится предварительная подготовка к судейству. Она заключается в детальном изучении (уточнении) правил и программы соревнований, дополнительных спец. требований и техники наиболее сложных гимнастических упражнений.

Каждый судья оценку за выполнение упражнений участником выводит самостоятельно, показывает ее путем поднятия судейских указок или посредством судейских записок передает арбитру, который выводит окончательную оценку.

Правила выведения окончательной оценки: при 2 судьях – средняя арифметическая, при 3 судьях – средняя оценка, при 4 и 6 судьях – отбрасываются самая большая и самая маленькая оценки и из оставшихся оценок выводится средняя арифметическая. Упражнение оценивается исходя из 10 баллов с точностью до 0,1 балла.

Правила судейства требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно. Содержание обязательной программы должно соответствовать ее описанию. В произвольных упражнениях надо выполнять требования трудности и композиции.

Оценка упражнения начинается с момента наскока на снаряд. На брусьях с момента хвата за жердь. В опорных прыжках началом выполнения упражнения является момент касания мостика двумя ногами. Окончанием упражнения на снарядах считается момент, когда участник после приземления принимает основную стойку.

Вольные упражнения также заканчиваются основной стойкой.

Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом, а также невыполнение требований к содержанию упражнения ведут к соответствующим сбавкам, в зависимости от величины и характера отклонения. Большие сбавки производятся за то, что является основным в выполнении данного элемента и определяет его трудность, на что судья должен обратить особое внимание.

Все упражнения оцениваются с точностью до 0,1 балла. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

Мелкие ошибки – небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения - сбавка – 0,1 балла.

Средние ошибки – значительное отклонение от безукоризненного выполнения сбавка – 0,3 балла.

Грубые ошибки – большое искажение, в том числе и граничащее с невыполнением – сбавка – 0,5 балла, падение на снаряд и со снаряда – сбавка – 0,8 балла.

Невыполнение элемента – изменение элемента, в результате которого получился другой элемент, или очень большое искажение, когда становится невозможным определить, какой элемент получился – в обязательной программе сбавка равна стоимости элемента.

В соответствии с классификацией ошибок при выполнении упражнений к общим ошибкам, за которые судья имеет право снизить оценку, относятся:

1. Сгибание рук, ног, тела, разведение ног, неправильное положение кистей, головы, носков.

2. Ошибки в элементах (кроме опорных прыжков) основная трудность которых заключается в выполнении с прямыми руками, ногами, прогнутым или выпрямленным телом, с правильным положением тела.

3. Неполная амплитуда движения – выполнение элементов недостаточно высоко, широко и т.д.

4. Едва заметные ошибки, снижающие впечатление от исполнения отдельных элементов, частей упражнения и всей комбинации в целом.

5. Потеря равновесия а) при приземлении в соскоках и опорных прыжках; а также в вольных упражнениях в элементах, заканчивающихся приземлением в основную стойку; б) в остальных случаях – поворотах и прыжках, заканчивающихся стойкой на одной ноге, в равновесии на одной ноге, в стойке на руках и т.п.

6. Касание снаряда или пола.

7. Непредусмотренные повороты в элементах, выполняемых без поворотов, недостаточные или чрезмерные повороты в элементах, выполняемых с поворотом.

8. Неоправданные или непредусмотренные остановки в упражнении.

9. Ошибки в силовых элементах, применение силы в маховых элементах.

10. Недостаточная или чрезмерная остановка в статических положениях.

11. Недостаточное или кратковременное разгибание в соскоках.

12. Неправильный подход и отход.

13. Несоответствие костюма.

14. Нарушение дисциплины.

Во всех видах многоборья (кроме опорных прыжков) гимнасту предоставляется одна попытка. Если участник упадет или сойдет со снаряда, то он может продолжить упражнение. Перерыв при этом не должен превышать 30 сек. В течение этого времени гимнаст свободен в своих действиях, ему разрешается сменить накладку и натереть руки магнезией. За перерыв в упражнении в результате падения производится сбавка в 0,5 балла. В случае невыполнения элемента и падения производится сбавка за невыполнение элемента и отдельно за падение.

Страховка разрешается во всех видах, кроме вольных упражнений и упражнений на коне и может осуществляться одним человеком – тренером

или участником. За выход на страховку в вольных упражнениях и в упражнениях на коне сбавка 0,3 балла, независимо от того, сколько раз выйдет страхующий. Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, брусьях разной высоты. Пользоваться стулом, скамейкой и т.д. не разрешается. За оказание помощи при выполнении упражнения производится сбавка 0,5 балла, а элемент, в котором оказана помощь, считается невыполненным.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите значение соревнований в спортивной деятельности.
2. Назовите виды и дайте им характеристику.
3. Назовите документы, необходимые для проведения соревнований.
4. Перечислите основное содержание правил соревнований по спортивной гимнастике.
5. Назовите сложности в подготовке и проведении соревнований.
6. Назовите состав судейской коллегии на соревнованиях.

4.4. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 КУРС)

На 4 курсе студенты знакомятся с правилами соревнований по спортивной гимнастике. Проходят стажировку по судейству комбинаций из гимнастического многоборья.

Освоенность базовых двигательных действий из раздела «Гимнастика» оценивается по результатам соревнований по программе 3 разряда классификационной группы «Б».

Классификационная программа по спортивной гимнастике
3 разряд – женщины
(заочное отделение)

Вольные упражнения:

- | | | |
|-----|---|-----|
| I | 1. Руки в стороны плавно. | |
| | 2. Руки перед грудью, голову наклонить. | |
| | 3. Стойка на правой, левую назад на носок, руки вверх, смотреть вверх. | |
| | 4. Руки в стороны. | |
| | 5-6. Приставной шаг с левой. | |
| | 7. Махом правой, поворот налево на, руки вверх. | |
| II | 1-4. Встать в стойку ноги врозь, наклон назад в «мост». | |
| | 5-6. Держать. | 1,5 |
| | 7-8. Встать (можно «мост» из положения лежа на спине и встать с поворотом кругом в упор присев). | 1,0 |
| III | 1-2. Упор присев, перекатом назад коснуться носками за головой с опорой руками под спину. | 1,0 |
| | 3-4. Перекат в присед, правая перед левой, руки вниз. | 1,5 |
| | 5-6. Вставая дугами внутрь руки вверх, поворот налево кругом. | |
| | 7-8. Правую руку на пояс. | |
| IV | 1. Левую вперед на носок, правую руку вверх. | |
| | 2-3. Махом левой переверот боком влево в стойку ноги врозь, руки в стороны. | 3,0 |
| | 4-5. С поворотом налево, наклон головы назад, полуприсед на правой, левую вперед на носок, левую руку назад, правую вперед. | 1,0 |
| | 6-7. Дугой наружу левую назад (выпад правой), левую руку вперед, правую назад. | 1,0 |
| | 8. Поворот головы налево, смотреть через левое плечо. | |

Брусья р/в (женщины)

- | | | |
|------|---|-----|
| И.П. | Вис на жерди лицом к нижней жерди. | |
| | 1. Размахивание изгибами (2-3 маха). | 0,5 |
| | 2. Перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди. | 1,5 |
| | 3. Вис присев на нижней жерди. | |
| | 4. Толчком двумя подъем в упор на верхней жерди. | 2,0 |
| | 5. Спад назад ноги врозь в вис лежа на нижней жерди. | 2,0 |
| | 6. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону. | 1,0 |
| | 7. Перемахом двумя соскок углом влево назад.(приземление правым боком к снаряду). | 3,0 |

Бревно (женщины)

Мостик у правой трети бревна

И.П. О.с. лицом к бревну

- | | |
|---|-----|
| 1. С разбега (с места) толчком двумя упор, правую в сторону на носок. | 1,0 |
| 2. Поворот налево в упор лежа на согнутых руках, левую назад. | 0,5 |
| 3. Разгибая руки, приставив левую в упор лежа и упор сидя на пятках с наклоном вперед. | 0,5 |
| 4. Выпрямляясь в сед на правой пятке, левую вперед на носок (полусогнутую), руки дугами книзу вверх. | 1,0 |
| 5. Начиная с правой пять беговых шагов на носках в стойку на носках, приставляя левую, руки в стороны плавно. | 0,5 |
| 6. Поворот (налево) кругом, руки вниз. | 1,0 |
| 7. Два прыжка со сменой ног с продвижением вперед в стойку на носках левая вперед, руки в стороны. | 1,5 |
| 8. Шагом правой равновесие на ней, руки дугами к низу вверх. | 1,0 |
| 9. 2-3 шага бегом, руки в стороны и махом одной толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна. | 3,0 |

Опорный прыжок (женщины)

Козёл в ширину высота 110 см.

- | | |
|--------------------|------|
| Прыжок согнув ноги | 10,0 |
| Прыжок ноги врозь | 8,0 |

3 РАЗРЯД – МУЖЧИНЫ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- | | | |
|-----|---|-----|
| I | 1. Шаг правой руки в стороны. | |
| | 2. Шаг левой руки вверх. | |
| | 3-4. Махом правой стойка на руках – обозначить. | 1,0 |
| | 5-6. Опускание в упор лежа. | 2,0 |
| II | 7. Прыжком в упор присев, левую в сторону. | |
| | 8. Прыжок сменить положение ног. | |
| | 1-2. Круг правой. | |
| | 3-4. Круг правой с поворотом налево в стойку ноги врозь руки в стороны. | 1,0 |
| III | 5-8. Боковое равновесие на правой, правая рука за спину, левая рука вверх . | 1,0 |
| | 1. Падение с поворотом направо в упор лежа на согнутых руках, левую назад. | |
| | 2. Поворот налево кругом в упор сидя. | |

	3-4. Упор углом – держать.	2,0
	5-6. Поворот налево кругом в упор лежа.	
	7. Прыжком упор присев.	
	8. Встать с полуповоротом налево, правую (левую) вперед, руки вверх.	
IV	1-4. Два переворота боком ноги врозь.	3,0
	5. Полповорота налево в полуприсед с полунаклоном руки назад (“старт пловца”).	
	6. Прыжок ноги врозь, руки вверх-наружу.	
	7. Полуприсед, руки на коленях, локти в стороны, голову наклонить.	
	8. Основная стойка.	

Опорный прыжок

Конь в длину высота 120 см.

Прыжок согнув ноги	10,0
Прыжок ноги врозь	8,0

Конь-махи

И.П. Левая на ручке, правая на теле.

1. Перемах двумя в упор сзади, круг левой с поворотом.	1,0
2. Налево кругом в упор на ручках.	2,0
3. Круг правой.	3,0
4. Перемах правой вперед и назад.	1,0+1,0
5. Перемах левой,, перемах правой и соскок углом влево назад.	2,0

Брусья

1. Из виса хватом за концы подъем разгибом – мах назад.	3,0
2. Махом вперед сед ноги врозь и перехват в упор лежа на руках.	0,5
3. Перемах внутрь - подъем махом вперед (в сед ноги врозь).	2,0
4. Угол – держать.	2,0
5. Силой согнувшись стойка на плечах - держать.	1,5
6. Опускание в упор – мах вперед и махом назад соскок (не ниже горизонтали).	1,0

Перекладина

1. Подъем разгибом.	3,0
2. Оборот назад.	2,0
3. Мах дугой – мах назад.	1,0
4. Махом вперед поворотом налево 180° в висе разным хватом.	1,5

- | | |
|--|-----|
| 5.Махом вперед поворотом направо кругом в висе разным хватом. | 1,5 |
| 6.Махом вперед соскок с поворотом налево 90° в стойку левым боком к снаряду. | 1,0 |

Кольца

- | | |
|---|---------|
| 1.Из виса глубоким хватом подъем силой. | 2,0 |
| 2.Упор углом (держать). | 2,0 |
| 3.Опускание назад в вис согнувшись. | 1,0+1,0 |
| 4.Вис прогнувшись. | 1,5 |
| 5.Соскок выкрутом назад. | 2,5 |

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ ПО ГИМНАСТИКЕ (4 КУРС)

1. Виды гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений по группам.
3. Гимнастическая терминология. Основные термины ОРУ и на гимнастических снарядах.
4. Предупреждение травматизма. Виды страховки и помощи. Методика использования.
5. Этапы обучения двигательному действию. Задачи, содержание, методика.
6. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
7. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
8. Общие закономерности техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.
9. Методика составления конспекта урока по гимнастике, постановка задач.
10. Типовая структура школьного урока по гимнастике.
11. Методика работы над осанкой в школьном уроке.
12. Игры, эстафеты, полосы препятствий в школьном уроке.
13. Основные документы планирования и учета по гимнастике в школе. Виды учета. Критерии оценки.
14. Количественные показатели урока по гимнастике: плотность, нагрузка, объем, интенсивность. Методы регулирования.
15. Развитие силы, гибкости на уроке по гимнастике. Задачи, средства, методика, организация.
16. Строевые упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
17. Акробатические упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
18. ОРУ. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
19. Вольные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.

20. Прикладные упражнения. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
21. Лазание. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
22. Прыжки. Характеристика, классификация, место и методика применения в школьном уроке.
23. Поточное проведение ОРУ. Методы круговой тренировки (содержание, дозировка, место в уроке).
24. Методика обучения прыжкам. Фазы прыжка и техника исполнения.
25. Музыкальное сопровождение уроков по гимнастике в школе.
26. Классификационная программа 3-го разряда по гимнастике.
27. Шкала сбавок в соревнованиях по гимнастике. Выведение окончательной оценки.
28. Художественная гимнастика. Ритмическая гимнастика. Задачи, классификация, содержание и место в школьном уроке.
29. Задачи и методика применения домашних заданий.
30. Массовые гимнастические выступления в школе и в оздоровительном лагере (задачи, содержание, подготовка).
31. *Акробатика*: кувырок вперед и назад, переворот боком, мост, стойка на голове, стойка на кистях. Техника, методика, страховка.
Прыжки: согнув ноги, ноги врозь, углом и боком.
Перекладина, брусья р/в: подъем переворотом, верхом, разгибом, завесом; обороты верхом вперед и назад.
Брусья: подъемы махом вперед, назад, разгибом; кувырок вперед в сед ноги врозь, стойка на плечах.
Кольца: подъем силой.

При ответе на вопрос № 31 указать место данного элемента по соответственной классификации, дать определение основного термина элемента по гимнастической терминологии, дать биомеханический анализ техники выполнения данного движения, а также раскрыть методику обучения с подводящими упражнениями.

4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (4 КУРС)

Контрольная работа

«Составление комбинаций на гимнастических снарядах»

- I. Упражнения на гимнастических снарядах (задачи, классификация, характеристика).
- II. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
- III. Составить учебные комбинации на гимнастических снарядах:

Требования к составлению комбинаций

	Снаряды	Специальные требования к составлению комбинаций
Мужчины		
1.	Конь-махи	Скращение, два различных круга, не менее 6 элементов.
2.	Кольца	1 подъем, статический элемент, элемент со сгибанием рук, не менее 6 элементов.
3.	Брусья	2 различных подъема, элемент с движением одной ногой, статический элемент, не менее 6 элементов.
4.	Перекладина	2 различных подъема, оборот, элемент с отпусанием одной или двух рук, не менее 6 элементов.
5.	Вольные упражнения	Не менее 3-х акробатических элементов (не считая простых кувырков), равновесие, на 32 счета (4 восьмерки).
Женщины		
1.	Бревно	Связка прыжков или шагов, равновесие, не менее 2-х дорожек.
2.	Брусья (разной высоты)	1 подъем, элемент с отпусанием двух рук, элемент с движением одной ногой, не менее 6 элементов.
3.	Брусья (низкие)	1 подъем, элемент с движением одной ногой, не менее 6 элементов.
4.	Перекладина (низкая)	1 подъем, элемент с движением одной ногой, элемент с поворотом на 180°, не менее 6 элементов.
5.	Вольные упражнения	Не менее 3-х акробатических элементов (не считая простых кувырков), равновесие, на 32 счета (4 восьмерки).

При написании контрольной работы необходимо учитывать:

1. Титульный лист оформляется по общепринятой форме (приложение 1).
2. Первый и второй разделы работы конспектируются из методической литературы по гимнастике.
3. Третий раздел работы разрабатывается самостоятельно студентами:
 - комбинация должна быть составлена по правилам гимнастической терминологии и записана в форме текстовой построчной записи;
 - каждый элемент комбинации должен быть оценен в баллах (общая сумма 10 баллов).
1. Комбинация должна быть записана в форме текстовой построчной записи.

Пример: Брусья (юноши).

И.П. - упор на руках

1 – из размахивания подъем махом назад	3.0
2 – махом вперед упор углом (держать)	1.5
3 – силой согнувшись стойка на плечах	1.5
4 – кувырок вперед в сед ноги врозь	1.0
5 – перемах внутрь, махом назад перемах правой касаясь	1.0
6 – махом назад соскок с поворотом на 180°.	<u>2.0</u>
	10.0 б

Приложение 1

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижегородский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Контрольная работа

«Составление комбинаций на гимнастических снарядах»

Выполнил(а):

Проверил:

Нижегород, 20__

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

1. Термины общеразвивающих и вольных упражнений:

стойка, сед, присед, выпад, упор, круг, дуга, равновесие – стр.56-61.

2. Термины упражнений на снарядах:

хват, вис, упор, сед, подъём, спад, опускание, оборот, поворот, стойка, мах, кач, выкрут, перемах, круг, скрещение, вход, переход, выход, перелёт, соскок, прыжок, замах – стр. 63-67.

3. Термины акробатических упражнений:

перекат, группировка, кувырок, поворот, переворот, перекидка, рондат, курбет, сальто, вальсет, шпагат, мост, полушпагат – стр. 67-70.

4. Термины строевых упражнений:

- *строевые определения* (строевые упражнения, построение, строй, шеренга, фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина строя, тыльная сторона строя, глубина строя, сомкнутый строй, разомкнутый строй, колонна, направляющий, замыкающий) – *стр. 78-79.*

- *строевые приёмы* («Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», поворот, поворот налево (направо), поворот кругом, полуповорот, строевой шаг, походный шаг, «Прямо!», «Стой!», «Шагом–марш!», «Бегом–марш!», Расчет группы, рапорт учителю) – *стр. 79-81.*

- *передвижения* (фигурная маршировка, обход, противоход, змейка, перемена направления фронта захождением плечом, диагональ, скрещение, зигзаг, дробление, сведение, разведение, слияние, круг, дуга, спираль - *стр. 81-85.*

- *построения и перестроения* (перестроение, перестроение из одной шеренги в две и обратно, перестроение из одной шеренги в три и обратно, перестроение уступами из шеренги, перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом, перестроение из одной колонны в три уступом, перестроение из колонны по одному, по два (три и т.д.) поворотом в движении) – *стр. 86-89.*

- *размыкания и смыкания* (размыкание, размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны, размыкание колонны по четыре приставными шагами, размыкание с поворотами (по Строевому уставу), размыкание дугами вперед из колонны по три, размыкание дугами назад) – *стр. 89-91.*

СПИСОК САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

1. **Самостоятельная работа №1.** Средства гимнастики (дать характеристику одной из групп гимнастических упражнений). Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Оформить словарь терминов.

(Стр. 100)

2. **Самостоятельная работа №2** Строевые и общеразвивающие упражнения.

(Стр. 101)

3. **Самостоятельная работа №3** Основы обучения гимнастическим упражнениям.

(Стр. 230)

4. **Самостоятельная работа №4** Урок гимнастики. Планирование учебного материала.

(Стр. 293)

5. **Контрольная работа.** Упражнения на гимнастических снарядах.

(Стр. 327)

ЛИТЕРАТУРА

1. Абалаков В.М. Самодельное оборудование спортивных площадок пионерских лагерей / Абалаков В. - М.: ФиС, 1945. - 44 с.
2. Абрамян А.С. Массовые гимнастические выступления / Абрамян А.С. - М.: ФиС, 1966. - 96 с.
3. Алекперов С-М. А. Гимнастика : метод. пособие / Алекперов С-М. А., Силин В.И. - М.: Воениздат, 1970. - 143 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 193 с.
5. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 1969. – 188 с.
6. Бурухин С.Ф. Профессиональная подготовка учителей физической культуры к преподаванию гимнастики в школе: Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08, 13.00.04 : Ярославль, 2002.
7. Воронин Д.И. Учебная практика как средство формирования готовности будущего педагога физической культуры к профессиональной деятельности: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Д.И. Воронин. - Нижний Новгород, 2009.- 236 с.
8. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям: Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Терра-спорт, 2002. - 508 с.
10. Гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Шлемин А.М., Брыкин А.Т. – [2-е изд.]. – М.: ФиС, 1979. – 215 с.
11. Гимнастика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720 : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред.

М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М.: Academia, 2009. – 445 с.

12. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М.: ФиС, 1987. – 336 с.

13. Гусак Ш.З. Гимнастические пирамиды / Ш.З. Гусак. - М.; Л.: ФиС, 1949. - 103 с.

14. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения / Ш.З. Гусак. - М.: ФиС, 1969. - 168 с.

15. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека: Спорт, искусство, дидактика. – Н.Новгород: Изд-во НГПУ, 2011. – 359 с.

16. Зайцев В.Н. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой: Лекция / Зайцев В.Н.; СГИФК. - Смоленск, 1989. - 29 с.

17. Кузнецов В.А. Технология обучения строевым и общеразвивающим упражнениям: Уч.-метод. пособие / В.А. Кузнецов, Д.И. Воронин. – Нижний Новгород: СГУТиКД, 2008. – 34 с.

18. Матвеев А.П. Физическая культура: программа для учащихся 1–11 классов / А.П. Матвеев. – М.: Дрофа, 2004.

19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физ. культуры / Матвеев Л.П.; РГАФК. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002.

20. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студентов вузов: рек. м-вом образования РФ / Петров Павел Карпович. - М.: ВЛАДОС, 2003.

21. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Вища школа, 1984.- 352 с.

22. Попов Г.И. Биомеханика : учеб. для студ. вузов, обучающихся по специальности 0333100 "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Г.И. Попов. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 254 с.
23. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Попова Е.Г. - М.: Terra-спорт, 2000. - 72 с.
24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Уч. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.- М.: Академия, 2000.-480 с.
26. Чичикин В.Т. Конспект урока по физической культуре: Методические рекомендации. – Горький: ГГПИ, 1983. – 21 с.
27. Чичикин В.Т. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении: методическое пособие / В.Т. Чичикин. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования. – 2010. – 311 с.
28. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В., Конюхов Е.Е. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении; Департамент образования нижегород. обл., Нижегород. ин-т развития образования. - Н. Новгород: Нижегород. гуманит. центр, 2007.