

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебно-методический комплекс
для студентов факультета физического воспитания
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2016

УДК 613.71+378.016

ББК 75.6+74.26

Г 48

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Рецензенты:

кафедра физического воспитания и спорта
УО «Брестский государственный технический университет»

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

И.Ю. Михута

**Составители: Якубович С.К., Ярмолюк В.А., Попко М.С., Ляхович Е.М.,
Титова Л.С.**

Якубович, С.К.

Гимнастика и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / С.К. Якубович
[и др.] ; под общ. ред. С.К. Якубовича. – Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест :
БрГУ, 2016. – 156 с.

ISBN

Учебно-методический комплекс включает тематический план дисциплины
«Гимнастика и методика преподавания», содержание учебного материала. Представлен по
годам обучения лекционный курс, темы семинарских занятий, содержание практических
занятий, зачетные требования. Приведены краткий терминологический словарь, вопросы к
экзамену, список литературы.

Издание адресовано студентам факультета физического воспитания
специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

УДК 613.71+378.016

ББК 75.6+74.26

ISBN

© УО «Брестский государственный
университет имени А.С. Пушкина», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Содержание учебного материала.....	7
Учебный материал для I курса.....	15
Учебный материал для II курса.....	54
Учебный материал для III курса.....	82
Учебный материал для IV курса.....	105
Вопросы к экзамену.....	148
Краткий терминологический словарь.....	151
ЛИТЕРАТУРА.....	155

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методический комплекс (УМК) по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» составлен для студентов по специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

УМК содержит программно-методические материалы (тематический план дисциплины, содержание учебного материала), а также следующие разделы: теоретический, методико-практический, раздел контроля знаний и вспомогательный.

В теоретическом разделе представлены материалы лекционных занятий. Методико-практический раздел включает вопросы для подготовки к семинарским занятиям, программный материал практических занятий. Раздел контроля знаний содержит зачетные требования по дисциплине, а также вопросы к экзамену. Вспомогательный раздел представлен кратким терминологическим словарем и списком рекомендуемой литературы.

УМК составлен с учетом основных требований образовательного стандарта высшего образования (ОСВО 1-03 02 01-2013) по специальности Физическая культура для первой ступени высшего образования, учебного плана и типовой учебной программы «Гимнастика и методика преподавания», утвержденной Министерством образования Республики Беларусь (рег. № ТД–А.322/тип. 16.03.2011).

Цель УМК – содействие формированию у студентов теоретико-методических знаний, практических умений и навыков по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания».

Задачи УМК:

- формировать у студентов специальные знания в области гимнастики;
- способствовать овладению двигательными умениями и навыками гимнастических упражнений;
- совершенствовать методическое обеспечение образовательного процесса по учебной дисциплине;
- оказать помощь студентам в планировании и организации самостоятельной учебной работы и контроля знаний.

Задачи учебной дисциплины:

- изучить содержание, характеристику средств и методов гимнастики, правила гимнастической терминологии, приемы обучения строевым и общеразвивающим упражнениям;
- изучить правила составления комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами) для различных контингентов занимающихся и направленности упражнений для совершенствования двигательных способностей;

- овладеть техникой двигательных действий, образцово выполняя строевые и общеразвивающие упражнения;
- знать методику обучения строевым упражнениям;
- изучить классификацию видов гимнастики;
- овладеть техникой акробатических упражнений, прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и прикладных упражнений;
- знать методику обучения акробатическим упражнениям, прыжкам, упражнениям на гимнастических снарядах и прикладным упражнениям;
- совершенствовать навыки в оказании помощи и страховки;
- разрабатывать документы планирования по гимнастике в школе;
- изучить структуру, задачи и содержание школьного урока по гимнастике;
- уметь обучать упражнениям и проводить урок гимнастики;
- знать правила судейства соревнований по спортивным видам гимнастики.

В результате изучения учебной дисциплины «Гимнастика и методика преподавания», предусмотренной программой обучения, студент должен:

знать:

- технику выполнения и дидактические особенности методов, средств и педагогических приемов обучения гимнастическим упражнениям;
- терминологию, эволюцию, содержание и развитие видов гимнастики;
- принципы, формы, организацию и особенности занятий гимнастикой с различным контингентом занимающихся;

уметь:

- объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений, страховывать, оказывать помощь, осуществлять контроль и управлять процессом обучения;
- разрабатывать документы планирования, составлять комплексы упражнений с развивающей и оздоровительной направленностью;
- использовать разнообразные формы занятий, подбирать средства и методы с учетом возрастных, морфофункциональных индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

владеть:

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

УМК составлен с учетом изучения программного материала по годам обучения, что способствует формированию у студентов представления по данной дисциплине.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских, практических и самостоятельных занятий. Контроль знаний студентов дневной формы получения образования осуществляется в виде приема теоретических и практических нормативов по гимнастике. Формами текущего контроля являются зачеты во 2, 4, 6 семестрах. Итоговый контроль осуществляется в 7 семестре в виде экзамена.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет

Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания

Задачи гимнастики. Основные средства и методические особенности гимнастики.

Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные

Характеристика основной, гигиенической, атлетической гимнастики. Характеристика спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики. Профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная, лечебная гимнастика. Их направленность и задачи, применяемые средства и особенности проведения занятий.

Тема 1.3. История гимнастики

Происхождение гимнастики. Гимнастика в античном обществе. Гимнастика в средние века. Гимнастика в СССР. Спортивная гимнастика в СССР. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России. Развитие школьной гимнастики в СССР.

Тема 1.4. Правила судейства соревнований

Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике, прыжкам на батуте, спортивной аэробике.

РАЗДЕЛ 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям

Характеристика методов обучения. Принципы доступности, систематичности (рациональной последовательности и чередования нагрузок); наглядности (показ упражнений, рисунки, графики, кинофильмы, зрительные ориентиры); сознательности и активности.

Метод целостного упражнения, расчлененного (раздельного) упражнения. Методические приемы, подводящие упражнения, дополнительные зрительные ориентиры, физическая помощь, варьирование условий обучения.

Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям

Этап ознакомления с изучаемым упражнением, создания предварительного представления, этап разучивания упражнения, этап закрепления и

совершенствования техники исполнения упражнения. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок.

Тема 2.3. Гимнастическая терминология

Требования к гимнастической терминологии. Правила образования терминов. Правила и формы записи упражнений. Термины общеразвивающих упражнений. Термины акробатических упражнений. Термины упражнений на снарядах.

Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях

Причины травматизма. Страховка и помощь как меры предотвращения травм. Требования к местам проведения занятий. Врачебный контроль и самоконтроль.

РАЗДЕЛ 3. Строевые упражнения

Тема 3.1. Структура строевых упражнений

Группы строевых упражнений. Структура строя. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

Тема 3.2. Строевые приемы

Повороты на месте: «направо», «налево», «кругом». Команды: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», рапорт. Расчет по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т.д.), расчет по заданию.

Тема 3.3. Построения, перестроения

Построение в шеренгу, в две, три шеренги. Построение в колонну, в две, три. Построение в круг.

Перестроение из одной шеренги в две, три, перестроение из шеренги уступами; перестроение из колонны в две, три; перестроение из колонны по одному в две, три, четыре и т.д. поворотами в движении; способом дробления и сведения, разведения и слияния; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).

Тема 3.4. Размыкание, смыкание

Размыкание на поднятые руки в стороны, приставными шагами, по строевому уставу, в различных построениях. Смыкание.

Тема 3.5. Передвижения

Шаг на месте и остановка; переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг; изменение ширины шага и скорости передвижения; передвижения в обход, по диагонали, по точкам зала, противходами, «змейкой» (продольной, поперечной), по кругу (большому, среднему, малому). Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям

Команды, распоряжения. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды.

РАЗДЕЛ 4. Общеразвивающие упражнения

Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделению, игровой.

Способы проведения ОРУ: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.

Методические приемы проведения ОРУ: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз.

Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов

Изучение основных положений рук, ног, туловища. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами

Особенности организации проведения ОРУ с предметами. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях

Составление комплексов упражнений и выполнение их в различных исходных положениях и построениях.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств

Составление и проведение комплексов ОРУ на развитие физических качеств: силы, силовой выносливости, гибкости, координации, на осанку. Составление и проведение комплексов ОРУ на различные группы мышц.

Тема 4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики

Упражнения базовой аэробики. Требования к составлению комплексов различной направленности. Организация и методика проведения занятий. Оборудование и инвентарь.

РАЗДЕЛ 5. Акробатические упражнения

Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям

Акробатические элементы, их терминология. Акробатические упражнения и методика обучения. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.

Тема 5.2. Группировки, перекаты, мост, кувырки, стойки

Разучивание и выполнение различных видов группировок (сидя, лежа, в упоре присев), перекатов (назад, вперед, вправо, влево), кувырков (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком), стоек (на лопатках, на голове и руках, на руках), мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя.

Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

РАЗДЕЛ 6. Прыжки

Тема 6.1. Методика обучения неопорным прыжкам

Характеристика и классификация прыжков. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения.

Прыжок в высоту, в длину, в глубину и различные способы их выполнения. Основные ошибки и методика их исправления.

Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам

Основы техники выполнения опорных прыжков. Особенности обучения. Наскоки на коня с разбега, в упор стоя на коленях, в упор присев, в упор стоя ноги врозь. Прыжок через козла в длину ноги врозь, прыжок через козла в ширину ноги врозь, прыжок через козла в ширину согнув ноги, прыжок ноги врозь через коня в длину. Этапы обучения. Техника осуществления страховки.

РАЗДЕЛ 7. Упражнения на гимнастических снарядах

Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам

Перекладина: махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком. Брусья: размахивание в упоре, из упора на предплечьях подъем махом вперед (назад) в упор, из седа ноги врозь

на брусьях кувырок вперед, сед ноги врозь. Соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом махом вперед, назад. Методические особенности обучения.

Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. Подъем переворотом в упор на нижней жерди, подъем в упор на верхней жерди из виса присев на нижней, подъем переворотом в упор на верхней жерди из виса присев на правой (левой), соскок из седа на бедре, из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на 90°, 180°.

Методические особенности обучения. Методический разбор техники выполнения упражнений на перекладине: висы, упоры, подъемы, соскоки.

Методический разбор техники выполнения упражнений на брусьях: висов, упоров, подъемов, статических положений, силовых упражнений, соскоков. Страховка, специальные приспособления, подготовка оборудования.

РАЗДЕЛ 8. Прикладные упражнения

Тема 8.1. Основные группы прикладных упражнений

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты: на носках, махом, прыжком. Стойки, соскоки различными способами. Методические особенности обучения.

Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, в упоре стоя на коленях), по гимнастической стенке (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. Методика обучения.

Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.

Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием.

Метание и ловля мячей различных размеров и веса.

Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.

Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения

Разновидности ходьбы: ходьба с сохранением правильной осанки, с предметами, средним и широким шагом, по разметкам, линиям, переступая через препятствия, на носках, на пятках, под музыку, скрестным шагом левым и правым боком, с акцентированием шага.

Разновидности бега: бег в медленном, быстром, среднем темпе; с изменением направления, по заданию, по сигналу; со сгибанием ног вперед, со сгибанием ног назад, парами, тройками, «змейкой», с передачей эстафеты; бег скрестным шагом, приставными шагами; бег с метанием и ловлей предметов. Использование разновидностей ходьбы и бега на занятиях физической культурой различной направленности. Методика обучения.

РАЗДЕЛ 9. Урок гимнастики

Тема 9.1. Характеристика урока как основной формы занятий

Уроки учебные, тренировочные, контрольные, смешанные. Методика проведения занятий с детьми различного возраста.

Тема 9.2. Назначения и средства частей урока

Структура урока: подготовительная, основная, заключительная части. Их назначение и средства. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока. Общая и моторная плотность.

Тема 9.3. Проведение урока

Составление плана-конспекта и проведение подготовительной части урока с учетом особенностей контингента занимающихся. Составление плана-конспекта и проведение урока.

Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Лекции	Практические/ семинарские
1	РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет	12	8	4с
1.1	Тема 1.1. Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания	4	2	2с
1.2	Тема 1.2. Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные	4	2	2с
1.3	Тема 1.3. История гимнастики	2	2	
1.4	Тема 1.4. Правила судейства соревнований	2	2	
2	РАЗДЕЛ 2. Методика обучения гимнастическим упражнениям	16	8	8с
2.1	Тема 2.1. Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям	4	2	2с
2.2	Тема 2.2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям	4	2	2с
2.3	Тема 2.3. Гимнастическая терминология	4	2	2с
2.4	Тема 2.4. Меры предупреждения травм на занятиях	4	2	2с
3	РАЗДЕЛ 3. Строевые упражнения	26	4	20/2
3.1	Тема 3.1. Структура строевых упражнений	6	2	2/2
3.2	Тема 3.2. Строевые приемы	2		2
3.3	Тема 3.3. Построения, перестроения	4		4
3.4	Тема 3.4. Размыкание, смыкание	4		4
3.5	Тема 3.5. Передвижения	4		4
3.6	Тема 3.6. Методика обучения строевым упражнениям	6	2	4
4	РАЗДЕЛ 4. Общеразвивающие упражнения	60	4	50/6
4.1	Тема 4.1. Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений	8	2	4/2
4.2	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения без предметов	10		10
4.3	Тема 4.3. Общеразвивающие упражнения с предметами	14	2	10/2
4.4	Тема 4.4. Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях и построениях	10		10
4.5	Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств	12		10/2
4.6	Тема 4.6. Упражнения аэробики и ритмической гимнастики	6		6

Продолжение таблицы

5	РАЗДЕЛ 5. Акробатические упражнения	28	2	22/4
5.1	Тема 5.1. Методика обучения акробатическим упражнениям	4	2	2с
5.2	Тема 5.2. Группировки, перекуты, мост, кувырки, стойки	24		22/2
6	РАЗДЕЛ 6. Прыжки	12	2	6/4
6.1	Тема 6.1. Методика обучения неопорным прыжкам	4		2/2
6.2	Тема 6.2. Методика обучения опорным прыжкам	8	2	4/2
7	РАЗДЕЛ 7. Упражнения на гимнастических снарядах	18	2	14/2
7.1	Тема 7.1. Методика обучения висам и упорам	18	2	14/2
8	РАЗДЕЛ 8. Прикладные упражнения	22	4	12/6
8.1	Тема 8.1. Основные группы прикладных упражнений	4	2	2с
8.2	Тема 8.2. Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий	10	2	6/2
8.3	Тема 8.3. Разновидности ходьбы, бега. Методика обучения	8		6/2
9	РАЗДЕЛ 9. Урок гимнастики	44	6	34/4
9.1	Тема 9.1. Характеристика урока как основной формы занятий	4	2	2с
9.2	Тема 9.2. Назначения и средства частей урока	6	4	2с
9.3	Тема 9.3. Проведение урока	34		34
	Всего часов:	238	40	158/40

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ I КУРСА

ЛЕКЦИИ

Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания

План

1. Задачи гимнастики.
2. Основные средства гимнастики.
3. Методические особенности гимнастики.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
5. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

1. Задачи гимнастики

Гимнастика представляет собой исторически сложившуюся систему своеобразных средств, упражнений, научно обоснованных методических приемов, обеспечивающих решение жизненно важных задач. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова *гимнос* – нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнаженными). В первом издании Большой советской энциклопедии происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом *гимназо* – упражняю. В третьем издании Большой советской энциклопедии это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, что более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

Задачи гимнастики:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым.

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

4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины.

6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта.

2. Основные средства гимнастики

В широком смысле к *средствам гимнастики* общего назначения относят любые физические, музыкально-ритмические, игровые упражнения, помогающие создать необходимый для занятий эмоциональный фон. Также средствами гимнастики являются естественные силы природы, гигиенические процедуры. К общим средствам относятся слово педагога, воплощаемое в устных указаниях, установках, рекомендациях.

В более конкретном виде применительно к гимнастике основные средства классифицируют по направленности их воздействия.

К основным средствам гимнастики относят строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, упражнения на снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки, упражнения акробатики и на батуте, хореографии, ритмической гимнастики и аэробики.

Средства гимнастики воплощаются с помощью соответствующих методов и приемов.

3. Методические особенности гимнастики

Гимнастике присущ **метод строго регламентированного упражнения** и организации деятельности занимающихся на уроке по заранее разработанной учителем программе обучения. Данный метод реализуется в следующих *методических особенностях гимнастики*:

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем и в целом.

2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.

3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач.

4. Можно определять пульсовую стоимость каждого включенного в урок упражнения, на ее основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять ее величиной в ходе урока.

5. Возможность усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на разных снарядах, в разных условиях внешней среды.

6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.

7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего четко организовывать занятия и активизировать деятельность занимающихся на уроке.

8. Методические особенности органически взаимосвязаны и применяются в соответствии с основными задачами, решаемыми гимнастикой.

История гимнастики

План

1. Происхождение гимнастики.
2. Гимнастика в античном обществе.
3. Гимнастика в средние века.
4. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России.
5. Гимнастика в СССР.
6. Спортивная гимнастика в СССР.
7. Развитие школьной гимнастики в СССР.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

1. Происхождение гимнастики

Физические упражнения, напоминающие современные гимнастические, применялись людьми еще в глубокой древности. За много тысячелетий до н.э. они широко использовались с лечебной целью (Китай), в виде специальной «дыхательной» гимнастики (Индия), при отправлении религиозных церемоний (Египет, Крит, Микены). У древних народов Закавказья некоторые акробатические упражнения использовались как подготовительные при обучении борьбе.

Впервые термин «гимнастика» появился у древних греков в период расцвета древнегреческой (эллинской) культуры в VIII в. до н. э.

Становление гимнастики связано с историей возникновения и развития физической культуры. На ее содержание и задачи всегда оказывали влияние экономический строй и культура человеческого общества. Гимнастика и ее методы находились в зависимости от уровня военной техники и способов ведения войн, так как гимнастика всегда использовалась как эффективное средство военно-физической подготовки.

Преемниками древнеэллинской культуры стали древние римляне. Заимствуя образцы эллинской культуры, римляне внесли и свое, причем не только в архитектуру, скульптуру, поэзию, но и в «греческую гимнастику». Так, ими были введены снаряды для лазания (для обучения преодолению препятствий), деревянный конь (для обучения приемам верховой езды) и, по некоторым данным, деревянный стол для прыжков. Римляне широко использовали различные акробатические упражнения, которые в то время достигли довольно высокого технического уровня благодаря искусству странствующих артистов-акробатов.

В эпоху Возрождения появились новые взгляды на значение воспитания. Наиболее прогрессивным стало течение гуманизма. Самыми передовыми были взгляды на физическое воспитание венецианского врача Меркуриалиса (вторая половина XVI в.). В шеститомном труде «Об искусстве гимнастики» он первым классифицировал виды гимнастики на лечебную, военную и атлетическую. Оздоровительную гимнастику, т. е. не связанную со стремлением побеждать соперника, автор считал основным средством физического воспитания.

В это же время развивалось и другое направление гимнастики, основой которого было приобретение прикладных навыков. В произведении французского писателя-гусаниста Франсуа Рабле (около 1494–1553 гг.) «Гаргантюа и Пантагрюэль» говорится о том, что в то время занимались многими видами упражнений, в том числе на перекладине, деревянном коне, лазаньем по канату, акробатическими упражнениями. Это свидетельствует о том, что уже в XV в. в школах для дворянской молодежи использовались отдельные гимнастические снаряды и упражнения, которые в дальнейшем создали основу современной гимнастики.

2. Гимнастика в античном обществе

В *Афинах* – центре древнегреческой культуры (IX в. до н. э.) – было хорошо развито ремесленное производство, торговля, морской флот, наука, искусство. Здесь возникла и практически воплощалась идея воспитания гармонически развитой личности. В этом государстве, как и в Спарте, дети до семи лет воспитывались родителями, а затем мальчики богатых родителей посещали платные мусические школы (от слова «муза» – покровительница науки, искусства), а с 12–13 лет обучались в государственной школе – палестре (от слова «палее» – борьба).

Из гимнастических упражнений широко использовались игры в мяч, перетягивание каната, упражнения в лазании и равновесии, игры с бегом и преодолением препятствий. Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию детей. Аристотель отмечал, что «... в гимнастике не должно преобладать животное».

Гимнастикой занимались представители привилегированных сословий. Категорически запрещалось посещать занятия рабам, не допускались и женщины.

В Эпоху античности общество проявляло заботу о состоянии физического и душевного здоровья его членов, руководствуясь присущими тому времени представлениями о здоровье. Оно рассматривалось как физическое и душевное благополучие. Поэтому древние греки вели беспощадную борьбу с употреблением алкоголя.

Древний Рим вел захватнические войны и жил в основном за счет труда поработенных народов. Для этого нужна была сильная, выносливая, хорошо подготовленная в военном отношении, безжалостная к другим народам армия. В нее вступали юноши 16–17 лет. Они проходили хорошо организованную специальную физическую и военную подготовку. Обучение было очень суровым. В качестве упражнений применялись бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, лазание по канату, шесту, лестнице, скалолазание, игры в мяч, с бегом и преодолением препятствий, упражнения на деревянном коне.

В *Древнем Китае* зародились две формы национальной гимнастики под общим названием – *ушу*. Каждая из них имела свое наименование. Первая форма ушу – *сблин*, или «внешняя», носила явно выраженную военную направленность. Ее средства и методы использовались для развития мышечной силы, ловкости и выносливости. Эти способности были необходимы для успешного овладения приемами борьбы, боевыми действиями с копьем, мечом, щитом в защите и нападении. Большое внимание уделялось подготовке всадников. Широко применялись прыжки безопорные, опорные, в глубину, лазание, перелезание, подлезание, ходьба и бег.

В гимнастике *сблин* все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц.

Вторая форма ушу – *тай-дзи* – сохранилась до наших дней. Ее называют стиль мянь-цюань, или «внутренняя». Она носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. Упражнения *тай-дзи* проделывались обычно по утрам, рекомендовались также и занятия два раза в день. Эти упражнения выполнялись в сочетании с самомассажем, а сами массирующие движения рассматривались в качестве гимнастических упражнений.

В гимнастике *тай-дзи* движения рекомендуется выполнять с некоторым расслаблением всех мышц и воздействовать с их помощью преимущественно на внутренние органы. Требуется, чтобы мышцы и суставы были мягкими, живот и грудная клетка ненапряженными. Это создает условия для глубокого дыхания, позволяет не задерживать его, легко и свободно дышать животом. Для гимнастики *тай-дзи* характерны постоянные непре-

рывные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении упражнений центр тяжести тела все время переносится то на одну, то на другую ногу, что избавляет человека от статических положений. В гимнастике солин и тай-дзи преобладают сложно координированные движения.

Древнекитайские системы гимнастики складывались 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 врукопашную. Им не разрешалось самим нападать – это считалось большим грехом перед Богом. Запрет на ношение оружия побуждал их к изобретению приемов самозащиты.

В *Древней Индии* в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение – йога. Согласно йоге человек может познать сущность вещей, самого себя, если пройдет длинный подготовительный путь – с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе целый ряд «добродетелей» и соответствующим образом подготовит свой организм к активной двигательной деятельности.

Йога – это самобытное явление индийской культуры, религиозно-философское учение. Слово «йога» в переводе с древнеиндийского языка (санскрита) означает «союз, соединение, связь, единение, гармония». Смысл, заложенный в этом термине, подчеркивает полную гармонию физического здоровья и нравственно-духовной красоты человека. Йога представляет собой совокупность средств и методов, располагающих огромными возможностями в формировании цельной личности, гармонически сочетающей в себе физическое, умственно-эмоциональное (психическое) и духовное.

Такой гармонии можно достичь в процессе занятий следующими разновидностями йоги: крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога и др.

Высокая эффективность упражнений йоги объясняется следующими особенностями:

- они естественны, взяты у самой природы в результате длительного наблюдения за поведением всех живых существ;

- каждое упражнение сопровождается определенным типом дыхания: то на задержке после вдоха, то на произвольном дыхании, то на задержке после выдоха, то со сменой ноздрей и т. д.;

- выполняя то или иное упражнение, необходимо направлять импульсы из коры головного мозга на тот орган или на ту часть тела, на которую воздействует данное упражнение.

Каждое упражнение имеет свое название и назначение. Йога получила большое признание и распространение во многих странах мира. В Индии в 1965 г. принято правительственное постановление о введении йоги в программы учебных заведений, в подготовку служащих армии и полиции.

3. Гимнастика в средние века

Средние века характеризуются феодальным способом производства и распространением христианства.

В ранний период феодализма церковь считала всякую заботу о человеческом теле греховным. «Гимнастика есть деяние сатаны», – утверждал христианский богослов и писатель Тертуллиан (около 160 – после 220). Любая форма двигательной активности, не связанная с профессионально-трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями, рассматривалась как ересь, достойная отлучения от церкви.

Уступка была сделана феодалам. Они занимались физическими упражнениями, 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 была верховая езда и вольтижировка. Сложные боевые приемы предварительно изучались на деревянном коне. Вначале этот снаряд имитировал живого боевого коня, затем за ненадобностью со временем убрали голову, хвост и т. д., остались лишь две седельные луки, постепенно ставшие деревянными упорами, врезанными поперек коня. В конечном итоге они постепенно превратились в кольца-ручки, в прототип параллельных брусьев.

Боевые действия воинов, вооруженных мечами, копьями, щитами, секирами и облаченных в тяжелые доспехи, требовали большой физической силы, выносливости и ловкости. Для их развития применялись гимнастические и акробатические упражнения, бег, поднятие и перенос тяжестей, упражнения в прыжках, лазании, перелезании через различные препятствия, фехтование и др. Боевая и физическая подготовленность воинов проверялась на рыцарских турнирах.

4. Развитие гимнастики в странах запада и дореволюционной России

В новое время (XVIII – начало XIX вв.) гуманисты предлагали установить новую систему всестороннего воспитания юношества, чтобы освободить его от старых феодальных традиций и догм. Большое внимание уделялось физическому воспитанию путем использования гимнастических упражнений. Сильное влияние на развитие гимнастики оказали Ж.Ж. Руссо и И.Г. Песталоцци.

Ж.Ж. Руссо (1712–1778), идеолог революционной мелкобуржуазной демократии, считал, что при подготовке ребенка к жизни надо приучать его к испытаниям, закаливать тело, чтобы оно могло противостоять непогоде, голоду, жажде, усталости. Физическое воспитание, по убеждению Руссо, является основой умственного, трудового и нравственного воспита-

ния. Средством решения воспитательных задач Ж.Ж. Руссо считал гимнастические упражнения, бег, метания, прыжки, игры, прогулки и др. Для повышения интереса к занятиям он предлагал использовать соревновательный метод.

Швейцарский педагог И.Г. Песталоцци (1746–1827) свою жизнь посвятил обучению и воспитанию детей простого народа. Он рекомендовал развивать у них двигательные, умственные, нравственные способности; формировать умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, сельском хозяйстве, ремесленном и промышленном производстве. Ведущая роль отводилась физическому воспитанию. Оно начиналось с «естественной домашней гимнастики», когда мать помогает ребенку в его самых первых самостоятельных движениях, продолжается в подвижных и народных играх, забавах, в занятиях элементарной (суставной) гимнастикой и завершается овладением трудовыми процессами.

Важным элементом человеческого тела И.Г. Песталоцци считал сустав. Поэтому, рассуждал он, детей надо учить движениям, развивающим пластичность и гибкость каждого отдельного сустава, далее постепенно усложнять упражнения, при которых задействованы одновременно два-три сустава и более, и завершать обучение, предлагая ребенку выполнить сложный комплекс упражнений. Фактически это была система развития координации движений.

Таким образом, в Новое время гимнастика получает дальнейший толчок к развитию под влиянием более прогрессивного капиталистического способа производства, развития наук, культуры, повышения боеспособности армий в связи с необходимостью ведения войн.

Конец XVIII в. и первая половина XIX в. характеризуется дальнейшим развитием капитализма. В этот период происходят буржуазные революции во Франции, Испании, Португалии. Для успешного ведения захватнических и оборонительных войн нужны были массовые регулярные армии, хорошая вневойсковая военно-физическая подготовка молодежи. Эти обстоятельства стимулировали создание национальных систем гимнастики, отвечающих требованиям капиталистического производства, военного дела, национальным и культурным особенностям народов.

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

Совместно с Фризенем и Эйзеленом Ян разработал технику гимнастических упражнений. Был издан учебник «Немецкая гимнастика».

Адольф Шписс приспособил немецкую турнен к преподаванию в школе и составил схему урока. В 1840 г. он опубликовал труд «Учение о турненском искусстве». Урок гимнастики содержал порядковые упражнения (строевые упражнения и перестроения), затем следовали вольные упражнения (движения из суставной гимнастики Песталоцци и гимнастики Фита), подготавливающие к упражнениям на снарядах. А. Шписс ввел групповые снаряды: длинную перекладину и брусья, ряды лестниц, шестов. В последней части урока проводились игры и массовые упражнения.

Французская система гимнастики. Создателем был Франциско Аморос (1770–1848). Он использовал при создании своей системы систему военно-физической подготовки А.В. Суворова. Лучшими он считал такие упражнения, которые помогают приобрести навыки, необходимые в жизни и военных условиях: ходьба и бег на местности с препятствиями, всевозможные прыжки в снаряжении, переноска груза или «раненого», плавание и ныряние, борьба, метания, стрельба, фехтование и вольтижировка. Он установил общие принципы урока: упражнения могут быть доступны занимающимся и по возможности просты; проводить их надо последовательно, от легких к трудным, от простых к сложным. Иногда упражнения исполнялись под военные песни, что содействовало развитию дыхания и возбуждало патриотические чувства. Это была первая попытка введения своеобразного музыкального сопровождения на занятиях.

Шведская система гимнастики. В ней удачно разработано было гигиеническое направление. Пер Генрих Линг (1776–1839) начал изучать гимнастику в Дании в первой половине XIX в. Дания была тогда одной из передовых стран Западной Европы по распространению гимнастики. В 1813 г. по инициативе П. Линга в Стокгольме был открыт специальный институт. Там П. Линг применял свои методы и средства физического воспитания. Он считал, что нужно использовать такие упражнения, которые укрепляют и развивают тело человека. Его сын Яльмар Линг (1820–1886) продолжал дело, начатое отцом, разработал схему урока, систематизировал упражнения, ввел специальные снаряды и выдвинул ряд методических положений. Упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Основой их были симметричность, прямолинейность и напряженность. Урок шведской гимнастики строился по схеме, состоящей из 16 частей, следовавших в строгом порядке одна за одной.

Сокольская система гимнастики возникла в середине XIX в. в связи с национально-освободительной борьбой славянских народов, находившихся в составе Австро-Венгрии. В Чехии возникло «сокольское движение» и стала создаваться сокольская система гимнастики. Ее основателем был

профессор эстетики и истории искусств Пражского университета Мирослав Тырш (1832–1884). Сокольская система по своему содержанию была близка к немецкой, но имела свои особенности. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с предметами и без них, пирамиды, упражнения с элементами фехтования, бокса, борьбы (боевые).

Взамен многократного повторения одного и того же упражнения на снарядах «соколы» ввели комбинации различных движений, а с 1862 г. стали проводить соревнования по гимнастике по специально разработанным правилам. Обращалось внимание на логичность перехода в вольных упражнениях и на снарядах от одного элемента к другому. «Соколами» была сделана классификация упражнений по внешнему признаку и разработана терминология гимнастических упражнений.

Урок сокольской гимнастики состоял из трех частей. В первой (подготовительной) части выполнялись порядковые упражнения, общие вольные или упражнения с предметами (палка, гантели). Во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, так называемые разности, боевые упражнения и другие. В третьей (заключительной) части обычно применялись ходьба, умеренный бег, игры. Занятия в единообразных костюмах, под музыкальное сопровождение, четкость выполнения упражнений, организация соревнований и массовых выступлений обеспечили успех сокольской гимнастике во многих странах. Она явилась основой современной спортивной гимнастики.

Датская система создана датчанином Нильсом Буком (1880–1950). Система называлась «основной гимнастикой», предназначалась для физического воспитания школьников.

Двигательная программа системы построена на использовании известных средств и упражнений шведской гимнастики. Оригинальность датской системы заключается не в содержании упражнений, а в построении урока. Основным методом урока являлся поточный способ (открыл Ж. Демени), который обеспечил большую моторную плотность и высокую мобилизацию систем энергообеспечения. Одно из решающих условий успеха автор усматривал в постоянной новизне движений.

Гимнастика в дореволюционной России. Элементы гимнастики в быту народов России существовали издавна. Праздничные развлечения включали выступления скоморохов, акробатов. В Средней Азии большой популярностью пользовались канатоходцы.

Развитию гимнастики в значительной степени способствовало стремление известных полководцев повысить уровень физической подготовки русской армии. Основы физической подготовки войск были заложены при Петре I. По его указу гимнастика была введена в военно-морских

учебных заведениях. Много внимания совершенствованию системы физической подготовки русской армии уделяли выдающиеся русские полководцы А. Румянцев, А. Суворов, адмирал Ф. Ушаков и др.

В русской армии преимущество стали отдавать упражнениям на гимнастических снарядах, и с 1910 г. в основу физической подготовки была положена сокольская система гимнастики.

Существенную роль в развитии гимнастики в России сыграл известный ученый анатом и педагог П.Ф. Лесгафт (1837–1909). Он разработал систему физического образования детей школьного возраста на гимнастической основе, причем исходил не из гигиенических, а из педагогических задач. П.Ф. Лесгафт считал, что важно как можно быстрее с наименьшей затратой сил научить ребенка и подростка владеть своим телом. Для этого нужно осознавать все свои движения, а не просто подражать руководителю.

П.Ф. Лесгафт был противником изучения «частных приемов», т. е. специализированного обучения искусству движения. На этом основании он отвергал упражнения на снарядах, акробатические как «малополезные для физического образования». Эти крайние взгляды П.Ф. Лесгафта во многом объясняются содержанием и несовершенной методикой спортивной гимнастики того времени.

Заслуга П.Ф. Лесгафта состоит в том, что он первым разработал научно-обоснованную систему физического воспитания детей, что оказало значительное влияние на развитие теории и практики физической культуры в России.

В конце XIX в. развитие спортивной гимнастики было тесно связано с развитием спорта и международных спортивных связей, образованием в 1881 г. Международной федерации гимнастики (ФИЖ).

5. Гимнастика в СССР

В 1918 г. была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА). Она нуждалась в здоровой, физически хорошо подготовленной молодежи. Был издан специальный декрет «Об обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы.

В 1923 г. при опытно-показательной площадке Всевобуча создается команда гимнастов. В 1927 г. на III Спартакиаде РККА впервые проводятся соревнования по гимнастике.

С 1926–1927 гг. в начальной школе, а с 1929 г. и в ВУЗах физическая культура была введена как учебный предмет, важное место занимала гимнастика.

В 1928 г. центром работы по гимнастике становится гимнастическая секция при Центральном доме Красной Армии. Она стала играть ведущую роль в развитии гимнастики не только в армии, но и во всей стране. С тех пор армейские гимнасты являются ведущими.

В 1928 г. проводится I Всесоюзная Спартакиада и в 1930 г. первенство РККА по гимнастике. В марте 1931 г. был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

С 1932 г. регулярно проводятся первенства страны, гимнастика постепенно превращается в оформленную спортивно-педагогическую дисциплину.

В 1934–1935 гг. создаются детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец». С 1934 г. стали проводиться республиканские спартакиады школьников. В 1935 г. издается журнал «Гимнастика». Он способствует внедрению гимнастики в занятия со взрослыми и учащейся молодежью.

В 1937 г. советские гимнасты впервые померялись силами с зарубежными спортсменами в Бельгии (г. Антверпен) и вышли победителями.

В период Великой Отечественной войны средства и методы гимнастики использовались для подготовки резервов для армии и лечения раненых бойцов. Гимнасты, тренеры с оружием в руках защищали Родину.

С 1 октября 1941 г. в стране вводится обязательная военно-физическая подготовка всех граждан в возрасте от 16 до 50 лет (была введена в различные учебные заведения). Усилилась роль физической подготовки в военно-учебных заведениях, в резервных и фронтовых частях. Важное место в системе этой подготовки занимала гимнастика. Занятия носили военно-прикладной характер и были направлены на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, решительности и смелости в действиях. Широкое распространение получила лечебная гимнастика. Она в короткие сроки помогла 73,2 % раненым и более 90 % больным возвратиться в строй.

В послевоенные годы происходило дальнейшее развитие гимнастики, в частности бурное развитие получила спортивная гимнастика. Наши гимнасты принимали активное участие в международных соревнованиях. Однако 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 спорта. Это стало отрицательно сказываться на здоровье, физическом развитии молодежи, на ее готовности к активной учебе, труду и службе в армии. 24 сентября 1981 г. было опубликовано постановление партии и правительства «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и

спорта». В нем говорилось о том, что физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения, особенно детей.

6. Спортивная гимнастика в СССР

Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах, большое внимание уделялось развитию спорта, спортивной гимнастики. В 1943 г. в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по гимнастике. Первенство СССР состоялось и в военном 1944 г.

С 1947 г. начинают регулярно проводиться первенства СССР по гимнастике. В 1948 г. под председательством Г.В. Бакланова состоялась II Всесоюзная конференция по гимнастике. К 1950 г. было введено в строй около 200 гимнастических залов. Улучшилась подготовка кадров.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952) советские гимнасты одержали блестящую победу. Абсолютными чемпионами стали В. Чукарин и М. Гороховская. Личное первенство среди женщин впервые стало проводиться на этой Олимпиаде. Мужская команда привезла из Финляндии на Родину 5 золотых, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль; женская – 4 золотых, 6 серебряных и 1 бронзовую награду.

Свои успехи в Хельсинки советские гимнасты закрепили на Чемпионате мира в 1954 г. На XVI Олимпийских в Мельбурне (1956) они выступали уже в роли фаворитов. Однако в соревнованиях мужских команд упорное сопротивление им оказали японские гимнасты. Заметно выросло мастерство у представителей стран восточного блока и Финляндии. Успех развития гимнастики в этих странах в значительной мере был обусловлен тем, что наши гимнасты и тренеры бескорыстно делились своим опытом, организовывали совместные тренировки. Острая борьба на всех Олимпийских играх разворачивалась между мужскими командами СССР и Японии, женскими командами СССР и Чехословакии. В выступлениях наших гимнастов ярко отразились их высокие нравственные качества: патриотизм, коллективизм, гражданский долг, трудолюбие и воля. Это убедительный пример для учащейся молодежи, для тех, кто еще только приступает к занятиям гимнастикой или другим видом спорта.

В 80-е годы была 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.

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». Спортивная общественность обеих стран пригласила к участию в них сильнейших атлетов мира, сделав тем самым поистине

шаг доброй воли. Эти соревнования призваны способствовать расширению и упрочению спортивных связей наших государств и взаимоотношения между народами всех стран. Они проводятся каждые четыре года.

На всех европейских и мировых первенствах сборная команда СССР показывала достойное выступление, становясь победителем или призером.

После распада СССР (1991) на XXV Олимпийских играх в Барселоне гимнасты государств СНГ выступали единой командой. Мужская и женская команды стали победителями олимпиады. В составе команды был белорус В. Щербо. Он завоевал 6 золотых медалей, победив в абсолютном первенстве и в четырех видах многоборья.

В разные годы в составе мужской и женской сборных СССР выступали белорусские гимнасты, которые также принесли известность нашей стране. Среди них Н. Милигуло, В. Щукин, А. Малеев, В. Щербо, Е. Волчецкая, Л. Петрик, А. Кошель, Т. Лазакович, О. Корбут, Н. Ким, С. Богинская, С. Баитова, М. Лобач (художественная гимнастика).

7. Развитие школьной гимнастики в СССР

Развитие школьной гимнастики в СССР связано с основными направлениями работы по гимнастике в стране. В реформах общеобразовательных и профессиональных школ особое место занимала забота о здоровье людей. Подчеркивалось, что общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Для этого предлагалось организовывать ежедневные занятия всех учащихся физической культурой на уроках, во вне учебное время, в спортивных секциях. В каждой школе, профтехучилище, во всех учебно-воспитательных учреждениях должны быть созданы спортивные залы, площадки, хорошо оснащенные оборудованием и инвентарем.

Это послужило стимулом и основанием перестройки в области гимнастики. Суть ее заключается в более полном использовании средств и методов гимнастики в физическом воспитании людей.

Специфические особенности гимнастических упражнений в сочетании с музыкой, словом педагога, хорошими условиями, занятий, точным дозированием 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 упраж-

нений. 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.

Гимнастическая терминология

План

1. Требования к гимнастической терминологии.
2. Правила образования терминов.
3. Правила и формы записи упражнений.
4. Термины общеразвивающих и акробатических упражнений.
5. Термины упражнений на снарядах.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.
5. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.

1. Требования к гимнастической терминологии

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

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

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 для общеразвивающих упражнений (в первой половине XIX в.). Во второй половине XIX в. была разработана терминология сокольской гимнастики.

Первой русской системой физического воспитания, 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 вв.). Основы терминологии П.Ф. Лесгафта были использованы при разработке отечественной гимнастической терминологии.

До 1938 г. в отечественной гимнастике частично использовались термины шведской, немецкой, сокольской (чешской) гимнастических систем, переведенные на русский язык, а также цирковые, балетные и анатомические термины. Русское происхождение имели термины прикладных и строевых упражнений, а также некоторые жаргонные наименования элементов. В 1938 г. в СССР была введена советская гимнастическая терминология, построенная на основе литературного русского языка с частичным использованием терминологии вольных и общеразвивающих упражнений П.Ф. Лесгафта. В дальнейшем на всесоюзных конференциях и дискуссиях в гимнастическую терминологию вносились небольшие изменения, в результате которых она приняла современный вид.

Большой вклад в развитие гимнастической терминологии внесли преподаватели кафедр гимнастики институтов физической культуры, особенно московского, ленинградского и киевского.

К гимнастической терминологии предъявляются следующие *требования*:

1) *краткость* – позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;

2) *точность* – способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;

3) *доступность* – достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Приведенные требования взаимно противоречивы, т. е. максимальное удовлетворение одного из них мешает выполнению остальных. Запись гимнастического упражнения должна содержать минимум слов, понятных без дополнительной расшифровки.

2. Правила образования терминов

Существует несколько правил (способов) образования новых терминов: использование корней слов, переосмысление, заимствование, словосложение, присвоение имени первого исполнителя.

Использование корней слов нашло отражение в создании многих терминов. Корнями слов являются, например, такие термины: мах, кач, вис, сед, хват, подъем и др.

Переосмысление (придание нового значения уже существующим словам) – наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, вход, выход, переход. Например, слово «шпагат» используется в гимнастике как термин, обозначающий сед с максимально разведенными ногами, словом «подъем» называется переход из вися в упор и т. д.

Заимствование терминов и выражений из смежных областей деятельности, а также из прежних терминологических систем позволяет сохранить ставшие популярными в гимнастике термины. Например, рондат, курбет, фляк, твист, пируэт.

Словосложение – способ, при котором из двух слов образуется одно сложное или составное слово-термин. Например, разновысокие (брусья), далеко-высокие (прыжки), руки вверх-наружу.

Присвоение имени первого исполнителя используется для краткого наименования нового сложного и оригинального элемента или соединения, если его полное терминологическое наименование слишком длинно, а сокращенное не позволяет точно понять смысл упражнения. Этот способ обеспечивает только краткость названия упражнения. Например, «диомидовский» – махом вперед поворот на одной руке на 360° в стойку на руках.

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

Термины, обозначающие *статические* положения, образуются путем указания на:

- условия опоры, например: стойка на коленях, стойка на голове и руках, сед на пятках;

- положение тела и взаимное расположение его звеньев, например: упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись.

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

Термины *прыжков* и *соскоков* зависят от положения тела в фазе полета над снарядом: прыжок ноги врозь, прыжок боком, соскок углом назад.

3. Правила и формы записи упражнений

Существует две формы записи гимнастических упражнений: *текстовая* и *графическая*, каждая из них, в свою очередь, подразделяется на типы. Так, текстовая запись может быть развернутой и сокращенной.

Текстовая *развернутая* запись построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может представлять собой обобщенную или конкретную запись:

а) обобщенная запись используется в тех случаях, когда необходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания, например в учебных программах: простые прыжки с пружинного мостика, разноименные перемахи на коне, кувырки;

б) конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов – основных и дополнительных.

Текстовая *сокращенная* запись подразделяется на условную и знаковую:

а) условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи, например: Исх: Стк нврз рнпс пСед рк (вп) – Стк Лр (лв) Пр дуг (нз-вв) – ... , что означает: Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс – присед, руки вперед – встать (в стойку), левую руку влево, правую руку дугой назад вверх – ... ;

б) знаковая запись использует для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т. д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

На практике чаще всего используется *смешанная* текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, которая отличается от развернутой только тем, что некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно, например: гимн. – гимнастический, упр. – упражнение, эл. – элемент, соедин. – соединение. Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием таких общеизвестных и общепринятых сокращений, как:

и. п. – исходное положение;

о. с. – основная стойка;

в/ж – верхняя жердь, н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев.

Графическая запись представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.

Графическая запись подразделяется на три типа:

а) штриховая запись, как наиболее простая и доступная, удобна для повседневной практической работы, в том числе для написания конспектов уроков и последующего пользования ими;

б) полуконтурная запись предполагает несколько более детальное изображение отдельных звеньев тела, в том числе и кистей рук, и часто используется для иллюстрации печатных изданий – учебников, методических пособий, специальных журналов и т. п.;

в) контурная запись дает возможность зафиксировать все существенные особенности положения тела и его звеньев, такая запись требует навыков рисования.

4. Термины общеразвивающих и акробатических упражнений

При записи комплекса *общеразвивающих упражнений* каждое упражнение нумеруется римской цифрой. Если упражнению не дается названия, то его заголовком является эта римская цифра. В этой же строчке записывается и.п., а с каждой новой строки – счет арабскими цифрами и выполняемые под этот счет действия.

Например:

IV. И.п. – о.с.

1 – руки вперед;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – и.п.

Из примера видно, что конечным положением в упражнении является и.п. Это служит отличительным признаком всех общеразвивающих упражнений.

Если вторая половина упражнения выполняется симметрично первой, то запись упражнения сокращается. Например:

IV. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот туловища направо, руки в стороны;

2 – и.п.;

3–4 – то же в другую сторону.

Еще больше сокращается запись общеразвивающего упражнения, составленного на восемь счетов. Например:

III. И.п. – о.с.

1 – мах правой в сторону, руки в стороны;

2 – выпад вправо с наклоном влево, руки вверх;

3 – толчком правой стойка на левой, правую в сторону-книзу, руки в стороны;

4 – и.п.;

5–8 – то же в другую сторону.

Объединить можно также запись нескольких одинаковых движений.

Например:

IV. И.п. – о.с.

1– руки на пояс;

2–3 – два пружинящих наклона вперед;

4 – и.п.

Объединить можно и запись одного движения, длящегося более чем один счет. Например:

I. И.п. – о.с.

1–2 – встать на носки, руки вверх;

3–4 – опуститься на стопу, и.п.

При записи общеразвивающих упражнений указываются только изменяемые положения звеньев.

При описании упражнений с предметом записывается путь предмета, а не рук, его держащих.

I. И.п. – о.с., палка внизу.

1 – палку вперед;

2 – палку вверх;

3 – палку вперед;

4 – и.п.

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов. При записи акробатических комбинаций статические элементы, выполняемые после динамических, записываются как конечные положения, принимаемые в результате исполнения этих динамических элементов. Например, кувырок назад в стойку на руках, переворот вперед на одну. Некоторые стандартные конечные положения не указываются. Например, кувырок вперед (не указывается: в упор присев). Также при записи акробатических комбинаций не указывается очевидный способ перехода от одного статического элемента к другому. Например, равновесие на правой – стойка на руках (не указывается: махом левой, толчком правой).

Акробатические комбинации обычно записываются непрерывно, сплошным текстом, между элементами ставится знак «тире». Если необходимо указать стоимость элементов или соединений, применяется построчная запись с указанием стоимости.

Термины общеразвивающих и акробатических упражнений приведены в терминологическом словаре (см. с. 151–152 данного пособия).

5. Термины упражнений на снарядах

Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие. Кроме упоров и ви-

сов, на снарядах можно принимать седы и стойки. На бревне, кроме всех вышеуказанных упражнений, могут выполняться равновесия и другие упражнения.

Упражнения на снарядах записываются в строчку. Элемент от элемента отделяется знаком «тире». Например, упражнения на брусьях – подъем махом вперед – махом назад стойка на плечах, обозначить – кувырок вперед и упор сидя ноги врозь – перемах внутрь и махом назад соскок.

Союз «и» указывает на слитную последовательность двух элементов, без остановки между ними. Например, на перекладине – из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом.

Выполнение двух элементов одновременно объединяется предлогом «с». Например, подъем махом назад с перемахом ноги врозь.

Термины упражнений на снарядах приведены в терминологическом словаре (см. с. 152–154 данного пособия).

Меры предупреждения травм на занятиях

План

1. Причины травматизма.
2. Страховка и помощь как меры предотвращения травм.
3. Требования к местам проведения занятий.
4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие / Н. К. Меньшиков [и др.] ; под ред. Н. К. Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.

1. Причины травматизма

На занятиях гимнастикой применяются самые разнообразные упражнения, в том числе и редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполне-

ние связано со специфическими условиями. Поэтому во время занятий должны предприниматься все меры, направленные на соблюдение техники безопасности во избежание травм.

Многие гимнастические упражнения, особенно упражнения, выполняемые на снарядах, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неловкость и неточность в исполнении упражнений связаны обычно с ударами о снаряд, срывами и падениями, которые могут сопровождаться различными повреждениями двигательного аппарата. Для предупреждения падений на твердый пол применяются различные маты. Неправильное их использование может также вызвать разнообразные травмы.

Около 20 % повреждений в гимнастике связано с моментом приземления после соскоков со снаряда. Преимущественная нагрузка на руки также создает большую возможность их повреждения.

Травмы чаще всего возникают из-за нарушения соответствующих организационных и методических требований со стороны руководителя, преподавателя, тренера или самого занимающегося.

Меры предупреждения травм. Для предупреждения травматизма преподавателю или тренеру рекомендуется:

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

Основные причины травматизма в гимнастике:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушения методики и принципов обучения.
3. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.
4. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.
5. Нарушение санитарно-гигиенических условий.
6. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.
7. Недооценка или неправильное применение приемов помощи и страховки.
8. Несоблюдение правил безопасности.

2. Страховка и помощь как меры предотвращения травм

Умелое оказание страховки и помощи – это неотъемлемая часть методики обучения и тренировки. Для того чтобы страховка и помощь были эффективны, страхующему необходимо:

1. Иметь верное представление о технике разучиваемого упражнения, предвидеть наиболее опасные моменты при его выполнении.
2. Уметь предугадывать поведение занимающегося в опасных ситуациях и правильно выбирать место для оказания помощи и страховки.
3. Уметь своевременно среагировать на опасность и оказать необходимую помощь.

Страховка – это готовность преподавателя (тренера) своевременно оказать помощь исполнителю упражнения в случае неудачного выполнения. Она имеет немаловажное психологическое значение, особенно при выполнении упражнений, связанных с риском.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Первая осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Вторая осуществляется двумя или более людьми. Групповая страховка применяется, как правило, при разучивании сложных соскоков. Непременным условием данной страховки являются четкие действия каждого из страхующих.

Для обеспечения страховки применяются *специальные* и *технические* средства. К *специальным* относятся: ладонные накладки, лямочные петли и перчатки, поролоновые валики, прокладки, маты, ручные и подвесные пояса (лонжи), поролоновая яма и т. д. К *техническим* средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, кругов на коне; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др.

Помощь при обучении, особенно в начальной стадии формирования двигательного навыка, одновременно является и страховкой, так как преподаватель (страхующий партнер), оказывая занимающемуся физическую помощь, вместе с тем и предупреждает возможность падения, ушиба. После овладения техникой упражнения занимающийся, как правило, не нуждается в помощи.

Различают следующие виды помощи: *проводка* (оказание физической помощи по ходу изучаемого движения), *поддержка* (фиксация наиболее трудных поз), *подталкивание* (кратковременное физическое воздействие, помогающее занимающемуся выдержать требуемое направление движений или прочувствовать потребную динамику усилий), *подкрутка* (придание необходимого импульса к вращению), *фиксация* (задержка в определенной точке движения) и т. д.

В целях безопасности занятий наряду с оказанием помощи и страховки необходимо научить занимающихся правилам самостраховки. Са-

мостраховка – комплекс мер, принимаемых гимнастом самостоятельно для выхода из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и др. Очень важно научить занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

3. Требования к местам проведения занятий

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебных занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение (как отношение площади окон к площади пола) 1:5 – 1:6, искусственное – не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении – не менее 15–16 °С. Нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и инвентаря. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Необходимо, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся (важно хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках). Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

Правила для установки снарядов

Конь с ручками: должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня – без порезов и различных неровностей.

Перекладина: обеспечивается вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

Брусья: необходимо следить за параллельным расположением жердей; следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; пере-

двигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

Брусья разной высоты (соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины).

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

Бревно: поверхность должна быть в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек должно плотно прилегать к полу; винты и другие виды крепления должны быть исправны и удерживать бревно на соответствующей высоте.

Прыжковые снаряды: обеспечивается исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью крюков. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность.

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

Установка и уборка снарядов осуществляется организованно.

4. Врачебный контроль и самоконтроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за лечебно-профилактическим учреждением (врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля и т. д.) и проходят углубленное медицинское обследование не менее одного-двух раз в год.

Кроме этого на занятиях должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Перед каждым занятием преподаватели должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Основные признаки утомления: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, а в отдельных – прекратить занятие и занимающегося направить к врачу. Категорически запрещается допускать учащихся к занятиям без разрешения врача.

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

Для предупреждения спортивных травм при занятиях гимнастикой необходимо применять комплексные профилактические меры. К ним относятся методика проведения учебно-спортивной работы, гигиенические требования и медицинское обеспечение.

Структура строевых упражнений

План

1. Группы строевых упражнений.
2. Структура строя. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.
3. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.

4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

1. Группы строевых упражнений

Строевые упражнения – это совместные или индивидуальные действия занимающихся в соответствующем строю. Они применяются на уроках физической культуры, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятий. С их помощью воспитываются такие качества, как дисциплинированность, организованность. Особая роль отводится формированию правильной осанки, красивой походки, навыков коллективных действий. Строевые упражнения развивают чувства ритма и темпа движений, повышают эмоциональное состояние занимающихся.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середины и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Сторона строя, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу. Половина зала, соединяющая верхние углы, называется верхняя половина, а нижние углы – нижняя половина. Стороны и половины зала имеют свои середины.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре группы:

I – строевые приемы. К ним относятся такие действия учащихся, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!» и т. д., повороты на месте и расчет.

II – построения и перестроения. Они характеризуются умением учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

III – передвижения. К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами. Например, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т. п.

IV – размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

2. Структура строя. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий

Основные понятия, относящиеся к строю, приведены в терминологическом словаре (см. с. 151 данного пособия).

3. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях

Строевые упражнения являются основным средством организации занятий гимнастикой (физической культурой).

Во-первых, они служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют правильной осанке и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Во-вторых, строевые упражнения – это наиболее целесообразные способы организации учащихся, для этого используются построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещения занимающихся по залу или площадке.

В третьих, строевые упражнения обладают большой зрелищностью и могут использоваться как составная часть массовых, физкультурно-спортивных гимнастических выступлений.

Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале. Строевые упражнения применяются в различных частях урока. В подготовительной части урока они используются для организованного начала занятий, размещения учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений. В основной части урока строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому. В заключительной части эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить учащихся к предстоящей учебной работе и организованно закончить урок.

С помощью строевых упражнений можно выработать основные навыки оптимальной организации занятий как в урочной, так и во внеурочной формах. Применение специальных команд и распоряжений позволяет управлять любой группой, а существующая регламентация в применении терминов на основе русского языка дает возможность общения с любым контингентом занимающихся.

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Характеристика гимнастики как одного из средств системы физического воспитания

План

1. Гимнастика как исторически сложившаяся система искусственно созданных форм движений и методов физического воспитания.
2. Группы гимнастических упражнений.
3. Задачи гимнастики.

4. Средства гимнастики.
5. Методические особенности гимнастики.

Литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
2. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
3. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.

Гимнастическая терминология

План

1. Требования к гимнастической терминологии.
2. Способы образования терминов.
3. Правила применения терминов.
4. Правила и формы записи упражнений.
5. Термины общеразвивающих упражнений.
6. Термины вольных упражнений.
7. Термины акробатических упражнений.
8. Термины упражнений на снарядах.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие / Н. К. Меньшиков [и др.] ; под ред. Н. К. Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.

5. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
6. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.

Меры предупреждения травм на занятиях

План

1. Причины травматизма в гимнастике.
2. Особенности травматизма в отдельных видах многоборья.
3. Страховка, самостраховка и помощь как меры предупреждения травм.
4. Требования к местам проведения занятий.
5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие / Н. К. Меньшиков [и др.] ; под ред. Н. К. Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
5. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.

Структура строевых упражнений

План

1. Группы строевых упражнений.
2. Структура строя.
3. Колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий.
4. Строевые упражнения как средство организации учащихся на занятиях.

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Строевые упражнения

Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. *Строевые приемы:* «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!». *Расчет строя:* по порядку, на первый-второй, по три (четыре и т. д.), расчет по заданию. *Повороты на месте:* направо, налево и кругом.

Построения, перестроения

Построение в шеренгу и колонну. Перестроения из одной шеренги в две, в три шеренги и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перестроение из шеренги уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре и т. д. поворотами в движении; способом дробления и сведения, разведения и слияния.

Размыкания и смыкания

Размыкание на поднятые руки в стороны, приставными шагами, Смыкание.

Передвижения

Шаг на месте и остановка; переход с шага на месте к передвижению; походный (обычный) и строевой шаг. *Фигурная маршировка:* обход, диагональ, противобход, «змейка». Шаги вперед, назад, приставные шаги.

Учебная практика
Обучающие программы по проведению строевых упражнений
Обучающая программа № 1

1. Группа, в одну шеренгу – Становись! Пятки вместе, носки врозь, интервал – ширина ладони.
2. Равняйсь! Кисть полусжать, большой палец на середине бедра, локти прижать к туловищу, лопатки свести.
3. Смирно! Смотреть прямо.
4. Напра-во! Раз, два.
5. Нале-во! Раз, два.
6. Кру-гом! Раз, два.
7. Напра-во! Раз, два.
8. Нале-во! Раз, два.
9. Кру-гом! Раз, два.
10. На первый-второй – Рассчитайсь! В две шеренги – Стройся! Раз, два, три. В одну шеренгу – Стройся! Раз, два, три.
11. Напра-во! Раз, два. В колонну по два – Стройся! Раз, два, три. В колонну по одному – Стройся! Раз, два, три.
12. На месте шагом – Марш! Лево́й, лево́й, раз, два, три...
13. Группа – Стой! Раз, два.
14. Нале-во! Раз, два.
15. Вольно!

Обучающая программа № 2

1. Группа, в одну шеренгу – Становись! Пятки вместе, носки врозь, интервал – ширина ладони.
2. Равняйсь! Кисть полусжать, большой палец на середине бедра, локти прижать к туловищу, лопатки свести.
3. Смирно! Смотреть прямо.
4. Прыжком Напра-во! И-раз!
5. На месте шагом – Марш! Лево́й, лево́й, раз, два, три...
6. В обход налево – Марш! (счет).
7. По диагонали – Марш! (счет).
8. В обход налево – Марш! (счет).
9. Противходом налево – Марш! (счет).
10. Змейкой – Марш! (счет).
11. В обход налево – Марш! (счет).
12. К верхней середине – Марш! (счет).

13. Направо и налево в обход в колонны по одному – Марш! (счет) (дробление).
14. К верхней середине в колонну по два – Марш! (счет) (сведение).
15. Направо и налево в обход в колонны по два – Марш! (счет) (дробление).
16. К верхней середине в колонну по четыре – Марш! (счет) (сведение).
17. Направо и налево в обход в колонны по два – Марш! (счет) (разведение).
18. К верхней середине в колонну по два – Марш! (счет) (слияние).
19. Направо и налево в обход в колонны по одному – Марш! (счет) (разведение).
20. К верхней середине в колонну по одному – Марш! (счет) (слияние).
21. В обход налево – Марш! (счет).
22. Направляющий – На месте! Группа – Стой! Раз, два.
23. Нале-во! Раз-два.
24. Вольно!

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Изучение основных положений рук, ног, туловища. Терминология и запись упражнений. Стойки, приседы, упоры, наклоны, седы, положения лежа. Основные и промежуточные положения рук в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях.

Движения руками, ногами: одноименные, разноименные, одновременные, поочередные, последовательные, однонаправленные, разнонаправленные.

Составление комплексов и проведение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

Обучающая программа по проведению общеразвивающих упражнений без предметов (способ рассказа и показа)

1. Исходное положение – основная стойка, руки к плечам. Счет – Раз! – правую назад на носок, руки вверх. Счет – Два! – исходное положение. Счет – Три! – то же с другой. Счет – Четыре! – исходное положение. Исходное положение – Принять! Упражнение с правой Начи-най! И – раз, два, три, четыре... раз, два, три, последний – раз, два, три. Стой! Руки опустить! Вольно!

2. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. Счет – Раз! – присед, руки вперед. Пятками не касаться пола, спину держать прямо. Счет – Два! – исходное положение. Счет – Три! – присед, руки в стороны. Счет – Четыре! – исходное положение. Исходное положение –

Принять! Приседания Начи-най! И – раз, два, три, четыре – присесть, встать, руки вперед, на пояс – раз, два, три, последний – раз, два, три. Стой! Руки опустить! Вольно!

3. Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. Счет – Раз! – мах правой, руки вперед. Не подседать! Счет – Два! – исходное положение. Счет – Три! – то же с другой. Счет – Четыре! – исходное положение. Исходное положение – Принять! Махи вместе со мной с правой Начи-най! И – раз, два, три, четыре... раз, два, три, последний – раз, два, три. Стой! Руки опустить! Вольно!

4. Исходное положение – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Счет – Раз! – наклон к правой до касания носка руками. Счет – Два! – пружинящий наклон вперед, коснуться пола. Счет – Три! – наклон к левой. Счет – Четыре! – исходное положение. Основную стойку – Принять! Прыжком широкую стойку ноги врозь – Принять! И – раз! Наклоны к правой Начи-най! И – раз, два, три, четыре... раз, два, три, последний – раз, два, три. Стой! Прыжком основную стойку – Принять! Вольно!

5. Исходное положение – сед. Счет – Раз! – сед согнув ноги. Счет – Два! – сед углом, носки оттянуть, ноги не сгибать. Счет – Три! – сед согнув ноги. Счет – Четыре! – исходное положение. Основную стойку – Принять! Упор присев – Принять! Сесть! Ноги выпрямить, носки оттянуть. Упражнение Начи-най! И – раз, два, три, четыре... раз, два, три, последний – раз, два, три. Стой! Вольно!

6. Исходное положение – упор лежа. Счет – Раз! – правую назад, согнуть руки. Счет – Два! – исходное положение. Счет – Три! – то же с другой. Счет – Четыре! – исходное положение. Упор присев – Принять! Толчком упор лежа – Принять! Отжимания Начи-най! И – раз, два, три, четыре... раз, два, три, последний – раз, два, три, Стой! Упор присев – Принять! Встать! Вольно!

7. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. Счет – Раз! – прыжком стойка ноги врозь правой. Счет – Два! – прыжком исходное положение. Счет – Три – Четыре! то же с другой. Исходное положение – Принять! Прыжки вместе со мной Начи-най! И – раз, два, три, четыре – раз, два, три, четыре – раз, два, три, четыре – группа – на месте – бегом – Марш!

8. (Бег на месте). И – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь – группа (вместо счета раз) – на месте (вместо счета три) – шагом (вместо счета пять) – Марш! (вместо счета семь) И – левой, левой, раз, два, три – левой, левой, раз, два, три – группа (пауза три счета) Стой! – Раз – Два! Вольно!

Акробатические упражнения

Акробатические элементы, их терминология.

Разучивание и выполнение различных видов группировок (сидя, лежа, в упоре присев), перекатов (назад, вперед, вправо, влево), кувырков (вперед, назад, длинный кувырок, кувырок прыжком), стоек (на лопатках, на голове и руках,), мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя.

Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

Учебная комбинация с элементами акробатики

№ п/п	Содержание упражнения
I.	И.п. – о.с. 1 – руки вперед, кисти в кулак; 2 – кисти выпрямить; 3 – подняться на носки, руки вверх; 4 – опускаясь на стопу, руки в стороны; 5 – круг правой рукой кверху; 6 – круг левой рукой кверху; 7 – дугами книзу руки вверх-наружу; 8 – руки за голову.
II.	1 – мах правой в сторону, руки в стороны; 2 – выпад вправо с наклоном влево, руки вверх; 3 – толчок правой, руки в стороны; 4 – о.с.; 5–8 – то же в другую сторону.
III.	1 – руки вверх; 2 – правую назад на носок; 3 – правую назад, руки в стороны; 4 – равновесие на левой; 5–6 – держать; 7 – о.с., руки вверх; 8 – дугами наружу руки вниз.
IV.	1 – упор присев; 2 – толчком упор стоя на коленях; 3–4 – кувырок вперед в сед; 5 – упор лежа сзади, правую согнуть вперед; 6 – сед; 7–8 – то же с левой.

Продолжение таблицы

V.	1–2 – наклон вперед, руками коснуться носков; 3–4 – перекат назад в стойку на лопатках; 5–6 – держать; 7–8 – перекат вперед в группировке в упор присев.
VI.	1–2 – стойка на голове и руках с опорой коленями о локти; 3–4 – и.п.; 5–6 – кувырок назад; 7 – прыжок вверх прогнувшись в «доскок», руки вперед-вверх-в стороны; 8 – о.с.

Прыжки

Методика обучения опорным прыжкам: прыжок через козла в ширину ноги врозь и согнув ноги. Этапы обучения. Техника осуществления страховки.

Упражнения на гимнастических снарядах

Брусья: размахивания в упоре, из упора на предплечьях подъем махом вперед (назад) в упор, сед ноги врозь, из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед. Соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом махом вперед, назад. Методические особенности обучения.

Учебная комбинация на брусьях:

И.п. – стоя внутри брусев.

Прыжком упор на предплечьях (1,0) – размахивание в упоре на предплечьях – махом вперед подъем в сед ноги врозь (2,5) – кувырок вперед (3,5) – махом вперед перемах внутрь – махом назад соскок в стойку левым (правым) боком к снаряду (3,0).

Брусья разновысокие: смешанные упоры, смешанные висы (лежа, стоя, прогнувшись), седы, соскоки (из седа на бедре, из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на 90°, 180°).

Учебная комбинация на разновысоких брусьях:

И.п. – вис на в/ж.

Вис согнув ноги – вис присев на н/ж (2,5) – толчком вис лежа ноги врозь правой – перемах левой в вис лежа на н/ж (2,5) – поворот налево в сед на левом бедре (2,0) – хватом правой рукой сзади соскок с поворотом направо кругом (3,0).

Прикладные упражнения

Упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты: на носках, махом, прыжком. Стойки, соскоки различными способами. Методические особенности обучения.

Лазание по гимнастической скамейке (в приседе, в упоре стоя на коленях), **по гимнастической стенке** (вертикально, горизонтально, по диагонали); разноименно, одноименно. Методика обучения.

Лазание по канату в три приема. Методика обучения.

Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. **Перелезание** в седе поперек, зацепом, подсаживанием.

Метание и ловля мячей различных размеров и веса.

Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

Учебная комбинация на бревне:

Из стойки продольно, опорой двумя руками, толчком упор присев (1,0) – поворот направо в стойку на левом колене, руки в стороны (1,0) – выпрямляя ноги подняться на носки, руки вверх – два шага вперед с носка, руки в стороны (1,0) – присед, руки вниз – поворот кругом вставая (1,5) – равновесие на правой (левой) (2,5) – поворот направо, руки на пояс – два шага галопа правым боком (1,0) – соскок прогнувшись вперед (2,0).

Игра «Ловцы и раки»

Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.

Эстафета «гусеница»

Группа делится на две команды. Игроки каждой из команд принимают положение упора присев в колонне, взявшись руками за стопы впереди стоящего по команде игрока. Соперники располагаются перед линией

старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8–10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой. Команде, игроки которой во время движения разъединялись, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

Зачетные требования по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

1. Посетить все занятия согласно тематическому плану.
2. Знать теоретический и методический материал согласно изученным темам.
3. Овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками.
4. Владеть страховкой и помощью при разучивании акробатических упражнений, упражнений на снарядах и опорных прыжков.
5. Владеть терминами строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений и снарядовой гимнастики.
6. Овладеть методикой разучивания строевых и общеразвивающих упражнений без предметов. Провести комплекс общеразвивающих упражнений без предметов на группе.
7. Сдать зачет по проведению строевых упражнений на отделении студентов. (Провести строевые упражнения на отметку.) Оценивается наличие командного голоса, умение правильно выбрать место, держаться перед строем, четко и правильно подавать команды.
8. Сдать учебные комбинации из акробатических упражнений и на гимнастических снарядах, опорный прыжок, лазание по канату.
9. Выполнить требования по самостоятельной работе.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ II КУРСА

ЛЕКЦИИ

Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям

План

1. Характеристика методов обучения.
 2. Принципы обучения.
 3. Методы целостного и расчлененного (раздельного) упражнения.
- Методические приемы.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

1. Характеристика методов обучения

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. *Метод наглядной демонстрации* реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др.

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык.

2. Принципы обучения

Успешное обучение гимнастическим упражнениям требует соблюдения принципов дидактики, а также правил их практической реализации. Выделяют следующие принципы: *сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, воспитывающего обучения.*

3. Методы целостного и расчлененного (раздельного) упражнения. Методические приемы

Метод целостного упражнения. Этот метод применяют при разучивании несложных по технике упражнений или в тех случаях, когда разделить на части намеченный для разучивания элемент не представляется возможным без искажения его технической основы. *Метод расчлененного упражнения.* Данный метод предусматривает деление разучиваемого элемента на более мелкие относительно самостоятельные составные части с поочередным их разучиванием и последующим соединением в полное, целостное упражнение.

Методические приемы систематизируют по предметному признаку, по способам воздействия на учеников, по реакциям функциональных систем. К наиболее популярным приемам относятся: *приемы с использованием ориентиров; приемы с использованием сигналов; приемы с использованием технических средств и тренажеров.*

Этапы обучения гимнастическим упражнениям

План

1. Этапы формирования двигательных навыков.
2. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларусь. наука, 1998. – 557 с.

1. Этапы формирования двигательных навыков

Процесс формирования двигательных навыков может быть разделен условно на три тесно связанные между собой стадии:

1. Создание предварительного двигательного представления об упражнении.

2. Разучивание его.

3. Закрепление (стабилизация) навыка.

Создание предварительного двигательного представления об упражнении: название упражнения – овладение занимающимся терминологией по изучаемому упражнению. Формирование предварительного двигательного представления об упражнении следует начинать с его лаконичного, терминологически точного описания. Знание терминов облегчает и запоминание последовательности выполнения элементов в комбинации.

Показ упражнения (демонстрация) преподавателем. Преподаватель может привлекать для демонстрации упражнения квалифицированных гимнастов, имея возможность по ходу акцентировать внимание учеников на основных, узловых деталях техники. Объяснять технику в самых общих чертах следует одновременно с показом. И цель достигается лучше, если он сопровождается аналогиями; объяснением техники использования упражнения.

Опробование упражнения. Опробование упражнения применяется после того, как занимающиеся обнаружат ясное представление о технике разучиваемого упражнения. Важно в первых пробных попытках избежать грубых ошибок. Для этого надо создать условия для безбоязненного выполнения.

Разучивание упражнения: уточнение представления об упражнении; конкретизация двигательных представлений об упражнении; самоконтроль

и ориентиры (внешние ориентиры, визуальные ориентиры, внутренние ориентиры); технические ошибки и их устранение.

Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения

Традиционное разучивание упражнения – путь «проб и ошибок». Даже если движение выполняется в основном правильно, временные нервные связи не всегда устойчивы, и время от времени казалось бы освоенный элемент не получается.

Стабильность выполнения упражнения – это условие закрепления навыка, т.е. доведение его до автоматизма, когда выполнение одного фрагмента рефлекторно вызывает выполнение следующего (при ведущей роли осознанного контроля).

Закрепление двигательного навыка связано со стабилизацией движений и стабилизацией условий, в которых они совершаются. Достигается это многократным повторением освоенного упражнения в стандартных условиях, до тех пор пока в большинстве попыток выполнение не будет правильным.

Двигательные навыки должны быть не только стабильными, но и пластичными устойчивыми к необычным условиям.

Совмещение двух противоположных требований (стабилизации и пластичности, адаптивности) достигается рядом организационных и методических действий: перестановкой снарядов; проведением занятий в разных залах, а то и на открытом воздухе; выполнением разученных упражнений после физического утомления (например, в конце занятия).

Пластичность навыка – выполнение упражнений в меняющихся условиях. Полная автоматизация двигательного навыка не всегда желательна.

2. Ошибки и причины их возникновения. Исправление ошибок

Незакрепленная техника исполнения вспомогательных двигательных действий; недостаточный уровень физических качеств; отрицательный перенос навыка.

Исправление ошибок: прекратить на время повторение элемента для угасания сложившихся условно-рефлекторных связей; принять меры к устранению защитного рефлекса, научив приемам самостраховки или прибегнув к помощи страховочных средств; переучить элемент в другую сторону (если это возможно); разучить более трудный элемент сходной структуры, а затем вернуться к исходному (правило «через более трудное – к легкому»).

Методика обучения строевым упражнениям

План

1. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды.
2. Распоряжения.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

1. Предварительная часть команды. Исполнительная часть команды

Строевые упражнения применяются в различных частях урока, но главным образом в подготовительной. В основной части строевые упражнения помогают обеспечивать организованный переход от одного вида упражнений к другому.

Понятие «команда» подразумевает строго определенное выполнение строевых действий одновременно всеми занимающимися, находящимися в строю. *Предварительная* часть команды, предусматривающая принятие занимающимися основной стойки, подается несколько протяжно, чтобы находящиеся в строю могли ее осмыслить и приготовиться к выполнению. *Исполнительная* часть команды, являющаяся сигналом к началу выполнения задания, подается громко, отрывисто, с твердой и

повелительной интонацией. Между предварительной и исполнительной командами необходима небольшая пауза.

В гимнастическом обиходе имеют место команды без предварительной части: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!» и др. Перед подачей таких исполнительных команд рекомендуется добавить мобилизующие слова «внимание», «группа» и т. п., чтобы привлечь внимание занимающихся к последующей основной команде.

2. Распоряжения

Вместо жестких команд часто предпочтительно пользоваться *распоряжением*. К примеру, команда «Встать!» группе, находящейся в положении лежа лицом к полу, может оказаться трудновыполнимой, вызвать смятение в действиях обучаемых, вынужденных самостоятельно искать способ для ее выполнения. Опытный педагог в подобной ситуации избежит дезорганизации. Он воспользуется распоряжением «Через упор присев примите основную стойку», чем обеспечит организованность и четкость действий.

Рассчитывая на единообразное восприятие команды при перестроениях, следует придерживаться установленной последовательности ее частей: направление движения; название строя; способ исполнения.

При размыкании строя последовательность частей команды будет иной: направление движения; величина интервала; способ исполнения.

Практический опыт убеждает, что обучение строевым упражнениям следует начинать с самых необходимых в уроках команд одновременно из всех групп упражнений. Имеет значение и очередность изучения строевых упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приемы, передвижения и лишь затем размыкания и смыкания.

Успех обучения строевым упражнениям, как и любым другим гимнастическим упражнениям, зависит от разумного сочетания известных методов и приемов – показа, объяснения, подкрепляемых учебной практикой в небольших группах (отделениях). Причем трудные в координационном отношении упражнения лучше разучивать по разделениям (частям). Некоторые строевые приемы полезно отрабатывать в парах (подающий команды и исполняющий) с периодической сменой их функциональных обязанностей.

При разучивании строевых действий в уроке важную роль играет правильный выбор направляющего в строевой колонне. Ошибка направляющего сбивает и остальных.

Наряду с определенной последовательностью решения локальных двигательных задач, рекомендуется широко использовать строевые подводящие упражнения и методические приемы: выработка правильных мышечных ощущений (работа по разделениям в основной стойке), выполнение заданий после поворотов на 90, 180, 270 и 360° (адаптация к меняющимся пространственным ориентировкам).

Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

План

1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделениям, игровой.
2. Способы проведения общеразвивающих упражнений: отдельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой.
3. Методические приемы проведения общеразвивающих упражнений: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

1. Способы обучения: по рассказу, показу, рассказу и показу, по разделениям, игровой

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – одно из наиболее распространенных средств гимнастики. Они представляют собой несложные в техническом отношении движения отдельными частями тела, выполняемые в разных направлениях, с различной амплитудой, скоростью, степенью мышечных напряжений.

Традиционной формой построения является разомкнутый строй с интервалом и дистанцией между партнерами в два шага. Наряду с традиционным построением в уроке практикуются другие организационные формы: разомкнутый строй уступами, шахматный строй. С большим интересом выполняются упражнения в детских группах при построении в круг, когда партнеры могут взяться за руки и, помогая друг другу, выдерживать заданный преподавателем ритм.

Для усиления целенаправленности воздействия общеразвивающих упражнений используют различные предметы.

Способы обучения ОРУ: по показу, по рассказу, «по разделениям» и игровой.

Способ обучения по показу. Преподаватель вначале показывает упражнение в целом. Затем подает команду: «Исходное положение (указывается способ выполнения, если это необходимо – шагом, выпадом, прыжком и т. д.) «Принять!» Делается пауза для исправления возможных ошибок. Проводящий выполняет движения, стоя перед группой зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения. ОРУ рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов. Это позволяет проводить их с музыкальным сопровождением.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение», «Выполняйте упражнение, как я», «Закончить упражнение».

Способ обучения по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простым упражнениям или с целью активизировать внимание занимающихся. Преподаватель объясняет упражнение, указывая исходное положение, и рассказывает, какие движения следует выполнять на счет «раз», «два» и т. д.

Способ обучения «по разделениям». Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями, для их уточнения и исправления ошибок. После команды: «Исходное положение «Принять!» преподаватель подает команды, разделяя каждый счет паузами. Например: «Правую назад на носок руки вверх – Делай Раз!», «Упор присев на левой, правую в сторону – Делай Два!», «Сменить положение ног – Делай Три!», «Исходное

положение – Делай Четыре!». При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

Игровой способ обучения применяется у детей дошкольного и младшего школьного (I и II классов) возраста, которые склонны к играм и фантазированию. Учитель мало употребляет терминологических названий, в основном поясняет, что нужно делать, это игровые упражнения. Но, когда нужно учить детей основным положениям рук, ног, туловища и заострять их внимание на терминологическом их названии, необходимо применять методы по разделением и рассказ с показом.

2. Способы проведения общеразвивающих упражнений: раздельный (обычный), поточный, проходной, комплексный, игровой

При *раздельном способе* комплекс выполняется с паузами между упражнениями, во время которых преподаватель знакомит занимающихся с очередным упражнением.

При *поточном способе* весь комплекс выполняется слитно, без пауз. При этом способе преподаватель использует главным образом показ, называя лишь основные движения. Ведя подсчет, преподаватель обращает внимание группы на окончание упражнения словами «последний раз», а сам, не прекращая подсчет, принимает исходное положение для следующего упражнения. Закончив предыдущее упражнение, занимающиеся быстро принимают новое исходное положение и сразу же вместе с преподавателем начинают следующее упражнение.

Проходной способ заключается в выполнении упражнений в движении при последовательном (через 2–4–8 счетов) прохождении через зал разомкнутых шеренг, выполняющих упражнения. Каждая шеренга, достигнув противоположной стороны, самостоятельно прекращает упражнение и, разделившись пополам, двигаясь налево и направо в обход, быстро возвращается в исходное положение. После того как все шеренги закончат прохождение и вернуться в исходное положение, преподаватель показывает новое упражнение.

Игровой способ заключается в том, что класс делится на несколько команд (дети в колонне, шеренге являются одной из команд), между которыми проводится соревнование в исполнении ОРУ. Такая форма проведения ОРУ стимулирует техничное выполнение давно известных упражнений и способствует увеличению физиологической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

Комплексный способ. При проведении ОРУ, особенно в V–VIII классах, можно одновременно использовать раздельный, поточный и игровой способы. В комплекс включается 2–3 упражнения с образовательной направленностью (разучивается новое упражнение,

знакомятся с новыми терминами и т. д.) – отдельный способ. Поточный способ проведения ОРУ требует предварительной подготовки. Учащиеся должны научиться выполнять без пауз 3–4 упражнения. Для этого разучиваются упражнения отдельным способом, а затем соединяются в комплекс. Такой прием помогает развивать у школьников двигательную память. В комплексный способ включается 1–2 игровых (соревновательных) упражнения как для развития физических качеств, так и для повышения эмоциональности. Кроме того, включаются упражнения на развитие чувства ритма, темпа, времени и на координацию движений.

3. Методические приемы проведения общеразвивающих упражнений: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью, упражнения типа заданий, с закрытыми глазами, с фиксацией отдельных поз

Выполнение упражнений с фиксацией отдельных поз (положений) способствует развитию гибкости, силы мышц в статических положениях. Например: И.п. – упор присев. 1 – упор стоя; 2–3 – держать; 4 – и.п. Или: И.п. – сед. 1 – сед углом, руки в стороны; 2–3 – держать; 4 – и.п. Фиксация положений может быть и на большее количество счетов.

Выполнение упражнений с закрытыми глазами способствует развитию чувства равновесия, определению положения тела в пространстве. Учитель объясняет и показывает упражнение, а затем подает команду к выполнению упражнения с закрытыми глазами.

Упражнения типа заданий. Такие упражнения не нужно объяснять и не следует показывать способы их выполнения. Для развития самостоятельности необходимо дать задание, назвать исходное и конечное положение. Выполняются упражнения без подсчета учителя. После нескольких повторений следует отметить несколько учеников, избравших лучший способ решения задачи. Например: И.п. – стойка, руки на голове. Сесть на пол и встать, не снимая рук с головы. Или: И.п. – стойка, руки за спиной с захватом за предплечья. Удерживая захват, нужно лечь на живот и встать.

Выполнение упражнений с сопровождением счета хлопками руками. При этом возможны несколько вариантов. Вариант первый. Хлопки выполняются на каждый счет. В этом случае развиваются внимательность, чувство ритма и согласованности движений (хлопок надо сделать всем одновременно). Вариант второй. Хлопки выполняются с затруднениями. Например, из и.п. лежа на спине – сед углом с хлопком руками за выпрямленными ногами.

Выполнение упражнений с предметной направленностью. В этих упражнениях ставятся дополнительные задачи – коснуться пальцами носка, пола, коснуться головой колена, сделать хлопок у пяток и т. д.

Методика обучения висам и упорам

План

1. Упражнения на перекладине.
2. Упражнения на брусьях.
3. Упражнения на брусьях разновысоких.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

Упражнения на снарядах выполняются в качестве учебных заданий на уроках физической культуры вообще и гимнастики в частности. Однако основное назначение снарядов – использование их в спортивной гимнастике как видов многоборья. В соревнованиях мужчин – четыре снаряда (перекладина, брусья, кольца, конь с ручками), в соревнованиях женщин – два (брусья разновысокие, бревно).

1. Упражнения на перекладине

На перекладине возможно выполнение статических, силовых и маховых упражнений. Начальная подготовка на перекладине предполагает освоение простейших упражнений на низкой перекладине, среди которых смешанные висы и упоры: вис стоя, вис присев, вис лежа, висы завесом одной и двумя, упор ноги врозь. К начальной подготовке относятся также подъемы переворотом на низкой и высокой перекладинах, перемахи одной

ногой из упора в упор ноги врозь, простейшие повороты с перемахом одной, обороты, соскоки и т. д.

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

Мах дугой в вис из упора – связующий элемент для выполнения ряда более сложных упражнений. В начальной части упражнения (переход из упора в вис согнувшись) важна согласованность движений ног и туловища, исключая преждевременное опускание таза с отрывом от оси вращения. Разучивать мах дугой в вис удобно на средней перекладине (200–210 см) при помощи преподавателя, который поддерживает гимнаста одной рукой под плечо, а другой – под таз.

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

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

Соскок махом назад выполняется хлестовым движением ногами вверх-назад, после того как на махе назад тело пройдет вертикальное положение и после активного нажима руками на перекладину сверху. В конечной точке маха руки снимаются с перекладины и отводятся назад, принимается прогнутое положение тела в полете, после чего следует приземление. При обучении рекомендуется: а) хорошо освоить размахивание в вися на перекладине; б) научиться активно нажимать руками на перекла-

дину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления; в) выполнить соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой маха; г) увеличивая амплитуду маха, разучить соскок с максимально активным хлестовым движением ногами вверх-назад и энергичным надавливанием руками на перекладину и толчком от нее, с вылетом тела над снарядом. Страховка и помощь оказываются стоя сбоку под перекладиной, с момента отрыва занимающегося от перекладины, сопровождая его одной рукой под грудь, другой под спину, в месте приземления находиться сбоку и сзади.

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

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

Соскок дугой из упора начинается так же, как и мах дугой в вис. Поскольку выполнение основных действий предполагает более крутую траекторию полета, от исполнителя требуются более активные разгибания в тазобедренных суставах от грифа снаряда в направлении назад-книзу. Следует помнить о трудностях, связанных с приземлением. Попытка ускорить включение зрительного контроля опусканием головы к груди рефлекторно ведет к сгибанию и, как следствие, к «перекруту».

При освоении высоко-далекого полета и стабильного устойчивого приземления полезно многократно повторить соскок через веревку, натянутую перед перекладиной на том же уровне или несколько выше.

Подъем переворотом в упор махом выполняется на низкой перекладине из виса стоя на одной, другая (маховая) отведена назад. Махом ноги вперед и далее вверх, не разгибая рук, направить таз к перекладине и, присоединяя толчковую ногу к маховой, перевернуться в упор. Страховка и помощь оказываются снизу под таз и ноги, а для облегчения переворачивания – под плечо.

Подъем переворотом в упор силой выполняется на низкой или высокой перекладине из виса стоя или из виса соответственно. На низкой перекладине, не разгибая рук, силой поднять таз к перекладине и перевернуться в упор. На высокой перекладине подтянуться на руках, силой поднять таз к перекладине и перевернуться в упор.

Подъем переворотом в упор толчком выполняется на низкой перекладине из виса стоя. Не разгибая рук, оттолкнуться двумя ногами и, направляя таз к перекладине, перевернуться в упор.

2. Упражнения на брусьях

Размахивание в упоре – важный элемент техники маховых упражнений на брусьях, обеспечивающий предпосылки для освоения многих структурно сходных упражнений.

Правильная динамическая осанка в упоре предполагает гармоничное развитие мускулатуры плечевого пояса, умелое использование рессорных свойств жердей. Основная же трудность размахиваний в упоре на брусьях – обеспечение динамического равновесия. Для его сохранения гимнаст должен уметь плавно смещать плечи (и ОЦМ) в сторону, противоположную выполняемому маху, для компенсации возникающего опрокидывающего момента силы тяжести. Это главный механизм управления динамическим равновесием.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях выполняется после размахивания. После прохождения вертикали делается бросковое движение ногами по ходу маха. Когда стопы ног достигают высоты жердей, следует энергичный рывок грудью вверх-вперед с одновременным разгибанием и «включением» рук. Разучивание подъема облегчается, если проводить его на наклонных брусьях. Помощь при подъеме – подталкивание в область таза в момент рывкового движения грудью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях выполняется после размахивания. На махе назад, когда стопы ног достигают высоты жердей, плечи подаются вперед и, разгибаясь, в работу включаются руки. Успешному выполнению подъема способствует помощь преподавателя путем подталкивания гимнаста снизу из-под жердей: одной рукой – под грудь, а другой – под бедро.

Соскок махом вперед выполняется из упора махом небольшой амплитуды. После прохождения вертикального положения гимнаст активно сгибается в тазобедренных суставах (угол между туловищем и ногами – 120–150°) и одновременно смещает вес тела в сторону, противоположную соскоку. Завершая мах вперед, гимнаст резко разгибает ноги одновременно с толчком руками, в результате которого тело гимнаста оказывается вне жердей. В завершающей стадии соскока гимнаст активным движением ног книзу разгибается в тазобедренных суставах с одновременным перехватом (дохватом) одной рукой за жердь и приземляется боком к брусьям.

Соскок махом вперед с разноименным поворотом кругом. После прохождения вертикали мах вперед выполняется не только со смещением тела в сторону соскока, но и с некоторым закручиванием ног в сторону по-

ворота. К концу маха вслед за ногами поворачиваются туловище и голова, гимнаст энергично отталкивается от жердей и завершает поворот, приходя в положение стоя боком (одноименным стороне соскока) к брусьям, с дохватом рукой за жердь. В качестве подводящих упражнений при разучивании соскока рекомендуются: из упора сидя на левом бедре на правой жерди – соскок с поворотом кругом; более простой вариант – соскок с поворотом на 90° в стойку лицом к жерди хватом двумя руками продольно.

Соскок махом назад выполняется после удовлетворительного освоения размахивания в упоре. Приближаясь к высшей точке маха назад, гимнаст смещает тело в сторону соскока, перенося опору на правую жердь. Оттолкнувшись сначала правой, затем левой рукой, приземляется боком к брусьям. Страховка и помощь: одной рукой – поддержка гимнаста за плечо, другой рукой – снизу под бедро.

Кувырок вперед из седа ноги врозь. Из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед в сед ноги врозь. Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь.

3. Упражнения на брусьях разновысоких

Брусья разной высоты – женский вид гимнастического многоборья. Наличие двух разновысоких жердей позволяет гимнасткам выполнять большой объем упражнений начальной подготовки: простые и смешанные висы и упоры, висы на согнутых ногах, равновесия, перемахи, круги, маховые упражнения, сходные с некоторыми упражнениями мужчин на перекладине.

Смешанные висы: вис присев – смешанный вис, при котором согнутые ноги ступнями касаются пола или опоры; вис стоя – смешанный вис, при котором тело выпрямлено и отклонено назад, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата; вис стоя сзади – смешанный вис на отведенных назад руках, при котором выпрямленное тело наклонено вперед, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата; вис лежа – смешанный вис, при котором ноги касаются пола ступнями впереди или сзади места хвата; вис на правой (левой) – смешанный вис, при котором правая (левая) согнутая нога опирается подколенным сгибом о снаряд, а левая (правая) прямая, тело слегка прогнуто, голова отведена назад; вис присев на нижней жерди – смешанный вис, при котором вис выполняется на верхней жерди, а согну-

тые ноги опираются о нижнюю жердь; вис углом с опорой ступнями о нижнюю жердь; вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж.

Смешанные упоры: упор на нижней жерди с хватом одной рукой за верхнюю жердь.

Соскоки. Соскок из седа на бедре с опорой рукой спереди. Перехватить руку с верхней жерди за нижнюю (впереди одноименного колена) и, оттолкнувшись бедром при активной опоре на руку, поднять таз повыше, после чего прогнуться, фиксируя это положение перед приземлением.

Более сложный вариант соскока – *с поворотом кругом*. Поднявшись на бедре, следует поставить левую руку обратным хватом перед правой и, смещая на нее тяжесть тела, с отпусканьем правой быстро повернуться кругом.

Соскок углом назад из седа на нижней жерди продольно внутри хватом левой за нижнюю жердь, правой за верхнюю. Предварительно в исходном положении слегка сместить ноги влево, затем движением ног вправо при активной опоре на левую руку выполнять перемах ног вправо с поворотом на 90° , после чего, быстро опуская ноги и выпрямляясь, зафиксировать прогнутое положение тела и завершить элемент приземлением левым боком к снаряду (с отпусканьем жерди или удерживаясь за нее левой рукой).

Соскок махом назад с поворотом на 90° (180°) из упора на нижней жерди. В упоре слегка согнуться в тазобедренных суставах (ноги вперед под жердь). Затем одновременно с активным махом ногами назад энергично оттолкнуться рукой от жерди и повернуться на 90° . При повороте на 180° следует отталкиваться сильнее и поворачиваться энергичнее.

Соскок махом вперед из седа продольно (внутри) на нижней жерди хватом за верхнюю жердь. В седе на нижней жерди слегка опустить ноги и перейти в вис. Затем сделать мах вперед (сгибаясь), к концу его энергично опуская ноги, прогнуться и акцентированным движением рук назад отпустить жердь. При выполнении соскока с поворотом на 90° разноименную стороне поворота руку следует отпускать несколько раньше.

Подъем переворотом в упор на нижней жерди. Выполняется из вися стоя на согнутых руках. Отвести ногу назад, затем резким бросковым движением направить ее вперед-вверх в сочетании с толчком другой ноги. Не разгибая рук, приблизить таз к жерди и, продолжая переворот, перейти в упор.

Подъем в упор на верхней жерди из вися присев на нижней. Успеху обучения способствует освоение «тяги руками» на гимнастической стенке.

Притягиваясь прямыми руками к верхней жерди при активном выпрямлении ног, сместить плечи вверх-вперед и рывком выйти в упор. Типичные ошибки, наблюдаемые при обучении: неполное выпрямление ног («мягкие ноги»); сгибание рук в надежде компенсировать слабую работу ног.

Подъем переворотом в упор на верхней жерди из виса присев на правой (левой). Толчком правой ноги и махом левой согнуть руки, приблизив ОЦМ к верхней жерди и создав таким образом пару противоположно направленных сил, облегчающих вращательное движение тела вокруг оси жерди и переход в упор. Помощь оказывают, поддерживая исполнительницу одной рукой под таз, а другой – под плечи. Правильное овладение техникой переворота облегчает усвоение более сложного варианта, выполняемого из виса лежа.

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Реализация дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям

План

1. Характеристика методов обучения.
2. Принципы обучения.
3. Методы целостного и расчлененного (раздельного) упражнения.
4. Методические приемы.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

Этапы обучения гимнастическим упражнениям

План

1. Этапы формирования двигательных навыков.
2. Ошибки и причины их возникновения.
3. Исправление ошибок.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений

План

1. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
2. Способы обучения общеразвивающим упражнениям (по показу, по распоряжению).
3. Способы проведения общеразвивающих упражнений.
4. Методические приемы проведения общеразвивающих упражнений.
5. Общие методические указания по проведению общеразвивающих упражнений.
6. Методические приемы исправления ошибок при обучении и проведении общеразвивающих упражнений.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.

2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

Методика обучения висам и упорам

План

1. Назвать и охарактеризовать упражнения на перекладине.
2. Методические особенности обучения упражнениям на перекладине.
3. Назвать и охарактеризовать упражнения на брусьях.
4. Методические особенности обучения упражнениям на брусьях.
5. Назвать и охарактеризовать упражнения на брусьях разной высоты.
6. Методический разбор техники выполнения упражнений на перекладине: висы, упоры, подъемы, соскоки.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.

2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения : Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларусь. наука, 1998. – 557 с.

Методика обучения неопорным прыжкам

План

1. Характеристика и классификация прыжков.
2. Основы техники выполнения неопорных прыжков. Особенности обучения.
3. Прыжок в высоту, в длину, в глубину и различные способы их выполнения.
4. Основные ошибки и методика их исправления.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.

2. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

4. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

5. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Строевые упражнения

Перестроения: из одной шеренги в три; из одной шеренги в колонну захождением плечом; из колонны по одному в колонну по два в движении (по ходу движения).

Размыкания и смыкания: дугами вперед и назад из колонны по четыре, из одного круга в три.

Передвижения: изменение ширины шага и скорости передвижения, приставные шаги.

Комплекс упражнений в ходьбе, беге и прыжках

1. Класс, в одну шеренгу – Становись! Пятки вместе, носки врозь. Интервал – ширина ладони.

2. Равняйся! Кисть полусжать. Большой палец на середине бедра. Локти прижать к туловищу, лопатки свести.

3. Смирно! Смотреть прямо.

4. Прыжком Кру-гом! «И» – раз. Нале-во! Раз, два. Нале-во! Раз, два.

5. Шаг вперед с поворотом направо шагом – Марш! Раз, два.

6. На месте шагом – Марш! Лево..., лево..., раз, два, три.... В обход налево – Марш! (счет). Строевым – Марш! (счет). Кисть выносить до пояса, полный взмах рукой назад, смотреть прямо. Обычным – Марш! Лево..., лево..., раз, два, три.... Дистанция два шага. Направляющий, шире шаг. Замыкающий, короче шаг. Прямо! (счет). Класс – Стой! Раз, два.

7. Руки на пояс – Ставь! Подняться на носки. Ходьба на носках. Упражнение с правой Начи-най! «И» – раз, два, три – четыре... три – Стой!

8. Ходьба с высоким подниманием бедра. Упражнение с правой Начи-най! «И» – раз, два, три четыре... Бедро горизонтально, носок развернуть наружу. Спину держать прямо. «И» – раз, два, три – продолжаем,... (счет).

9. В полуприседе, руки на пояс – Марш! «И» – раз, два, три, четыре... Пятками не касаться пола. Спину держать прямо. Руки на бедра – Ставь! В полном приседе – Марш! «И» – раз, два, три – продолжаем... Руки на пояс – Ставь!

10. Прыжками в приседе – Марш! (счет). Раз, два, три, четыре... Спину держать прямо. Раз, два, три, четыре... Прыжками в основной стойке – Марш! (счет).

11. Бегом – Марш! «И» – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь... Руки на пояс – Ставь! На носках, со взмахом прямых ног вперед – Марш! «И» – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь... Ноги в коленях не сгибать, подбородок поднять! (счет).

12. Со взмахом прямых ног назад – Марш! «И» – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь... Не наклоняться, ноги в коленях не сгибать!.. (счет).

13. Высоко поднимая бедро – Марш! «И» – раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь... Бедро горизонтально. Носок развернуть наружу. Смотреть прямо!.. (счет).

14. Шаг галопа правым боком – Марш! (счет сопровождается хлопками). Шаг галопа левым боком – Марш! (счет).

15. Обычным бегом – Марш! (счет). Обычным шагом – Марш! (счет). Ре-же! Строевым – Марш! Направляющий – На месте! (счет). Класс – Стой! (счет). Нале-во! (счет). Вольно!

Общеразвивающие упражнения

Методика обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений: методические приемы проведения ОРУ: хлопки руками, упражнения с предметной направленностью.

Общеразвивающие упражнения с предметами: особенности организации проведения ОРУ с предметами. Составление комплексов упражнений: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой. Проведение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.

**Примерный комплекс общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой**

№ п/п	Содержание упражнения
I.	И.п. – о.с., палка внизу. 1 – правую вперед на носок, палку вперед; 2 – поворот туловища направо; 3 – счет раз; 4 – о.с., палку на грудь; 5–8 – то же в другую сторону.
II.	И.п. – о.с., палка на груди. 1 – палку к правому бедру кверху; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону; 5 – палку к бедру вправо; 6 – и.п.; 7 – палку к бедру влево; 8 – и.п.
III.	И.п. – о.с., палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – и.п.; 5 – палку наклонно вправо; 6 – палку за голову; 7 – палку наклонно влево; 8 – и.п.
IV.	И.п. – о.с., палка на лопатках. 1 – шаг вправо, поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону; 5–8 – то же.
V.	И.п. – о.с., палка впереди. 1 – выпад вправо, палку на голову; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону; 5 – выпад вправо, палку на голову влево; 6 – и.п.; 7–8 – то же в другую сторону.

Продолжение таблицы

VI.	И.п. – о.с., палка вверх. 1 – мах правой, палку вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой; 5–8 – то же.
VII.	И.п. – о.с., палка внизу-сзади, хват на ширине плеч. 1 – присед, палку под колени; 2 – руки вперед; 3 – взять палку; 4 – и.п.; 5–8 – то же.
VIII.	И.п. – палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присед, палку на пол; 2 – упор лежа; 3 – присед; 4 – и.п.; 5 – прыжком стойка ноги врозь, палку вверх; 6 – прыжком и.п.; 7–8 – то же.

Акробатические упражнения

Перекаты, кувырки, стойки: перекаты (вправо, влево), кувырки (назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок из равновесия), стойки (на голове и руках, на руках).

Составление и выполнение акробатической комбинации из акробатических элементов.

Учебная комбинация с элементами акробатики

№ п/п	Содержание упражнения
I.	И.п. – о.с.; 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – подняться на носки, руки вверх; 4 – опуститься на пятки, круг руками назад; 5 – дугой внутрь правая рука в сторону; 6 – дугой внутрь левая рука в сторону; 7 – руки вперед; 8 – о.с.
II.	1 – шаг правой (левой) вперед; 2 – махом правой (левой) вперед перекидной прыжок в равновесие «ласточка», руки через вверх; 3–6 – держать; 7–8 – кувырок вперед в сед ноги врозь руки в стороны.
III.	1–4 – «Звездный» перекат в стойку на правом колене левую в сторону на носок, руки в стороны; 5 – упор стоя на правом колене, левую в сторону на носок; 6 – толчком упор присев; 7 – толчком упор лежа; 8 – толчком упор присев.
IV.	1–2 – стойка на голове и руках толчком двумя (мужчины); 1–2 – стойка на голове и руках с опорой коленями о локти (девушки); 3–4 – держать; 5–6 – опуститься в упор присев; 7 – подняться в стойку на носках, руки вверх; 8 – опуститься на стопу, руки на пояс.
V.	1–4 – два шага галопа с правой; 5–6 – переворот в сторону («колесо») с поворотом; 7 – руки вверх; 8 – руки вниз.
VI.	1–2 – махом одной и толчком другой стойка на руках; 3–4 – опуститься в упор лежа на бедрах; 5 – упор лежа; 6 – толчком упор присев; 7–8 – прыжок вверх прогнувшись в доскок.

Прыжки

Методика обучения опорным прыжкам: прыжок через козла в длину ноги врозь, прыжок через козла в ширину согнув ноги. Этапы обучения. Техника осуществления страховки.

Упражнения на гимнастических снарядах

Методика обучения висам и упорам: *перекладина*: махи, соскоки различными способами. Подъем переворотом в упор махом, силой, толчком.

Учебная комбинация на перекладине:

И.п. – вис.

Вис углом – подъем переворотом в упор силой (2,0) – перемах правой (левой) в упор ноги врозь с перехватом в хват снизу (0,5) – оборот вперед (2,0) – поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор (1,0) – оборот назад (2,0) – махом вперед соскок дугой – (2,5).

Методика обучения висам и упорам: *брусья*: размахивание в упоре, из упора на предплечьях подъем махом вперед (назад) в упор, из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед, сед ноги врозь. Соскок махом вперед, назад. Соскоки с поворотом махом вперед, назад. Методические особенности обучения.

Учебная комбинация на брусьях:

И.п. – упор на руках.

Размахивания в упоре на руках – (1,0) – подъем махом назад – (0,5) – сед ноги врозь – стойка на плечах – (3,0) – кувырок вперед в упор на руках – (3,0) – подъем махом назад – махом вперед соскок с поворотом внутрь лицом к жердям (2,5).

Методика обучения висам и упорам: *брусья разновысокие*: смешанные упоры, смешанные висы, лежа, стоя, прогнувшись, седы, соскоки. Подъем переворотом в упор на нижней жерди, подъем в упор на верхней жерди из вися присев на нижней, подъем переворотом в упор на верхней жерди из вися присев на правой (левой), соскок из седа на бедре, из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на 90°, 180°.

Учебная комбинация на разновысоких брусьях:

И.п. – вис стоя внутри хватом за н/ж.

Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор (2,5) – перемах правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) (1,0) – перехват в хват снизу и оборот вперед (3,5) – с поворотом направо (налево)

перемах левой (правой) в упор – (1,0) – махом назад соскок с поворотом на 180° – (2,0).

Прикладные упражнения

Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий: упражнения в равновесии: статические, динамические, смешанные. Разучивание упражнений на бревне: ходьба на носках, спиной вперед, приставными шагами, махами, выпадами. Повороты: на носках, махом, прыжком. Стойки, соскоки различными способами. Методические особенности обучения.

Учебная комбинация на бревне:

И.п. – упор стоя.

Вскок в упор, правую в сторону на носок – поворот налево в упор лежа на согнутых руках – сед на пятках – упор присев – встать (2,0) – вальсовый шаг руки на пояс (1,0) – поворот на 180° в приседе руки вниз – встать (1,0) – равновесие на правой (левой), руки в стороны (1,0) – прыжок с продвижением вперед в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны (1,5) – шагом с правой стойка на левом колене левая рука вверх правая в сторону – встать (1,0) – шаг галопа с правой и с левой до конца бревна (1,0) – соскок прогнувшись с конца бревна (1,5).

Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Методика обучения.

Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока и включающих прикладные упражнения.

«Силачи»

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперед. В 3–4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

«Третий лишний»

Полька. Играющие встают парами по кругу левым боком к центру, держась под руку, свободная рука на поясе. Двое водящих: убегающий и догоняющий.

Описание игры: под музыку польки пары двигаются по кругу прогулочным шагом (шаг на каждую четверть такта). Выполняя шаг польки вперед, убегающий танцует между парами. Догоняющий, также выполняя шаг польки, ловит его. Спасаясь от преследования, убегающий присоединяется к любой паре, взяв под руку одного игрока. Стоящий с другой стороны становится убегающим и переходит на шаг польки. Если догоняющий поймает убегающего, они меняются ролями. При большом количестве играющих может быть две или три пары водящих. По усмотрению преподавателя водящие могут двигаться шагом галопа вперед или женским шагом мазурки. Игра может быть использована в 1-й части урока.

Зачетные требования по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

1. Посетить все занятия согласно тематическому плану.
2. Знать теоретический и методический материал согласно изученным темам.
3. Овладеть профессионально-педагогическими умениями и навыками.
4. Владеть страховкой и помощью при разучивании акробатических упражнений, упражнений на снарядах и опорных прыжков.
5. Владеть терминами строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений и снарядовой гимнастики.
6. Овладеть методикой разучивания строевых и общеразвивающих упражнений с предметами. Провести комплекс общеразвивающих упражнений с предметами на группе.
7. Сдать зачет по проведению строевых упражнений на отделении студентов. (Провести строевые упражнения на отметку.) Оценивается наличие командного голоса, умение правильно выбрать место, держаться перед строем, четко и правильно подавать команды.
8. Сдать учебные комбинации из акробатических упражнений и на гимнастических снарядах, опорный прыжок, лазание по канату.
9. Выполнить требования по самостоятельной работе.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ III КУРСА

ЛЕКЦИИ

Характеристика урока как основной формы занятий

План

1. Цель, задачи и содержание гимнастики в школьной программе.
2. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока.
3. Разновидности уроков. Методика проведения занятий с детьми различного возраста.

Литература

1. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Terra-Спорт, Олимпиа Пресс, 2001. – 64 с.
2. Маркович, М. Н. Основная гимнастика и игры для младших школьников / М. Н. Маркович, Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 48 с.
3. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
5. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.
6. Художественная гимнастика : учебник / под. ред. Т. С. Лисицкой. – М. : Физкультура спорт, 1982. – 232 с.
7. Шипилина, И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.

1. Цель, задачи и содержание гимнастики в школьной программе

Основной формой проведения является урок. Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных, воспитательных.

Многообразие видов гимнастики с характерными для них задачами, средствами, организационно-методическими подходами обуславливает различие в содержании урока.

2. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока

Значение урока по гимнастике в школе следующее:

Образовательное – получение учащимися знаний о гимнастической терминологии, правилах техники безопасности, страховка и помощь при выполнении упражнений на снарядах. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала.

Оздоровительное – формирование правильной осанки, соблюдение гигиенических условий проведения занятий, меры предупреждения травматизма. Решая оздоровительные задачи, учитель должен обучать учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Воспитательное – внимательность, дисциплинированность, настойчивость, эстетика движений. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

3. Разновидности уроков. Методика проведения занятий с детьми различного возраста

В зависимости от педагогических задач уроки могут быть: вводные (проводятся в начале прохождения раздела), учебные (изучение нового материала, ознакомление с упражнениями); тренировочные (повторение); смешанные (изучение, повторение, совершенствование), контрольные (выявление успеваемости и подготовленности учащихся).

Младший школьный возраст. Основной метод проведения занятий – игровой. Особое внимание необходимо обращать на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия.

Средний школьный возраст. Занятия направлены на дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма. Проведение уроков групповым методом.

Старший школьный возраст. На занятиях с юношами применяются упражнения на развитие физических качеств, специальные упражнения на гимнастических снарядах; с девушками – упражнения художественной гимнастики, общеразвивающие упражнения с предметами.

Назначение и средства частей урока

План

1. Структура урока: подготовительная, основная, заключительная части. Их назначение и средства.

2. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения.

3. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока. Общая и моторная плотность.

Литература

1. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
2. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Маркович, М. Н. Основная гимнастика и игры для младших школьников / М. Н. Маркович, Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 48 с.
6. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

1. Структура урока: подготовительная, основная, заключительная части. Их назначение и средства

Подготовительная часть – подготовка организма учащихся к предстоящей работе, формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движений. Средствами являются: построения, перестроения, разновидности передвижений, ОРУ без предметов и с предметами. Начинается с построения, рапорта дежурного и сообщения задач урока. Для повышения интереса можно использовать разнообразные упражнения, менять способы проведения и методы организации. Длительность 8–12 минут.

Основная часть – решает главные задачи урока, связанные с формированием жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков, развитием волевых и физических качеств учащихся. Основные средства – прикладные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, вольные упражнения. Способы проведения: фронтальный (применяется при выполнении вольных упражнений), упражнений в равновесии), групповой (применяется для

упражнений на снарядах), поточный (применяется при выполнении опорных прыжков, лазанье по канату).

Очень важно определить соотношение старого и нового материала. Эффективность учебного процесса зависит также от правильного чередования различных видов гимнастических упражнений. Длительность 30–35 минут.

Заключительная часть – постепенное снижение двигательной деятельности занимающихся, подведение итогов урока, задание на дом. Основные средства – успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление мышц, упражнения на формирование осанки, упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Длительность 3–5 минут.

2. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения

Требования к проведению подготовительной части урока

Все методические приемы, применяемые при проведении подготовительной части урока, направлены на то, чтобы обеспечить:

- достижение конкретной цели, что возможно только при условии точного выполнения заданных упражнений всеми занимающимися;
- согласованность выполнения упражнений, которая способствует воспитанию ритма;
- самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся;
- интерес занимающихся к выполнению упражнений.

Требования к проведению основной части урока:

- четкое представление занимающимися заданного упражнения;
- доступность выполнения упражнений для каждого занимающегося;
- повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой очередной попытке;
- оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся;
- безопасность выполнения упражнений.

Особенности методики проведения отдельных частей урока

Задачи *подготовительной* части урока делятся на две группы. В одну группу входят задачи разминки (задачи биологического характера). К ним относятся:

- подготовка центральной нервной системы и вегетативных функций;
- восстановление индивидуально возможной подвижности в сочленениях (гибкость);
- обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений.

Другую группу составляют образовательные задачи (задачи педагогического характера). К ним относятся:

- формирование умений у занимающихся выполнять двигательные действия с различными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм);

- овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями.

Средствами подготовительной части урока являются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений, ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Выбор конкретных упражнений зависит от специфики гимнастики, условий проведения уроков и от его задач, состава занимающихся и обстановки.

Подготовительная часть чаще всего начинается с выполнения строевых упражнений. Затем следуют разновидности передвижений, которые заменяют строевые упражнения. Как правило, комплекс общеразвивающих упражнений включает 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 его необходимой величины.

Общие задачи *основной* части урока:

- развитие волевых и физических качеств занимающихся;
- формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков.

Средства основной части урока представлены в вопросе 1.

Для выполнения перечисленных выше требований к проведению основной части урока преподаватель должен уметь: пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать помощь, анализировать ошибки, применять меры, обеспечивающие безопасность выполнения упражнений.

Общие задачи *заключительной* части урока направлены на более быстрое восстановление занимающихся.

Средства заключительной части урока представлены в вопросе 1.

Педагогическое значение упражнений этой части урока трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой.

3. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока. Общая и моторная плотность.

Фронтальный способ. Этот способ предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми занимающимися. Чаще всего он используется при проведении общеразвивающих, вольных и некоторых акробатических упражнений, танцевальных упражнений, при развитии физических качеств. Данный метод применяется в подготовительной и заключительной частях урока.

Групповой способ. При этом способе занимающиеся делятся на несколько отделений. Каждое отделение занимается на своем виде и через установленный период времени меняются местами. Применяется в основной части урока.

Поточный способ. Успешно применяется при проведении некоторых акробатических упражнений (кувырки, перевороты), хорошо изученных опорных и неопорных прыжков, прикладных упражнений. При этом занимающиеся выполняют упражнение один за другим с минимальными интервалами, быстро возвращаются в исходное положение и снова включаются в исполнение.

Индивидуальный способ. При данном способе каждый ученик выполняет свое задание самостоятельно или под наблюдением преподавателя на отведенном ему рабочем месте.

Общая и моторная плотность

Хронометрирование является составной частью педагогического наблюдения. Наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов деятельности учащихся на уроке для определения общей и моторной плотности.

Общая плотность определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока (в процентах):

$$P_{\text{общ}} = \frac{t}{T} \cdot 100 \%,$$

где $P_{\text{общ}}$ – общая плотность урока; t – полезно затраченное время; T – общее время урока.

Моторная плотность определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени урока (в процентах):

$$P_{\text{мот}} = \frac{t}{T} \cdot 100 \%,$$

где $P_{\text{мот}}$ – моторная плотность урока; t – время, потраченное на выполнение упражнений; T – общее время урока.

Общеразвивающие упражнения с предметами

План

1. Особенности организации проведения ОРУ с предметами.
2. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой.
3. Проведение комплексов ОРУ с предметами.

Литература

1. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
2. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Маркович, М. Н. Основная гимнастика и игры для младших школьников / М. Н. Маркович, Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 48 с.
6. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

1. Особенности организации проведения ОРУ с предметами

ОРУ имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в различных вариантах и комбинациях. Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Терминологические основы названий упражнений аналогичны терминологии упражнений без предметов, а положения с палкой определяются в зависимости от ее расположения по отношению к телу занимающегося. Комплексы ОРУ с предметами проводятся в подготовительной части отдельным, поточным или проходным способами. Благодаря ОРУ создается своеобразный фонд двигательного опыта, двигательных качеств и способностей.

2. Составление комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой

Широко применяются в уроке так называемые снаряды массового использования (гимнастическая стенка, скамейка и предметы – набивные мячи, скакалки, гантели, амортизаторы, гимнастические палки).

Гимнастическая стенка позволяет приблизить общеразвивающие упражнения к условиям работы на снарядах. Выполняются упражнения в простых и смешанных висах, в смешанных упорах, индивидуально и в парах. Упражнения на гимнастической стенке позволяют овладеть целым рядом программных упражнений силового и махового характера в основной части урока.

Гимнастическая скамейка при соответствующем подборе ОРУ помогает быстро понять и сформировать необходимые двигательные представления о правильной динамической осанке в упорах. Повышенная опора при исходном положении может значительно увеличить или уменьшить степень воздействия упражнения. Незаменима скамейка при формировании навыков динамического равновесия и может использоваться как упрощенный вариант бревна, а также в качестве дополнительной опоры, как препятствие при прыжках, отягощение в групповых упражнениях.

Гимнастическая палка применяется для устранения изъянов в осанке, а также в упражнениях, используемых для развития подвижности в плечевых и тазобедренных суставах.

Набивной мяч используется в качестве усложненной опоры, отягощения и как предмет для отработки навыков бросков и ловли.

Скакалка сугубо гимнастическое средство, удобное и простое в эксплуатации. Прыжковые упражнения и серии различных заданий позволяют эффективно «проработать» сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Изменяя характер прыжков, темп, интенсивность, можно существенно поднять уровень функциональных возможностей.

При составлении комплекса должны быть учтены его назначение и контингент занимающихся. Должно быть разностороннее воздействие на занимающихся, последовательное включение в работу различных частей тела и постепенное нарастание нагрузки.

Комплекс состоит из 6–8 упражнений и строится по анатомическому признаку: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для мышц шеи, упражнения для ног и тазового пояса; упражнения для туловища; упражнения для всего тела.

3. Проведение комплексов ОРУ с предметами

При занятиях ОРУ предметы используются с различными целями: как отягощение, как средство воспитания точности движений, как средство повышения интереса к занятиям и т. д.

Гимнастическая палка, скакалка, набивные мячи, гантели, булавы, резиновые и пружинные амортизаторы и др. используют для развития физических качеств. Они применяются на уроках гимнастики, а также для специальной подготовки в спортивных видах гимнастики и в атлетической гимнастике. Указанные предметы также используются в играх и эстафетах.

Использование предметов создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (гантели, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Совершенствование координации движений пальцев важно и для интеллектуального развития детей. В упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место.

Методика обучения опорным прыжкам

План

1. Основы техники выполнения опорных прыжков.
2. Особенности обучения опорным прыжкам.

Литература

1. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
2. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

6. Обучение опорным прыжкам на основе совершенствования зрительной ориентировки : метод. рекомендации / авт.-сост.: А. П. Крылов, Е. А. Самуйлик ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Каф. теории и методики физ. воспитания. – Брест : БрГУ, 2008. – 31 с.

7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

1. Основы техники выполнения опорных прыжков

Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости.

Опорные прыжки – прыжки с опорой о снаряд руками. Обучение осуществляется методом решения частных двигательных задач и методом программированного обучения. Применяется фронтальный, поточный, групповой способы организации учащихся. В опорных прыжках для изучения основ техники различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление.

Опорные прыжки выполняются через различные гимнастические снаряды (козла и коня), установленные в ширину и в длину. Их можно выполнять и через «нестандартное» гимнастическое оборудование, например, через стопку матов, гимнастическое бревно, гимнастический стол, гимнастическую скамейку, через комбинированные снаряды. Прыжки через комбинированные снаряды представляют собой усложнения обычных прыжков, выполняемых через гимнастические снаряды, установленные в различных сочетаниях. Применение таких снарядов и прыжков вносит большое разнообразие в урок.

Опорные прыжки подразделяются на прямые (направление основных действий совпадает с направлением разбега); боковые (тело перемещается в стороне от опоры); перевороты.

2. Особенности обучения опорным прыжкам

Обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, направленная на формирование умений и навыков, необходимых для выполнения различных прыжков, а также укрепление и развитие мышц, преимущественно участвующих в выполнении опорных прыжков.

Рекомендуется вначале обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега и отскоку от мостика, отталкиванию руками от опоры, затем обучить прыжку с последнего шага разбега, с трех беговых шагов (А. П. Крылов, 2008).

Только после овладения отдельными фазами прыжка следует переходить к изучению опорных прыжков в целом.

Прежде всего необходимо объяснить занимающимся, как сохранять правильную осанку в фазе приземления. Для этого применяются следующие упражнения: положение доскока; имитация прыжка вверх и приземления в положение доскока; прыжок вверх и приземление в положение доскока; прыжок в глубину.

Для определения длины разбега необходимо стать спиной к телу снаряда и сделать шаг вперед. Мостик установить у носков ног. Стать на мостик в месте отталкивания и сделать два шага вперед, приставить ногу – это расстояние для наскока на мостик с последнего шага разбега. Учащимся, у кого толчковая нога левая, сделать шесть обычных шагов с движениями рук во фронтальной плоскости. Приставить ногу и повернуться кругом. Бег начинать с правой ноги (первый шаг обычный). Учащимся, у кого толчковая нога правая, необходимо от места наскока на мостик отсчитать четыре беговых или восемь обычных шагов. При необходимости увеличения длины разбега применяется следующая система отсчета:

– левая нога толчковая – 3–5–7 и т. д. беговых шагов от места наскока на мостик, где каждый беговой шаг равен двум обычным шагам;

– правая нога толчковая – 2–4–6 и т. д. беговых шагов от места наскока на мостик.

При страховке стоять спереди-сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

Отскок от мостика выполняется кратковременно, «жестко», без сгибания ног в коленных суставах, не касаясь пятками мостика, с одновременным и согласованным движением рук книзу и вперед. Обучение отскоку от мостика проводится в следующей последовательности: прыжки в основной стойке; темповые прыжки ноги врозь и вместе на повышенную опору и с нее (руки на поясе и с движением рук).

Толчок руками выполняется характерным и кратковременным движением рук «к себе», а затем «от себя» при постоянном сопровождении кистей рук взглядом. Плечи при этом не должны выходить за площадь опоры. Для этого рекомендуется применять следующее упражнение – передвижение в упоре лежа. В упоре лежа, руки расположить на ширине плеч, кисти вперед и параллельно друг другу, смотреть на кисти. Отталкиваясь руками, выполнить передвижение в упоре лежа на 5–6 м вперед так, чтобы при толчке руками они двигались «к себе» (уменьшение угла между руками и туловищем), а затем «от себя» (увеличивая угол между руками и туловищем).

Важной фазой является наскок на мостик. Он выполняется с последнего шага разбега с толковой ноги, правая рука отведена вправо, руки в поле зрения. В момент наскока на мостик носки ног должны быть оттянуты,

мышцы голени, бедер и таза напряжены. В фазе наскока на мостик и с началом фазы амортизации руки под контролем зрения начинают движение книзу, с этого момента движение кистей рук контролируется центральным зрением.

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения с предметами

План

1. Особенности организации проведения ОРУ с предметами.
2. Составить комплексы упражнений: с гимнастической палкой, мячом, скакалкой, скамейкой.
3. Проверка правильности записей.

Литература

1. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
2. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.
3. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высш. учеб. заведений / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

Методика обучения опорным прыжкам

План

1. Основы техники выполнения опорных прыжков.
2. Особенности обучения опорным прыжкам (прыжок ноги врозь и согнув ноги).
3. Этапы обучения.
4. Техника осуществления страховки.

Литература

1. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

3. Обучение опорным прыжкам на основе совершенствования зрительной ориентировки : метод. рекомендации / авт.-сост.: А. П. Крылов, Е. А. Самуйлик ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина, Каф. теории и методики физ. воспитания. – Брест : БрГУ, 2008. – 31 с.

4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

Характеристика урока как основной формы занятий

План

1. Цель, задачи и содержание гимнастики в школьной программе.
2. Образовательное, оздоровительное, воспитательное значение урока.
3. Разновидности уроков.
4. Методика проведения занятий с детьми различного возраста.

Литература

1. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.

2. Маркович, М. Н. Основная гимнастика и игры для младших школьников / М. Н. Маркович, Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 48 с.

3. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

4. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

Назначения и средства частей урока

План

1. Структура урока. Назначение и средства частей урока.
2. Требования к проведению частей урока и особенности методики их проведения.
3. Способы организации учащихся, используемые в различных частях урока.
4. Общая и моторная плотность.

Литература

1. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.

2. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Маркович, М. Н. Основная гимнастика и игры для младших школьников / М. Н. Маркович, Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 48 с.
6. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
7. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Строевые упражнения

Строевые действия: в объеме материала, пройденного на предыдущих курсах. Перестроения: из колонны по одному в колонну по три, по четыре «выстраиванием», из одного круга в три. Размыкание: из колонны по четыре дугами вперед и назад.

Быстро чередуемые прыжки, «чехарда», «скачок», «закрытый и открытый прыжок».

Общеразвивающие упражнения

Без предметов, упражнения на гимнастической стенке (парные); упражнения на гимнастической скамейке (парные); упражнения у опоры (хореографический станок); упражнения вдвоем и в сопротивлении.

Акробатические упражнения

Кувырки: вперед в стойку на лопатках; назад прогнувшись через плечо, назад через стойку на руках; вперед из стойки на руках. Перевороты: в сторону (два подряд). Шпагаты: из стойки на одном колене. Стойки: на предплечьях с различным положением ног, на голове силой, стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью и самостоятельно. Поддержки: (в парах) нижний – лежа спиной на полу, ноги согнуты, руки вперед, верхний – хватом за колени нижнего, стойка с опорой плечами о кисти нижнего; лицом друг к другу, хват за лучезапястные суставы, лицевая стойка ступнями на коленях нижнего; нижний за верхним, хват обратный,

стойка ступнями на коленях нижнего; ногами на бедрах партнер лицом, спиной к партнеру.

**Учебная комбинация на 32 счета
с музыкальным сопровождением**

№ п/п	Содержание упражнения
I.	И.п. – о.с.; 1 – с поворотом головы направо, полуприсед с полунаклоном вправо, правой рукой плавное движение в сторону; 2 – то же в другую сторону и встать на носки; 3 – переменный шаг с левой, руки скрестно вперед, голову наклонить; 4 – приставить правую, стойка на носках руки в стороны; 5 – шагом правой в сторону с поворотом направо и мах левой вперед; 6 – поворот на 180°, левую вперед, руки вперед книзу; 7–8 – переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны.
II.	1–2 – с поворотом налево полуприсед на правой, левая вперед на носок, левую руку вперед, правую назад; 3–4 – встать на левую, правая назад на носок; 5 – скрестный поворот на 360°, руки вверх; 6 – «старт пловца»; 7–8 – кувырок вперед в сед.
III.	1–2 – перекат назад в стойку на лопатках; 3–4 – держать; 5–6 – кувырок назад через плечо в стойку на правом колене, левую назад; 7–8 – стойка на левой, правая согнута вперед, руки в стороны.
IV.	1 – закрытый прыжок; 2 – открытый прыжок; 3 – выпад правой, левая назад на носок, руки вверх; 4 – с полуповоротом направо стойка на носках, руки в стороны; 5–6 – переступаниями поворот на 360°; 7 – подняться на носки руки в стороны; 8 – о.с.

Упражнения на гимнастических снарядах

Перекладина: повороты: махом вперед плечом назад; мах дугой с поворотом кругом. Подъемы: подъем правой (левой) после спада назад из упора ноги врозь правой (левой) и упора подъем силой в упор; разгибом после спада назад из упора; вперед после спада назад из упора сзади. Соскоки: махом назад с поворотом кругом. Учебная комбинация из пройденных элементов.

Учебная комбинация на перекладине:

И.п. – вис.

Подъем силой в упор (1,5) – спад назад и подъем разгибом (2,0) – оборот вперед (2,5) – мах дугой и размахивания в висе (1,5) – махом назад соскок с поворотом кругом (2,5).

Брусья (низкие): подъемы: разгибом из виса согнувшись на концах; махом назад после кувырка вперед со стойки на плечах. Стойка на плечах: после подъема махом вперед; после кувырка вперед со стойки на плечах. Опускание: со стойки в сед ноги врозь, упор, упор углом. Соскоки: переворотом в сторону со стойки на плечах; махом назад прогнувшись с поворотом кругом.

Учебная комбинация на брусьях:

И.п. – упор на предплечьях.

Размахивания в упоре на предплечьях (1,5) – подъем махом вперед в сед ноги врозь (1,0) – перемах внутрь и махом назад упор на правом колене на одноименной жерди, левая назад (1,5) – кувырок вперед в сед ноги врозь (2,5) – перехват правой в хват снизу – соскок прогнувшись вправо с поворотом налево кругом (3,5).

Брусья разновысокие: перемахи и повороты: из виса на верхней жерди лицом наружу перемах согнув ноги в вис сзади опорой подъемами о нижнюю жердь и поворотом на 270° в вис присев на одной, другая вперед. Обороты: вперед из упора ноги врозь правой (левой). Соскоки: дугой с поворотом кругом из упора на нижней жерди лицом наружу; переворот боком из упора на верхней жерди и опорой одной рукой о нижнюю жердь.

Учебная комбинация на разновысоких брусьях:

И.п. – вис на в/ж, лицом наружу.

Размахивания изгибами – перемах двумя в вис лежа сзади на н/ж (1,0) – отпуская правую руку с поворотом налево вис лежа (1,0) – вис присев – толчком двумя подъем переворотом в упор на в/ж (3,0) – оборот впе-

ред в вис лежа на н/ж (2,0) – поворотом налево в сед углом, хватом левой за в/ж – поворотом налево соскок углом (3,0).

Опорный прыжок

Козел в длину: прыжок согнув ноги, ноги врозь.

Бревно: вскоки: в упор присев на одну, другую в сторону на носок. Статические положения: сед углом в упоре; равновесие на одной поперек, продольно. Передвижения: шаг полки, вальсовый шаг. Повороты: кругом в приседе; кругом на одной ноге, махом другой вперед; кругом из упора присев на одной махом другой вперед-вниз. Прыжки: из приседа со сменой ног; толчком двух ног на одну, шагом, со сменой ног махом вперед. Соскоки: прогнувшись с конца бревна с разбега; переворот с поворотом «рондат» с конца бревна.

Учебная комбинация на бревне:

С разбега, вскок в упор присев на левую, правая в сторону на носок – поворот налево в полушпагат – стойка на левом колене, правую руку вверх, левая рука в сторону (3,0) – встать на носки, руки вверх – два прыжка со сменой ног (руки в стороны, вверх) (1,5) – махом правой поворот кругом в стойку на левой, правая назад на носок (1,0) – два вальсовых шага с волнообразными движениями руками – (1,5) – равновесие «ласточка» – (1,0) – шагом правой соскок переворотом вправо с конца бревна – (2,0).

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке в парах

№ п/п	Содержание упражнения
I.	И.п. – первый: сидит на скамейке, хват за ближний край; второй: стоит на одном колене или в приседе и прижимает стопы первого к полу. Первый выполняет наклоны назад.
II.	И.п. – первый: лежа на бедрах на скамейке, опирается руками о пол; второй: стоя сзади, поддерживает первого за голени сверху. Первый выполняет наклоны назад, руки за голову (вверх, к плечам).

Продолжение таблицы

Акробатика. Мост из и.п. лежа на спине				О	Р	З	З	С								К
Кувырок вперед в группировке									Р	Р	З	З	С	С	К	К
Упражнения в равновесии: ходьба на носках по рейке перевернутой скамейки, приставными шагами, соскок прогнувшись из упора присев.	О	Р	С			+					+		+		К	
Развитие физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Домашние задания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

План-конспект урока № 4 для учащихся 3 класса

Образовательные задачи:

1. Разучить кувырок вперед в группировке.
2. Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать чувство красоты движений.

Оздоровительные задачи:

1. Формировать правильную осанку.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
І. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1.	Построение в одну шеренгу.	1 мин	Проверить внешний вид учеников.
2.	Рапорт, сообщение задач урока.	1 мин	
3.	<i>Разновидности ходьбы:</i> – на носках;	16 счетов	Колени не сгибать, лопатки свести.
4.	– с высоким подниманием бедра;	16 счетов	
5.	– в полуприседе;	16 счетов	Пятки не касаются пола.
6.	– в полном приседе.	16 счетов	
7.	<i>Разновидности прыжков:</i> – в полном приседе;	16 счетов	Руки на коленях.
8.	– в основной стойке.	16 счетов	
			Колени не сгибать.

Продолжение таблицы

<i>Разновидности бега:</i>			
9.	– с высоким подниманием бедра;	16 счетов	Бедро параллельно полу, носок оттянут.
10.	– со взмахом прямых ног вперед;	16 счетов	Лопатки свести, колени не сгибать.
11.	– со взмахом прямых ног назад;	16 счетов	Ноги не сгибать, носок оттянут.
12.	– шаг галопа правым (левым) боком.	16 счетов	Вести счет.
13.	Перестроение уступами.	1 мин	После команды учителя «По расчету, равнение направо, шагом – Марш!» ученики выполняют то количество шагов вперед, на которое были рассчитаны.
<i>ОРУ на месте без предметов</i>			
14.	I. И.п. – о.с., руки к плечам. 1 – подняться на носки, руки вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же.	16 счетов	Тянуться за руками вверх, спина прямая.
15.	II. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон к правой; 2 – пружинящий наклон вперед; 3 – наклон к левой; 4 – и.п.	16 счетов	Ноги не сгибать, пальцами рук касаться носков ног.
16.	III. И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – мах правой вперед, руки вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой.	16 счетов	Мах выполнять прямой ногой, туловище не наклонять.
17.	IV. И.п. – упор лежа на бедрах. 1–2 – согнуть руки; 3–4 – и.п.	16 счетов	Локти вдоль туловища.
18.	V. И.п. – сед. 1 – сед согнув ноги; 2 – сед углом; 3 – сед согнув ноги; 4 – и.п.	16 счетов	Спина прямая, подбородок приподнят.

Продолжение таблицы

19.	VI. И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – прыжком стойка ноги врозь, хлопок над головой; 2 – прыжком и.п.; 3–4 – то же.	16 счетов	Хлопками задавать темп выполнения.
20.	Бег на месте.	32 счета	
21.	Ходьба на месте.	32 счета	
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
22.	<i>Акробатика</i> Кувырок вперед в группировке.	2 мин	Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.
23.	<i>Подводящие упражнения:</i> 1) группировка из и.п. лежа на спине, в приседе, седе;	5 раз	Кисти рук обхватывают середину голени.
24.	2) и.п. – упор присев. 1 – перекаат назад. 2 – перекаатом вперед вернуться в и.п.;	7 раз	Спина круглая, локти прижаты к туловищу, голову не отклонять назад.
25.	3) и.п. – упор присев. Кувырок вперед в сед в группировке;	10 раз	Носки оттянуты, колени разведены.
26.	4) и.п. – упор присев. Кувырок вперед.	10 раз	Следить за правильным выполнением. Кувырок делать в группировке.
27.	<i>Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами:</i> 1) произвольное лазанье вверх и вниз;	3 раза	Техника выполнения. По гимнастической стенке,

Продолжение таблицы

28.	2) лазанье вверх и вниз одноименным способом;	3 раза	так же, как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным и разноименным способами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.
29.	3) лазанье по стенке вверх и вниз разноименным способом.	3 раза	
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
30.	Ходьба на восстановление дыхания. 1–2 – подняться на носки – вдох. 3–4 – опуститься – выдох.	16 счетов	Следить за правильным дыханием. Спина прямая, подбородок приподнят.
31.	И.п. – о.с. 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в сторону; 4 – и.п.	16 счетов	
32.	Построение в одну шеренгу.	1 мин	
33.	Подведение итогов урока.	1 мин	
34.	Задание на дом		

Зачетные требования по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

1. Посетить все занятия согласно тематическому плану.
2. Знать теоретический и методический материал согласно изученным темам.
3. Освоить технику пройденных упражнений и продемонстрировать методику обучения.
4. Подготовить и провести с учебной группой комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
5. По индивидуальному заданию составить комплекс упражнений подготовительной части урока. На основании содержания программы по физической культуре для общеобразовательной школы и индивидуального задания разработать конспект урока по гимнастике и провести с учебной группой.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ IV КУРСА

ЛЕКЦИИ

Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные

План

1. Характеристика общеразвивающих видов гимнастики (основной, гигиенической, атлетической).
2. Характеристика спортивных видов гимнастики (спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики).
3. Характеристика прикладных видов гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной, лечебной гимнастики).

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.

1. Характеристика общеразвивающих видов гимнастики (основной, гигиенической, атлетической)

Основная гимнастика располагает большими возможностями для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

В школе основная гимнастика включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений.

Главные задачи основной гимнастики – общая физическая подготовка занимающихся, гармоничное развитие их физических способностей, повышение дееспособности жизненно важных систем и функций организма, формирование правильной осанки.

Основная гимнастика положена в основу государственных программ физического воспитания.

Содержание основной гимнастики – строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, танцевальные движения, игры. Также применяются снаряды массового использования (скамейки, лестницы, канаты и др.) и предметы (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и т. д.).

Гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми детских садов, школьниками, учащимися средних и высших учебных заведений; в оздоровительных лагерях, в домах отдыха, санаториях.

В комплексы упражнений гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Нагрузка при выполнении комплекса гигиенической гимнастики плавно нарастает, снижаясь к концу. Заканчивается комплекс упражнениями в глубоком дыхании и в расслаблении мышц.

Гигиеническая гимнастика может проводиться в любое время дня: утром – для более быстрого вхождения в режим дня; днем – для снятия накопившегося утомления.

Атлетическая гимнастика – прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма; приобщения подростков и юношей к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирования здорового образа жизни; отвлечения от курения, употребления наркотиков и других вредных для здоровья и становления личности привычек; подготовки юношей к труду, а девушек к детородной функции и материнству. Атлетическая гимнастика, являясь продолжением гигиенической, может стать началом спортивной гимнастики.

Основные методические правила атлетической гимнастики:

– рост мышечной массы является основным фактором, обеспечивающим силовые возможности мышц. Приобретенная таким путем сила более устойчива к «угасанию»;

– развитие силы мышцы происходит более успешно, если она окружена соразмерно развитой мускулатурой. Значит, прежде чем добиваться увеличения силовых показателей мышцы, необходимо позаботиться о гармоничном развитии мускулатуры тела.

Следует использовать достаточно большие напряжения, позволяющие выполнять задание не более 8–10 раз (по 5–6 с каждое). При таких

нагрузках восстановительные процессы благоприятны для синтеза белка в мышцах и соответственно для увеличения объемных и силовых показателей.

2. Характеристика спортивных видов гимнастики (спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики)

Спортивная гимнастика – многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. В занятия спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта.

Художественная гимнастика – сугубо женский вид спорта. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) и без предметов. Они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Ряд элементов этого вида спорта включен в школьную программу по физической культуре. С 1988 г. художественная гимнастика включена в программу Олимпийских игр. И первой чемпионкой Олимпийских игр 1988 г. в Сеуле стала белорусская гимнастка Марина Лобач.

Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные (мужская и смешанная пары) и групповые упражнения. К акробатическим относят и *упражнения на батуте* (прыжки на батуте). Широкий диапазон сложности акробатических упражнений позволяет обучать им лиц, различных по возрасту, полу и физической подготовленности.

Для занятий акробатикой не требуется сложное оборудование, достаточно акробатической дорожки, гимнастических матов. Заниматься ею можно не только в спортивном зале, но и на спортивной площадке.

Спортивная аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических упражнений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Включает в себя следующие виды упражнений: индивидуальные выступления мужчин и женщин, смешанные пары, тройки и шестерки в любом составе. Основу хореографии в этих упражнениях составляют «базовые» аэробные шаги и их соединения.

В 1995 г. Международным олимпийским комитетом аэробика была признана официальной дисциплиной и вошла в Международную федера-

цию гимнастики (FIG). В Беларуси руководит спортивными видами гимнастики Белорусская ассоциация гимнастики.

3. Характеристика прикладных видов гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной, лечебной гимнастики)

Профессионально-прикладная гимнастика (ППГ). Главная задача ППГ – развитие специальных физических качеств и двигательных навыков, от которых зависит успех в профессиональной деятельности человека.

С помощью средств и методов ППГ, применяя специально подобранные гимнастические и акробатические упражнения, развивают координацию движений и скоростные качества, совершенствуют функции вестибулярного аппарата, воспитывают смелость, решительность, выдержку. Эти качества необходимы в подготовке пожарных и водолазов, летчиков и космонавтов. Например, в подготовке монтажников-высотников широко используют различного рода лазанья, перелезания, подъемы, перевороты, выполняемые в необычных условиях – на большой высоте, при ограниченной и подвижной опоре.

Военно-прикладная гимнастика является неотъемлемой частью профессиональной подготовки военнослужащих, бойцов отрядов особого назначения Министерства внутренних дел и службы Министерства по чрезвычайным ситуациям, космонавтов.

Средства военно-прикладной гимнастики: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков, лазания, переползания, преодоления препятствий, переноска груза и партнера. Большое внимание уделяется овладению навыками динамического равновесия в условиях ограниченной и подвижной опоры. Также практикуются прыжки на батуте, акробатические упражнения, вращение на лопинге, центрифуге и др. (в подготовке летчиков, космонавтов).

Спортивно-прикладная гимнастика при профессиональном подходе к делу содействует решению частных задач: целенаправленное развитие недостающих спортсмену физических качеств, расширение диапазона двигательных возможностей, предупреждение характерных для конкретного вида спорта травм, восстановление двигательной функции спортсмена.

Выделяют три вида направленности использования средств спортивно-прикладной гимнастики: развивающая, реабилитационная и профилактическая.

Лечебная гимнастика – основа лечебной физической культуры. Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых

различных заболеваниях. Она особенно эффективна при лечении опорно-двигательного аппарата.

Комплексы лечебной гимнастики для школьников составляются врачом совместно с учителем физкультуры в зависимости от индивидуальных отклонений в состоянии их здоровья. В лечебных учреждениях упражнения подбираются с учетом характера заболевания и индивидуальных особенностей больного. В комплексы включаются дозированная ходьба, бег, строевые и общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: гимнастические палки, гантели, эспандеры, мячи, скакалки и др. Основной формой занятия является урок или процедура продолжительностью 30–60 мин.

Методика обучения акробатическим упражнениям

План

1. Акробатические элементы, их терминология.
2. Акробатические упражнения и методика обучения.
3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

1. Акробатические элементы, их терминология

Для акробатики специальные термины имеют особо важное значение, так как средствами ее является специально созданные не заимствованные из жизненного двигательного опыта упражнения, кратко объяснить или описать которые без употребления специальных наименований не возможно. Например:

Колесо – переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

Переворот – вращательные движения тела с полным переворачиванием вперед или назад, опираясь на руки, с одной или двумя фазами полета.

Сальто – вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

Партнеры – акробаты, совместно выполняющие упражнения в паре (группе). Нижний, верхний – определение места и деятельности в паре.

2. Акробатические упражнения и методика обучения

К базовым акробатическим упражнениям относят: равновесие на одной, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост», стойка на голове и руках, переворот в сторону.

Наиболее рационально изучать акробатические упражнения фронтальным методом. Фронтальный, поточный и игровой способы организации учащихся при выполнении акробатических упражнений способствуют значительному повышению плотности урока. Изучение акробатических элементов осуществляется при помощи методов расчлененно-конструктивного и целостного обучения. Расчлененно-конструктивный метод заключается в том, что изучаемый элемент расчленяется на составные части, которые последовательно осваиваются занимающимися. Метод целостного обучения используется при изучении технически не сложных элементов и соединений. При совершенствовании акробатических упражнений используется целостный метод. Для формирования двигательного навыка используются подводящие упражнения, дополнительные ориентиры.

3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой

Процесс обучения делится на три этапа:

1 этап – создания предварительного представления об изучаемом упражнении. Ознакомление с изучаемым упражнением осуществляется путем показа или объяснения.

2 этап – детализированного разучивания. Он знаменуется совершенствованием техники исполнения главных компонентов упражнения. Задачей этого этапа является выработка тонких дифференцировок в двигатель-

ном анализаторе и установление четкой системности в протекании нервных процессов. На этом этапе ведущую роль приобретает метод отработки компонентов в целостном движении.

3 этап – закрепления и совершенствования двигательного навыка. Предполагает многократное повторение изучаемого упражнения.

Основные группы прикладных упражнений

План

1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.
2. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики

Благодаря относительно простой двигательной структуре прикладные упражнения доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корригирующим средством при исправлении целого ряда физических недостатков, поэтому не случайно в

программах физического воспитания школьников и учащейся молодежи прикладные упражнения занимают значительное место.

Физическая подготовка в современной армии строится на основе именно группы прикладных упражнений. Прикладные упражнения признаны эффективным средством профессионально-прикладной подготовки.

Прикладные упражнения ценны и тем, что их можно выполнять в условиях естественной местности, с использованием различных предметов; оборудование мест занятий не сложно и не дорого.

Прикладные упражнения могут включаться во все части занятия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его части. Заключительная часть любого занятия по гимнастике, основной задачей которой является создание условий для протекания восстановительных процессов в организмах занимающихся, немыслима без такого упражнения, как ходьба.

В группу прикладных упражнений входят: а) *ходьба, бег и прыжки*; б) *упражнения в равновесии*; в) *лазание и перелезание, поднимание и переноска груза*; г) *переползание, преодоление препятствий*; д) *упражнения в метании и ловле*.

Они применяются главным образом в основной и прикладных видах гимнастики. Простота оборудования, возможность выполнять прикладные упражнения в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности ставит их на одно из ведущих мест в общей системе средств гимнастики.

Ходьба – сложное по координации движений упражнение, вовлекающее в работу не только мышцы ног, но и большое количество мышц туловища, плечевого пояса и рук. На уроках гимнастики применяются следующие виды ходьбы: а) обычным (походным) и строевым шагом; б) на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы; в) перекатом с пятки на носок и наоборот; г) приставными, скрестными шагами; д) в приседе, полуприседе, высоко поднимая колено согнутой ноги; е) выпадами. Необходимо научить занимающихся правильно и экономно ходить походным шагом, без вертикальных и боковых колебаний. Ходьба на слегка согнутых ногах устраняет вертикальные колебания, а хороший полный свободный мах руками от плеча уменьшает боковые колебания во время ходьбы.

Бег – более динамичное упражнение, его влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее, чем при ходьбе. В уроках гимнастики применяются следующие виды бега: обычный бег, бег с высоким подниманием бедра, бег со сгибанием ног назад, бег с подниманием прямых ног вперед, в сторону и назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону и др. При обучении ходьбе и бегу внимание обращается на правильную постановку стоп: при ходьбе стопы слегка развернуты

наружу, а при беге они ставятся более параллельно, чтобы в отталкивании участвовали мышцы всех пальцев стопы.

Прыжки – высокоинтенсивные двигательные действия, требующие хорошо развитой мускулатуры ног. Велика группа полезных прыжков, именуемых «неопорными», в высоту, длину, глубину, в «окно», со скакалкой и через скакалку.

Равновесие – это умение сохранять устойчивость тела в различных позах и движениях на ограниченной или подвижной опоре. Важными условиями для сохранения равновесия, как известно, являются площадь опоры и высота расположения ОЦМ тела. Чем больше площадь опоры и ниже ОЦМ, тем легче сохранить равновесие. Эти упражнения имеют большое прикладное значение. С необходимостью сохранять равновесие человек постоянно сталкивается в повседневной жизни. Удержание равновесия осуществляется рефлекторно за счет согласованной работы сенсорных систем. Их функциональные возможности могут быть развиты с помощью специальных упражнений в равновесии, выполняемых на месте и в движении.

Упражнения в лазании представляют собой передвижение по гимнастическому снаряду в простых или смешанных висах и упорах. Они являются эффективным средством для развития силы мышц рук и плечевого пояса, выносливости к мышечным напряжениям, ловкости и координации движений, с их помощью воспитывают смелость, настойчивость, дисциплинированность и другие личностные свойства. Для лазания можно использовать почти все гимнастические снаряды, но наиболее удобными являются гимнастическая стенка и скамейка, канат, шест, деревянная и веревочная лестницы.

Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий широко применяются со всеми возрастными группами. Преодолевать препятствия можно различными способами: прыжками, перелезанием, подлезанием и пролезанием. Все они с успехом применяются при проведении подвижных игр и эстафет. Прыжками преодолевают невысокие преграды. Подлезают под гимнастические снаряды: конь, козел для прыжков, под гимнастическую скамейку, поднятую над полом, и др. Пролезают в обруч или между рейками гимнастической лестницы, поставленной горизонтально или наклонно. Перелезание выполняется в висячем положении, из виса в упор и обратно.

Упражнения в метании и ловле способствуют развитию силы, быстроты, ловкости, координации движений, глазомера и других двигательных способностей. Метание предмета значительно легче по координации, чем ловля. При ловле в короткий момент времени необходимо определить направление и скорость летящего предмета, его объем и массу, особенно-

сти полета (планирование – падающий лист, вращение или переворачивание) и в зависимости от этого выбрать способ.

Предметами для метания могут быть мячи (малые, средние, большие, набивные), гимнастические палки, обручи. Метание хорошо сочетается с другими прикладными упражнениями. Например, лазание с метанием в цель; метание в прыжке; жонглирование мячом с сохранением равновесия.

Большое значение упражнениям в метании и ловле придавал П.Ф. Лесгафт, который создал «школу мяча».

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

Упражнения в переползании служат хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Они характеризуются большой нагрузкой на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, являются хорошим средством развития быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Прыжки – высокоинтенсивные двигательные действия, требующие хорошо развитой мускулатуры ног. К ним относятся прыжки на месте, в высоту, в длину, в глубину, с подкидного мостика, в «окно», через короткую и длинную скакалку. Каждый из них может состоять из разбега, толчка одной или обеими ногами, полета и приземления. Прыжки на месте выполняются на одной или обеих ногах. Прыжки в высоту выполняются на месте, с прямого и косого разбега, толчком одной и обеими ногами от пола, обычного или пружинного мостика. С прямого разбега выполняются прыжки согнув ноги, согнувшись, с косого – способом перешагивания. Разновидностью прыжков в высоту является «гимнастический прыжок». Прыжки в длину выполняются с места и с разбега, толчком одной и обеих ног, от пола, жесткого и подкидного мостика. Разновидностью являются прыжки далеко-высокие. Они выполняются с разбега через препятствия разной высоты, например через две веревки.

Для прыжков в глубину используют гимнастическую скамейку, стенку, бревно, козла, коня, наклонную и горизонтальную лестницы, стопку матов и другие снаряды и приспособления. Прыжки выполняются из приседа, из разных видов стоек и других исходных положений, толчком одной и обеими ногами, согнув ноги, прогнувшись и согнувшись, ноги вместе и ноги врозь, с броском и ловлей мяча, с приземлением в заданную площадь.

Прыжки с подкидного (пружинного) мостика выполняются с места и с разбега. С их помощью может отрабатываться фаза (поза) полета и при-

земления. Они выполняются с различными положениями и движениями рук, ног и головы, с поворотами и простейшими акробатическими упражнениями.

Прыжки в «окно» выполняются в пространство, ограниченное по бокам стойками, а сверху и снизу веревками, расположенными на разной высоте. «Окно» может устанавливаться на разном расстоянии от места отталкивания. Способами выполнения могут быть: согнув ноги, согнувшись, кувырком вперед и др. Сложность прыжка повышается за счет уменьшения расстояния между веревками и стойками – «окна» – и изменения способов приземления.

2. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча

Упражнения в равновесии. К упражнениям на месте относятся: все виды стоек от обычной на двух ногах до самой необычной на одном колене; повороты, наклоны, приседания с различными положениями рук и головы, с открытыми или закрытыми глазами; переходы из высокого положения в более низкое, в положение лежа и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы и бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, головой и туловищем, с остановками, поворотами, наклонами, преодолением препятствий, подбрасыванием и ловлей предметов, переноской груза, с перешагиванием через препятствие и т. п.

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

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

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

По канату (шесту) лазают в три или два приема. Лазание в три приема начинается из виса стоя хватом прямыми руками повыше над головой. Лазание в два приема начинается из виса стоя хватом прямой рукой над

головой, другой – согнутой на уровне подбородка или груди. В обоих видах лазания при сплзании движения выполняются в обратном порядке.

При лазании на одних руках перехваты выполняются согнутыми руками. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания: стоя, петлей и восьмеркой.

Лазание с грузом или партнером проводится с группами учащихся, имеющих хорошую физическую подготовленность. Этот вид лазания применяется на гимнастической стенке, канате, шесте и лестнице в вертикальном и наклонном положениях. Лазание сочетается с переноской груза (или товарища) и с перелезанием. В качестве груза могут быть любые предметы, уложенные в рюкзак.

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

Выполняются перелезания в висе (например, с каната на канат, с лестницы на лестницу), в упоре и из вися в упор и обратно. Так, на наклонной или горизонтальной лестнице выполняются перелезания с верхней стороны на нижнюю и обратно: ногами вперед, головой вперед, переворотами в упор, подъемами силой, опусканиями вперед из упора и т. д.

К этой же группе упражнений относятся влезания на «забор» высотой от 1,5 до 3 м и перелезание через него. Эти упражнения обычно проводятся на полосе препятствий.

Разновидности *переползания*: на четвереньках; на полчетвереньках; по-пластунски; на боку.

Весьма ценным является применение способов переползания в сочетании с другими упражнениями, например, с бегом, переползанием с грузом, с партнером, метанием во время переползания, после переползания, лазанием и др. Все эти упражнения успешно используются при проведении подвижных игр, эстафет.

Основными упражнениями являются: а) переползание в упоре стоя согнувшись ноги врозь (опора на кисти рук и стопы ног); б) переползание в

упоре стоя на коленях (опора на кисти рук, колени, голени и стопы ног); в) переползание в упоре стоя на коленях с опорой на предплечья; г) переползание на боку (опора на предплечье и кисть другой руки, одноименная нога опирается бедром, голенью и стопой, лежащими на полу, другая согнута, опирается стопой, колено развернуто кверху); д) переползание попластунски (лежа на груди, опора на разведенные ноги врозь, одна прямая, другая согнута, и кисти и предплечья согнутых рук, локти в стороны); е) переползание попластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног; ж) переползание с партнером на спине; з) переползание с грузом.

Упражнения в переноске груза: передача и переноска набивных мячей, переноска гимнастических снарядов. Упражнения с занимающимися могут быть в виде переноски одного партнера двумя и одного одним. Переноска предметов на голове положительно сказывается на формировании правильной осанки и на уроке гимнастики, особенно в работе с детским контингентом, широко используется для коррекции ее изъянов.

Практические навыки переноса предметов проверяются при проведении эстафет, игр, преодолении полос препятствий и часто рассматриваются в качестве элементарной формы самообслуживания занимающихся: гимнастические маты переносятся вдвоем или вчетвером, скамейки – в одиночку, удерживая за середину двумя руками сбоку или над головой; переноска гимнастического козла на спине или бревна согнутыми руками на плече либо на голове группой в шеренге или колонне.

Способами переноски являются следующие: переноска сидящего на руках, переноска сидящего на руках с опорой спиной («в кресле»), переноска с поддержкой под руки и колени, переноска сидящего на взаимно сцепленных руках («на скамейке»), переноска с поддержкой под ноги и спину.

Переноска одного одним может осуществляться следующими способами: переноска сидящего верхом на спине, переноска на плечах, переноска с поддержкой двумя руками, переноска с поддержкой одной рукой, переноска лежащего на одном плече.

В качестве подготовительных и (или) подводящих упражнений можно предлагать упражнения с набивным мячом. В младших классах этот предмет удачно используют не только для переноски, но и при передаче его в круге, шеренге, колонне, из различных положений.

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

Малый мяч обычно ловят одной рукой, обхватив пальцами сверху, или подставляя кисть снизу, принимая мяч на ладонь. Набивной мяч ловят двумя руками (мяч как бы вклинивается между ними).

Метание в цель. В качестве цели используют различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах. Особенно сложны двигательные задачи, которые приходится решать при метании по движущейся или внезапно появившейся цели.

Перебрасывание. Наиболее характерными являются перебрасывания предмета между партнерами, двумя руками и (или) одной рукой, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении сидя и лежа.

Примеры упражнений: 1. Бросить мяч в пол и поймать. 2. Подбросить мяч вверх и поймать. 3. Подбросить мяч, дать ему упасть на пол и поймать. 4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на пол, после отскока поймать. 5. Бросить мяч в стену и поймать его. 6. Бросить мяч под углом в пол так, чтобы он затем ударился в стену, отскочил, упал на пол, и после отскока от пола поймать его. 7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол. 8. Стоя спиной к стене вплотную, бросить мяч в стену (повыше) и после отскока от пола поймать его. 9. То же, но поймать мяч, отскочивший от стены. 10. Стоя спиной к стене на небольшом расстоянии, бросить мяч косо назад-вверх от стены, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, отскочивший от пола. 11. То же, но поймать мяч, отскочивший от стены. 12. Поймать мяч правой рукой, подбросив его под левую руку, опирающуюся о стену. 13. То же, но левой рукой. 14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену. 15. То же, но без опоры ногами.

Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

План

1. Упражнения в равновесии.
2. Разучивание упражнений на бревне.
3. Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения.
4. Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.
5. Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием.
6. Метание и ловля мячей различных размеров и веса.
7. Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.
8. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

1. Упражнения в равновесии

При обучении упражнениям в равновесии применяется целостный метод. Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их следует освоить на полу.

Усложнять упражнения в равновесии можно путем изменения:

- а) площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге и т. д.);
- б) положения головы или туловища (повороты, наклоны с открытыми и с закрытыми глазами);
- в) положения рук (за головой, вверху, впереди и т. д.);
- г) способов передвижения (ходьба, танцевальные шаги, прыжки, бег);
- д) направления движения (вперед, назад, в сторону);
- е) снаряда (гимнастический ковер, гимнастическая скамейка, качающееся бревно);
- ж) высоты снаряда;
- з) темпа выполнения упражнений;
- и) угла наклона снаряда.

Упражнения в равновесии можно сочетать с преодолением препятствий и переноской груза

2. Разучивание упражнений на бревне

Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции равновесия, так как площадь опоры ограничена.

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

При обучении поворотам кроме удержания позы на время нужно учить занимающихся принимать ее в начале вращения и сохранять в конце поворота, используя для этого дополнительную опору у гимнастической стенки. С целью совершенствования мастерства требуется усложнять позы и увеличивать угол поворота тела.

Наиболее характерными и общими требованиями для большинства упражнений на бревне являются рациональное взаиморасположение звеньев тела и прямолинейность перемещений, зависящая от точности действий, определяющих направление движений.

Формирование рациональной осанки происходит при непосредственном участии преподавателя в установке и фиксации позы с применением различных приемов, помогающих прочувствовать нужное положение тела.

Совершенствование навыка рациональной осанки происходит при повышении трудности ее удержания за счет дополнительных движений звеньями тела, изменения способа исполнения (после прыжка, поворота), сохранения равновесия на фоне раздражения вестибулярного аппарата путем многократного вращения тела вокруг различных осей.

Серьезное внимание при обучении передвижениям нужно уделять положению головы, поскольку опускание ее на грудь, как говорилось выше, приводит к ухудшению осанки и нарушению равновесия.

При выполнении акробатических элементов межсуставные углы непрерывно меняются, нужно при изучении, например, переворотов, выделять не одно, а несколько положений тела (в вертикальной и наклонных плоскостях), а также проделывать элементы по частям – от одной позы к другой, вырабатывая соответствующие двигательные представления.

В занятия (прежде всего для начинающих) желательно включать упражнения, развивающие способность оценивать положения звеньев тела, направление движений, высоту и дальность прыжка, сравнительную величину мышечных усилий. Например: поднять руки в стороны и закрыть глаза, пытаясь разобраться в мышечных ощущениях. Затем выполнить то же

задание, закрывая глаза заранее – до начала движений, а открывая их, проверить правильность принятого положения. При наличии отклонений исправить ошибку и повторить все вновь.

Новые элементы следует изучать на полу на линиях, формируя в этих условиях рациональную осанку и отрабатывая точность перемещений. Далее нужно переходить на гимнастические скамейки, низкие бревна и лишь потом на обычное бревно.

Для привыкания к высоте целесообразно применять на бревне групповые упражнения общеразвивающего типа: приседания, наклоны, махи ногами, повороты туловища и др.

С целью повышения плотности занятий на бревне кроме использования дополнительных снарядов (низкие бревна, гимнастические скамейки и т. п.) нужно применять на начальных этапах подготовки групповой и поточный методы выполнения упражнений.

Для более широкого и разностороннего воздействия на функцию равновесия занимающихся с целью повышения их возможностей осваивать новые трудные элементы целесообразно дополнительно заниматься на снарядах более узких, чем обычное бревно.

Последовательность упражнений должна быть примерно следующей: стойка на одной ноге продольно и поперек с различными положениями рук, то же на двух ногах; движения звеньями тела в этих стойках, приседания, различные передвижения и повороты, элементы соревновательной программы.

Упражнения на тросе и узком бревне оказывают благотворное влияние не только на формирование навыка рациональной осанки, позволяющей уверенно сохранять равновесие в малоустойчивых положениях на снарядах, но и на психику занимающихся, устраняя «боязнь бревна», которое после троса представляется широким и удобным.

3. Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения

В работе с детьми младшего школьного возраста используются лазанья в смешанных и простых висах и упорах, лазанья по канату в два и три приема, перелезания и др. Обучаясь лазанью, дети овладевают важными прикладными навыками, которые затем будут применены в трудовой, бытовой и армейской жизни, с пользой использованы в часто возникающих непредвиденных ситуациях, в которых они могут оказаться будучи уже взрослыми.

На гимнастической скамейке лазание выполняется в приседе, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись, в упоре стоя на коленях, с опорой на предплечья, в упоре лежа, в положении лежа лицом или спиной к скамейке

и др. Усложнение лазания достигается за счет изменения направления передвижения и угла наклона скамейки.

Лазание по скамейке чаще всего используется первоклассниками, детьми младшего школьного возраста. На ней выполняются разнообразные способы переползаний. Сложность их выполнения осуществляется за счет изменения угла наклона скамейки. Чем выше угол наклона, тем больше усилий необходимо применить для преодоления препятствия.

Лазание на четвереньках по скамейкам, установленным в горизонтальном и наклонном положениях под углом 30°, 45° и более. Выполняются одноименной (левой ногой и правой рукой) перестановкой рук и ног. Захват руками за края скамейки.

Лазанье по скамейке в *упоре присев*, установленной горизонтально и под разными углами.

Передвижение по горизонтальной и наклонной скамейке подтягиваясь одновременно или поочередно двумя руками.

Подражательная ролевая игра:

а) «котятка». Дети стоят в шеренге в упоре на коленях и выполняют переползания подражая котенку (сначала на полу (все вместе), а затем на скамейке (группами) повторяя:

- Мы котятка, мы играем.

- То ползем, то догоняем (или – убегаем, то вдруг кусаем и др.).

Выполнение:

И.п. – упор, лежа, прогнувшись, 1–2 – подтягиваясь на руках – упор на коленях прогнувшись, 3–4 – и.п., 5–8 – бег на четвереньках.

4. Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения

Существует три способа лазанья в смешанном вися по вертикальному канату: лазанье в вися на согнутых руках и лазанье в три и два приема.

Лазанье в три приема. И.п. – вис на прямых руках. 1 – согнуть ноги вперед и захватить канат стопами. 2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 3 – поочередно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Лазанье в два приема. И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. 1 – сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приема. 2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху.

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

тывают канат или шест ногами. Существуют три способа захвата: а) скрестный захват; б) захват петель; в) захват внутренними сводами стоп.

Широко используется лазанье по канату *на одних руках*, в том числе в положении «угла» и виса согнувшись, в специальной физической подготовке многих спортивных специализаций. Лазанье по канату и шесту выполняется на согнутых руках поочередными перехватами. Причем чем выше занимающийся перехватит руку, тем больше будет нагрузка на руку.

В начальной стадии обучения лазанью в простом висе можно рекомендовать подъем с помощью ног, а опускание на одних руках.

Необходимо обращать внимание занимающихся на недопустимость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьезной травме.

Методика обучения. При обучении лазанью применяются различные методы:

а) целостный метод – при обучении легким упражнениям (лазанью в смешанных упорах и висах на гимнастической скамейке и стенке);

б) метод расчленения, когда при лазанье, например, по канату, отдельно обучают сначала захвату каната ногами в положении седа на гимнастической скамейке, затем вису на канате и далее приему лазанья в целом;

в) метод подводящих упражнений, когда обучают приему лазанья в облегченных, а затем в более сложных условиях (например, лазанью по канату с опорой ногами о гимнастическую стенку или по канату с узлами для опоры ногами, а затем лазанью в обычных условиях).

Учитывая большую нагрузку на органы дыхания при лазанье в простом висе, необходимо к этим упражнениям переходить очень осторожно, особенно при занятиях с детьми: шире использовать разнообразные упражнения в лазанье в смешанном висе и упоре, при проведении которых значительно легче регулировать физиологическую нагрузку.

Упражнения в лазанье очень эмоциональны, поэтому их рекомендуется проводить в форме игр и соревнований. Страховка здесь необходима, особенно тогда, когда упражнения в лазанье выполняются на большой высоте.

Как правило, упражнения в лазанье включают в основную часть урока гимнастики. Желательно чаще проводить эти упражнения в условиях естественной местности.

5. Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), попластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием

Упражнения в переползании требуют силы, выносливости, ловкости, расторопности и быстроты. Существует четыре способа переползания: попластунски, на почетвереньках, на боку и на четвереньках. Эти же способы используются и для подлезания.

При выполнении упражнений в переползании включаются в работу мышцы всего тела, причем напряжение чередуется с активным отдыхом, что обеспечивает более длительную работу мышц. Кроме того, эти упражнения оказывают значительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Вначале упражнения в переползании следует выполнять в медленном темпе. Для совершенствования их техники необходимо эти упражнения выполнять в разнообразных условиях, включать переползания в эстафеты и полосы препятствий. Закреплять технику переползания необходимо в занятиях на местности.

Переползание на четвереньках. Исходное положение – стать на четвереньки (упор стоя на коленях).

Исполнение: согнутая в колене правая нога передвигается вперед на полшага и одновременно левая рука переставляется вперед на такое же расстояние. Затем то же выполняется левой ногой и правой рукой и т. д. В одной руке может быть гимнастическая палка. Рука с палкой опирается о пол тыльной стороной пальцев.

Переползание на почетвереньках. Исходное положение – стать на колени и опереться перед собой предплечьями (упор на предплечьях, стоя на коленях).

Исполнение: вынося вперед правую руку, передвинуть согнутую левую ногу вперед, подтягивая ее к груди. Затем, опираясь на руки, разогнуть левую ногу, передвинуться вперед, одновременно вынести вперед левую руку (опираясь предплечьем) и подтянуть под грудь согнутую правую ногу и т. д. Стопы должны быть немного повернуты внутрь.

Переползание на боку. Исходное положение – лечь на левый бок, сильно согнуть левую ногу в тазобедренном и коленном суставах, левую руку вынести как можно дальше вперед и опереться на предплечье (рука согнута в локтевом суставе); правой пяткой опереться о пол близ левой пятки как можно ближе к тазу. В правой руке можно держать гимнастическую палку или какой-либо другой предмет. Смотреть по направлению движения.

Исполнение: опираясь на левое предплечье и отталкиваясь правой пяткой, несколько приподняться и продвинуться вперед к левой руке; ле-

вая согнутая нога перемещается на новое место. Затем левая рука и правая нога вновь переносятся вперед в исходное положение. При переползании необходимо грудью возможно больше поворачиваться к полу, максимально приближаясь к нему.

Гимнастическую палку держать в правой руке, положив ее на левое бедро.

Переползание по-пластунски. Исходное положение – лечь, распластавшись на полу (земле), не поднимая головы (смотреть вперед); согнутые руки вынести несколько вперед.

Исполнение: согнуть одну ногу вперед до прямого угла в тазобедренном и коленном суставах, совершенно не поднимая таза, для чего колено согнутой ноги должно быть обращено наружу (внутренняя поверхность бедра, колена и голени должны плотно прилегать к земле). Одновременно с движением ноги вытянуть вперед руку, разноименную согнутой ноге; опираясь предплечьями и ладонями, упереться внутренним краем стопы согнутой ноги и передвинуться вперед, почти не отделяя тела от пола. При перемещении тела вперед одновременно с разгибанием согнутой ноги другую ногу, сгибая, вынести вперед, повторяя прием; аналогичны движения рук: при перемещении тела вперед рука, которая была сильно согнута, выносится вперед.

Перелезание «зацепом». Выполняется с разбега толчком одной ноги. Махом другой ногой зацепиться за препятствие, используя усилия рук. Далее, подтягиваясь, перейти в упор лежа, после чего махом назад свободной ногой и с опорой разноименной рукой завершить перелезание и приземлиться боком к препятствию.

Примечание. В начале обучения следует движение упростить, в исходном положении обе руки вынести подальше вперед, передвинуться, опираясь на обе руки и одну ногу (как бы подтягиваться на руках), затем передвинуть обе руки вперед и т. д.

Переползание нужно уметь исполнять и в обратном направлении (отползать), при этом меняется порядок чередования и направление движений.

Методические указания. Упражнения в переползании следует предлагать в сочетании с бегом, лазанием, равновесием. Необходимо прививать навыки переползания с партнером, с грузом.

6. Метание и ловля мячей различных размеров и веса

При обучении упражнениям в метании и ловле применяются целостный метод, метод расчленения и метод подводящих упражнений. Метаниям следует обучать как правой, так и левой рукой. Это особенно важно при

обучении метанию детей, для которых гармоничное развитие и формирование правильной осанки имеют большое значение.

Наиболее трудное движение ловля, так как при этом несколько задач решается в одном действии. Поэтому прежде всего необходимо овладеть техникой этого движения.

Упражнения в метании и ловле усложняются путем:

- а) изменения объема и веса бросаемых предметов;
- б) увеличения количества одновременно бросаемых предметов;
- в) увеличения дальности полета бросаемых предметов;
- г) изменения и.п. (например, сидя, лежа, стоя на колене);
- д) сочетания метаний и ловли с движениями руками, ногами и туловищем (например, с хлопками в ладоши, приседаниями, поворотами, прыжками, наклонами, с равновесием, переползанием, бегом);
- е) выполнения упражнений одной рукой.

7. Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках

При обучении упражнениям в поднимании и переноске предметов надо очень осторожно дозировать нагрузку (путем увеличения или уменьшения веса поднимаемого груза, изменения темпа движения, расстояния переноски и введения дополнительных препятствий).

По мере приобретения навыков в поднимании и переноске следует нагрузку постепенно увеличивать. При этом надо увеличивать скорость переноски грузов, проводить различные эстафеты, давать специальные задания.

В качестве подводящих или подготовительных упражнений можно предлагать упражнения с набивным мячом. В младших классах следует набивной мяч использовать для поднимания и переноски, передачи в круге, в шеренге, в колонне, из различных и.п. Переносить груз сбоку надо поочередно, то под одной, то под другой рукой (так же и на плече), а переноску на плече следует чередовать с переноской перед собой. Переноска предметов на голове – ценное упражнение, способствующее формированию правильной осанки. Переноска предметов сбоку, на плече может служить одним из основных упражнений для исправления недостатков в осанке, что чрезвычайно важно в детском возрасте.

8. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности

Ходьба – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка. Для ходьбы характерно однообразное повторение

одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами.

В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая бедро; широким шагом (с 4 класса); приставным шагом; в полуприседе и приседе (с 3 класса); с закрытыми глазами; спиной вперед.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. В различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

При обучении бегу можно предлагать задания игрового характера. Например: «Надо пробежать по этой полоске, как лисичка, легко и быстро», «К вам в гости пришла мышка. Под столом сидит кошка. Убегайте вместе с мышкой тихо, на носочках, быстро, чтобы кошка не услышала вас». В начальной школе изучается обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, бег с препятствиями. В 1–4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3×10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель, соответственно, предъявляет разные требования. В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее). В 3–4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему.

Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега. Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким

образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Прикладность определяется тем, на сколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности.

Одним из важнейших для дошкольника показателем моторной зрелости, его готовности к освоению новых более сложных движений является *равновесие* – способность сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении.

Наибольший эффект в этом плане дают движения, выполняемые на уменьшенной и повышенной опоре: ходьба и бег по узенькой дорожке, на одной ноге, остановка по сигналу во время кружения, приземление в прыжке в точно обозначенное место, ползание по скамейке, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Дети осваивают их в игровых заданиях, типа «Кто дольше простоит» (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др. Динамические упражнения представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая через предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке) и др. Сложность упражнений зависит главным образом от высоты и ширины опоры, а также от способа движения. Естественно, что малыши перемещаются по широкой и низкой доске или скамейке, но идут обычным шагом. Старшие же по такой скамейке могут бежать, скакать, танцевать. А обычным шагом старшим предлагают пройти по брусу перевернутой скамейки (ширина 10 см).

Усложнять задание можно, варьируя положение рук: на пояс, к плечам, в стороны, за спину, за голову, вверх. На формирование правильной осанки направлены упражнения с использованием мешочка с песком на голове: если голова опускается – мешочек падает. Мешочек фиксирует правильное положение тела в подготовительный момент. На голову малыша воспитатель сам должен положить мешочек.

Методика руководства упражнениями в равновесии должна учитывать подготовленность детей и стимулировать возможно большую их самостоятельность. В младшей группе упражнения носят преимущественно игровой характер. Например, воспитатель говорит: «Пойдем по дорожке к кукле в гости; через лужицы шагай, выше ножки поднимай; покатаем кукол с горки (дети поднимаются на горку с куклами в руках и съезжают

вниз по скату)» и др. Комментарии воспитателя по ходу выполнения должны быть оптимистичными: «Посмотрите, какая ровная спина у Сережи... Молодец, Саша, идет маленькими шагами... Все держите голову так, как Света...» Если дети часто слышат: «Не бойся, я тебе помогу...» – они теряют уверенность. В средней группе упражнения усложняются не только количественно (уже дорожка, круче горка), но меняются способы выполнения заданий, а также их объем: для выполнения одного задания можно использовать разные способы действий, чередуя их. Например, до середины скамейки дети идут на носках, а дальше – обычным шагом; до середины доски – приставным шагом пятка к носку, а дальше – прыжками на двух ногах или бегом; до середины скамейки дети идут приставным шагом вправо, затем поворачиваются на 180° и продолжают движение влево. В старшей группе большое внимание уделяется развитию двигательной инициативы и самостоятельности детей. В соответствии с этой задачей происходит количественное и качественное усложнение упражнений в равновесии. Задание может быть следующим: «...До середины скамейки будете идти на носках, а дальше – кто как хочет...», «...По скамейке будем передвигаться по-разному – не повторяйте движение, которое кто-то уже сделал...».

Ползание и лазание предназначены для преодоления препятствий в опоре на руки и ноги. Поэтому в упражнениях данного вида наравне с крупной мускулатурой развивается и совершенствуется мелкая мускулатура рук и ног.

Ползание – привычный для детей способ перемещения в пространстве, к которому они прибегают естественно, когда играют с игрушками на полу, или сознательно, когда изображают животных в сюжетно-ролевых играх. Обучение ползанию – это, по сути дела, корректировка привычных движений с целью научить детей более рациональными способами использовать их в зависимости от ситуации. От способа движения зависит сложность упражнения.

Так, ползание должно смениться активным выпрямлением, которое характеризуется, в частности, прогибанием в поясничной части и соответствующим напряжением скелетных мышц. Нужно лишь поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки. Можно предложить малышу поднять вверх игрушку, до которой он дополз.

Старшему дошкольнику будет интересно подпрыгнуть с хлопком в ладоши над головой. Педагог должен обязательно предусмотреть интересные и полезные движения, которые станут логичным и эффективным завершением упражнения в ползании. По ходу выполнения детьми упражнения в ползании воспитатель должен следить за положением их рук, ног, спины. При ползании в положении стоя на четвереньках дети должны опи-

раться на всю ладонь, пальцы – широко расставлены и направлены вперед. «Станьте на коленочки...» – говорят детям.

Для того чтобы мышцы спины находились в рабочем состоянии, детям советуют поднять голову и смотреть вперед – на игрушки, к которым они ползут, поверх скамейки, через которую предстоит перелезть, и другие привлекательные ориентиры на финише. Во время перемещения ноги нужно подтягивать, а не шагать на коленочках.

Для подлезания под препятствия используется опора на предплечья. Воспитатель говорит: «Поставьте руки на локти...» – это значит, что руки от кончиков пальцев до локтей должны лежать на полу; положение ног, как и в предыдущем способе, удобное – носки выпрямлены; спина прогибается, потому что голова приподнята. Преодолевать низкие препятствия можно лежа на животе (например, подлезать под скамейку). Лежа на животе, нужно вытянуть вперед слегка согнутую в локте руку и положить ладонь вниз; противоположную ногу согнуть и положить плоско, чтобы ею можно было упираться в пол при отталкивании. Вторая согнутая в локте рука упирается в пол рядом с туловищем, противоположная ей нога выпрямлена. Туловище слегка развернуто в сторону вытянутой руки. Голова опускается как можно ниже. Опираясь на руки и одновременно отталкиваясь согнутой ногой, нужно подтянуть туловище. Ползание можно выполнять и поточно: друг за другом по кругу или линейно, четверка за четверкой (пятерка, шестерка). По кругу можно расставить разные препятствия, которые дети преодолевают по-разному в зависимости от высоты – на предплечьях, лежа на животе, спине, боку. Способы преодоления можно запрограммировать, а можно представить детям право выбора, подсказывая лишь, что следующее препятствие надо преодолеть по-другому. Как можно чаще следует давать детям возможность применять разные способы ползания в естественных условиях – на лугу, в парке, на пляже и др.

Ползание на четвереньках, в опоре на предплечья, по-медвежьи, лежа на животе или спине, сидя на голених можно выполнять и на уменьшенной и на повышенной опоре, например на скамейке.

Лазание выполняется по лежащей на полу или приставленной к гимнастической стенке лестнице, по лесенке-стремянке, по гимнастической стенке. В начале обучения в младшей группе надо дать возможность детям влезать на пособия и спускаться произвольно, как кто хочет. Необходимо обеспечить страховку: ограничить высоту, подложить маты. Обучение следует начинать индивидуально в удобное время вне занятий (на прогулке, утром). Общие правила: при лазании вверх первое действие выполняется руками, а затем уже ногами; при спуске – наоборот, ребенок должен смотреть на руки, ноги повторяют движения рук; держаться за рейку следует хватом – большой палец – снизу; ногу ставить на рейку дети должны

серединой ступни, а не на носок. Самый простой способ лазания – приставной шаг.

По мере того как дети осваивают переменный шаг, их начинают учить ритмичным согласованным действиям – одноименному и разноименному способам, характерным для старшей группы. Разноименный способ осваивается аналогично: в качестве первого действия на рейку ставится одна рука и разноименная нога. Детям, затрудняющимся выполнить его действие, можно предложить подводящие упражнения – имитацию лазания, стоя у стенки, или те же действия на полу или на скамейке. Подготовленных детей начинают обучать лазанию по канату. Сначала проводят подводящие упражнения. Детям предлагается стать у каната, взявшись за него руками на уровне груди, поочередно перехватывая канат руками, подниматься вверх. Это же упражнение можно выполнить: из положения приседа; держась за канат на уровне груди, приподнять ноги; взявшись за канат прямыми руками выше головы; держась произвольным хватом, покачиваться на канате; держась произвольно, попробовать поднять ноги до положения виса лежа; держась за канат, переступать ногами в положении виса лежа вперед, назад, по кругу и т. д.

Упражнения в метании и ловле. По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию – катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также природного материала – шишек, каштанов, прутьев, палочек, снежков и др. К тому же все они привлекают детей своим динамизмом, эмоциональностью, возможностью бесконечно придумывать собственные варианты движений.

Дети играют в мяч в любое свободное время, а также в организованных формах работы – на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в разных формах активного отдыха. Катание мячей и других предметов с горки (пассивное действие), друг другу, прокатывание между предметами (в воротца), по дорожке, по начерченной линии, доске, по скамейке и др. предусмотрено программой; для всех возрастных групп.

При разучивании упражнений, предполагающих показ, размещать детей надо так, чтобы они видели результат действия. Можно предложить мальчикам взять мячи и сесть на удобном расстоянии друг от друга вдоль начерченной линии. Целесообразно один-два раза выполнить движение в общем ритме, подчиняясь указаниям воспитателя: «Приготовиться, прицелиться, покати...» В катании с попаданием в цель (преимущественно в старших группах) – в кубики или кеглю у противоположной стены, в фигурку в конце дорожки или скамейки, в катящийся навстречу мяч, в подвижную цель наперерез – удобнее всего стоять на одном колене, отставив

в сторону вторую ногу. Нужно подсказывать и помогать детям: носок опорной ноги надо выпрямить; нога, отставленная в сторону, должна опираться на всю ступню – такое положение будет устойчивым и снимет излишнее мышечное напряжение. При подбрасывании мяча в младшей группе характерны «чистые» броски – подбрасывание двумя руками без ловли, подбрасывание и ловля после отскока пола, подбрасывание двумя руками с ловлей, подбрасывание одной рукой и ловля двумя. Для обеспечения нужного результата во всех упражнениях надо смотреть на мяч.

Самым характерным упражнением для средней группы является выполнение несложного движения между броском и ловлей: хлопнуть в ладоши, дотронуться до коленей, скрестить руки на груди, развернуть ладошки и др. Задания для старшей группы должны активно стимулировать проявление разных физических качеств – ловкости, точности, быстроты, чувства ритма и др. По мере освоения движений, подбрасывание можно выполнять одной рукой: и правой, и левой. При броске мяча об пол и ловле самым важным и понятным детям критерием качества является следующий: чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч. Стимулирующие ориентиры различны: выше головы, выше натянутой веревочки, выше волейбольной сетки, выше столбика, до потолка на веранде и т. д. Кроме того, в средней и особенно в старшей группах очень интересны требующие точности приемы ловли мяча на открытую ладошку: когда мяч после отскока начинает падать вниз, надо подставить под него ладошку. Можно ловить то правой, то левой рукой. Позже можно бросать мяч одной рукой, ловить другой, первоначально с паузами, а затем слитно, поворачивая ладошку, удерживающую мяч, кверху. Перебрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади).

При разучивании этих движений целесообразно обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игровых заданиях движения выполняются слитно. Особенно важно дифференцировать движения в младших группах. Разместив детей, воспитатель с одним из них показывает задание. Известно, что труднее поймать мяч, чем бросить. Поэтому первое действие – бросок – совершает ребенок. Воспитатель демонстративно ловит мяч на подлете, предварительно вытянув руки вперед. Выполнить трудное программное требование «ловить мяч, не прижимая его к груди» можно, выпрямив вперед руки и широко расставив пальцы. «Посмотрите еще раз и послушайте, как я ловлю мяч...» В ответном броске можно приблизиться к ребенку, по существу вкладывая мяч в его вытянутые вперед ладошки и приговаривая «оп!». После двух-трех показов упражнение выполняют дети. Полезно также, чтобы несколько раз дети выполняли действия одновременно по подсказке воспитателя, а затем

пусть бросают и ловят мяч в удобном для них ритме. Важно предупредить их, что нельзя переступить черту, перед которой они стоят. И это расстояние от занятия к занятию постепенно нужно увеличивать, что будет стимулировать более энергичные и целенаправленные действия ребят.

Младшие дети любят выполнять прицельные броски, а старших привлекают «обманные» движения, которые вынуждают ловящего сделать выпад вперед или в сторону, подбежать, подскочить, присесть, наклониться и др. Поэтому дети должны постепенно освоить разные способы перебрасывания: снизу, двумя руками от груди, одной и двумя руками (в зависимости от размера мяча) от плеча, двумя, и одной рукой сверху.

Результативность этих трудных, но интересных упражнений зависит от умений воспитателя создать соответствующий эмоциональный микроклимат. Ведение мяча на месте и в движении традиционно осваивается со средней группой. Но опыт показывает, что начинать эту работу можно и значительно раньше, тем более, что мячи разных размеров постоянно находятся в свободном пользовании детей.

Наблюдая за детьми, воспитатель подсказывает им наиболее рациональный способ действия. В частности, ударять по мячу нужно тогда, когда он летит от пола вверх, встречать его раскрытой ладонью, а не догонять; на мяч нужно сильнее давить, а не шлепать по нему, тогда он будет подпрыгивать выше. Взрослый советует дошкольникам учиться отбивать мяч и правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы и т. д. В старшей группе нужно учить ребят вести мяч не только перед собой, но и рядом, что подводит к баскетбольной технике ведения мяча.

Метание вдаль и метание в цель. Цель бывает горизонтальная и вертикальная. В качестве цели для метания используют разные предметы – обручи, ящики, корзины, щиты с нарисованными на них кругами, большие мячи, ствол дерева, снежные постройки и др. Горизонтальная цель размещается на плоскости, вертикальная – на разной высоте. В зависимости от внешнего вида, величины цели, расстояния до нее, а также от размера, веса и других качеств предмета, который бросают, выбирается его метания: прямой рукой снизу, от себя, сбоку из низкой стойки, сбоку из высокой стойки, от груди двумя руками, от плеча, сверху прямой рукой, из-за спины через плечо (упрощенный круговой замах).

Каждое упражнение в метании – поступательное движение, в котором различают четыре фазы: подготовительную, прицеливание, замах, бросок. Метание в горизонтальную цель прямой рукой снизу выполняется так: приготовиться – взять мешочек с песком в пальцы, развернуть ладонь кверху, выставить вперед к линии противоположную ногу; прицелиться – глядя на цель, вынести вперед руку, слегка наклонившись и согнув вы-

ставленную вперед ногу; замахнуться – глядя на цель, руку с мешочком отвести вниз – назад, сильно наклоняясь и сгибая ноги; бросить – резко выпрямиться, сделать бросок, подавшись вперед, но сохраняя равновесие.

Прыжок – движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение. В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз: 1) подготовительной – принятие исходного положения или разбег; 2) основной – отталкивание; 3) полет; 4) заключительной – приземление. Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазмера. Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений; с их помощью активизируются двигательные центры коры головного мозга, улучшаются его функции и в связи с этим способность управления движениями.

Необходимо заметить, что при обучении прыжку в длину с места требовать максимального результата не следует, лучше добиваться правильного исходного положения, отталкивания и приземления.

В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат. При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование – правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха. При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание.

В 1–2-м классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Прыжки, включенные в программу 1–4-х классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать раздельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех-пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к посто-

янной зоне отталкивания. При обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3-го класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4-м классе) – двумя. На уроках в 1–2-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развиваются важнейшие системы и функции организма. Такие действия, как бег, ползание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные, понятные им образы. Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. В 1-м классе начинать надо с игр, в которые они играли в детском саду. В 1–2-х классах можно составлять урок только из одних разнообразных игр. В такие уроки включается 4–5 игр разной подвижности и с разными видами движений с тем, чтобы воздействовать на различные группы мышц учащихся, игр, способствующих воспитанию разнообразных физических и морально-волевых качеств. Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Характерным для этого являются игры – перебежки. Препятствия в играх должны быть посильными. Результат игры не надо слишком отдалять, иначе пропадает интерес к игре и дети начинают вести себя неорганизованно. Все это связано с их возрастными особенностями. Подвижные игры на уроках в 1–2-х классах используются для общего физического развития, для воспитания активной сознательности поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться указаниям капитана, видеть границы площадки, играть полноценную роль водящего. Важно воспитать у детей уважение к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр и подсказывания со стороны руководителя правильного поведения в процессе игры. Таким образом, подвижные игры в начальных классах должны иметь место на каждом уроке. Возможны без игр только контрольные уроки, в которых оценивается выполнение отдельных упражнений. Если эти упражнения можно включить в игру, то лучше провести их игровым методом. Это даст лучшую плотность занятия, позволит провести его более эмоционально, в силу чего и результаты будут лучше.

Правила судейства соревнований

План

1. Виды соревнований по гимнастике и их характеристика. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике, прыжкам на батуте, спортивной аэробике.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.

2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

1. Виды соревнований по гимнастике и их характеристика. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике, художественной гимнастике, спортивной акробатике, прыжкам на батуте, спортивной аэробике.

В результате многолетнего опыта в организации и проведении соревнований сложились определенные традиции. Соревнования различают по *цели, форме зачета, масштабу, представительству и характеру*.

1. Цель (направленность): *учебные* – которые проводятся в отдельных учебных группах, классах, по специальным учебным программам того или иного года обучения (УОСО, СУЗы, УВО), с целью уточнения учебно-тренировочного планирования; *отборочные* – для выявления сильнейших спортсменов и комплектования команд, определения сильнейшей команды для дальнейших выступлений в соревнованиях; *прикидки* – проводятся на учебно-тренировочных занятиях и сборах (определить уровень подготовки гимнастов, приобрести соревновательный опыт и др.); *первенства и кубки* –

проводятся с целью подведения итогов работы за определенный период, выявления сильнейших гимнастов и команд; *матчевые встречи* – носят официальный и товарищеский характер, как правило, бывают традиционными (соревновательный опыт, определить готовность гимнастов для выступлений на более крупных соревнованиях); *массовые соревнования* – проводятся среди учащихся учебных заведений, в воинских частях, которые могут охватывать большое количество участников. Проводятся по упрощенным программам с целью отбора в секции гимнастики, ДЮСШ, ДСО. Особенность соревнований в том, что они могут проводиться без учета пола и возраста и ограничения состава участников.

2. Форма зачета: *личные* – это личное первенство по сумме баллов, набранных участниками в каждом разряде программы отдельно; *командные* – это первенство среди мужских и женских команд, которое определяется раздельно, по сумме баллов зачетных участников в каждом виде многоборья или по сумме баллов, набранных в многоборье зачетными участниками, и может определяться по очковой системе; *лично-командные* – в каждом разряде определяются личные результаты (по сумме многоборья) и командное первенство; *коллективные* – определяется лучший коллектив по результатам выступлений нескольких команд (это могут быть команды: детские, юношеские, мужские, женские и т. д.).

3. По масштабу соревнования бывают: *низовыми*; *районными*; *городскими*; *областными*; *республиканскими*; *национальными*; *международными*. Предусматривают преемственность в решении поставленных перед ними задач. Чем выше масштаб соревнований, тем выше квалификация гимнаста. Эти соревнования отличаются друг от друга представительством и квалификацией гимнастов.

4. По представительству соревнования делятся на: *территориальные* – когда в команде могут быть представители только одной территории, одного города или района (первенства ДСО, чемпионаты, спартакиады страны, школьников, студентов, где соревнуются сборные команды территорий, например, Бреста, Пинска, Гродно и других городов); *ведомственные* – когда в командах соревнуются представители разных территорий и городов, принадлежащих одному ДСО (СКА) или ведомству (например, сборная команда Брестской области).

5. По характеру соревнования различают: *классификационные* – на них присваиваются спортивные разряды; *неклассификационные* – разряд не присваивается; *закрытые* – имеют *цель специального просмотра* (без зрителей, без допуска представителей других городов, республик стран, ведомств в зависимости от масштаба соревнований); *открытые* – допускаются все гимнасты, желающие выступать, независимо от принадлежности к ДСО, ведомству, городу, стране (например, открытое первенство

г. Минска. Могут участвовать спортсмены-гимнасты разных ДСО, ведомств, городов, стран); *конкурсные* – где выполняются отдельные элементы или связки на видах гимнастического многоборья по предварительным заявкам (определяется, на каком виде гимнастического многоборья выступает гимнаст и с какой программой); *«с листа»* – по неизвестной заранее программе; *по упрощенным программам и правилам* – это когда соревнуются не по всем видам многоборья, по специально разработанной программе, по выбору участниками комбинации при наличии двух; *по облегченным правилам судейства* – без специальных требований, без временного норматива, с двумя попытками и т. д.

Выполнение норматива «Мастер спорта» засчитывается на внутренних соревнованиях (Республики Беларусь), а также на крупных международных турнирах.

Подготовительная работа, предшествующая соревнованиям по гимнастике

Для того чтобы организовать и провести соревнование (любого масштаба) по гимнастике необходима соответствующая подготовка.

При подготовке и проведении соревнований необходимо руководствоваться следующими документами:

1. Календарь соревнований, который определяет место и сроки проведения соревнований и составляется, как правило, на год.

2. Положение о соревнованиях.

Процесс подготовки к соревнованиям предусматривает 3 этапа:

1-й этап – разработка *положения о соревнованиях*. Положение составляется организацией, проводящей соревнования, в соответствии с существующими (на данный момент) правилами соревнований.

Главный судья назначается заблаговременно, чтобы проконсультироваться с ним при разработке положения о соревнованиях и решении многих, в том числе финансовых и организационных, вопросов.

2-й этап подготовки включает: а) ознакомление с положением и всеми условиями проведения предстоящего соревнования (место проведения, смета: вопросы проезда, размещения, питания и др.); б) назначается комендант соревнований (обеспечение хозяйственной части); в) проводится подготовка места соревнования, зала разминки, основного и запасного инвентаря, специального оборудования (освещение, табло, микрофоны, помост и т. д.), также все необходимое для открытия и закрытия соревнований (музыкальное сопровождение, флаги, пьедестал и т.д.); г) художественное оформление зала (музыкальные записи, лозунги, плакаты и др.); д) места для обслуживания участников, судей, зрителей, почетных гостей, прессы и т. д.); е) комплектование секретариата, судейской коллегии (бри-

гад по видам), обслуживающего персонала (гардеробщики, контролеры и т.д.); ж) составление графика соревнований: указывается дата, время проведения, очередность выхода команд (очередность прохождения видов мужского и женского многоборья); з) дается предварительная информация о проведении соревнований (афиши, сообщение в прессе, ТВ).

На 3-м этапе проводится: а) совещание главной судейской коллегии с судьями и представителями; уточняются организационные вопросы, программа и др.; б) проводится опробование снарядов (адаптация к условиям соревнований); в) проводится репетиция торжественного открытия соревнований.

Главный секретарь (его функция). На основании именных заявок заканчивает подготовку всей документации (видовые и сводные протоколы); раскладывает по судейским папкам по видам и сменам в той последовательности, в которой будут проходить команды.

Состав судейской коллегии

Судейская коллегия назначается организацией, проводимой соревнования.

В состав судейской коллегии входят:

- главный судья соревнований;
- заместители главного судьи мужского и женского многоборья (в том числе и врач соревнований);
- главный секретарь соревнований.

Возглавляет судейскую коллегия главный судья соревнований. Заместители главного судьи и бригады судей на видах мужского многоборья – мужчины, женского – женщины.

Старшие судьи (арбитры) возглавляют судейские бригады в отдельных видах многоборья. Количество судей в бригаде и их квалификация зависят от масштаба и уровня соревнований. В бригаде может быть от одного до шести судей. К судейству привлекаются судьи обязательно в равном количестве от каждой команды.

К судейству международных соревнований привлекаются судьи международной категории (имеющие соответствующий документ).

На соревнованиях может работать апелляционное жюри и просмотровая комиссия.

В состав апелляционного жюри входят представители организации, проводящей соревнования:

- главный судья;
- заместители главного судьи по судейству;
- старшие судьи (арбитры) видов многоборья.

Функции апелляционного жюри: следит за выступлением гимнастов, решает все спорные вопросы, которые возникают в процессе соревнований.

В просмотрную комиссию входят судьи, которые контролируют работу отдельных бригад.

Все члены судейской коллегии, наряду с представителями команд, тренерами, участниками, имеют свои права и обязанности, которые отражены в правилах соревнований.

Методика и техника судейства

Судейство современных соревнований по гимнастике составляют большую сложность. В связи с этим проводится предварительная подготовка судей. Она заключается в детальном изучении (уточнении) правил и программ соревнований, дополнительных специальных требований к технике наиболее сложных гимнастических упражнений.

Перед соревнованиями также проводится совещание судейской коллегии по уточнению правил, программ соревнований, специальных требований.

При судействе упражнений на виде каждый судья соревнований выводит самостоятельно оценку участнику за выполнение упражнений.

Существует два вида судейства:

– *закрытое* – каждый судья передает записку старшему судье или арбитру, после чего арбитр записывает оценки в протокол, выводит окончательную оценку и объявляет ее участнику соревнований (поднимает указку – судейскую книжку);

– *открытое* – каждый судья поднимает указку (судейскую книжку), после чего арбитр записывает оценки в протокол, выводит окончательную оценку и объявляет ее участнику соревнований (поднимает указку).

Если используется электронно-вычислительная система, то оценки передаются путем набора их на аппаратах и окончательную оценку показывают на электронном табло, после чего оценки заносят в протокол. Упражнения оцениваются из 10 баллов с точностью до 0,1, в финальных соревнованиях до 0,05 балла.

Различают ошибки, которые могут быть допущены при выполнении упражнений: мелкие – сбавка 0,1–0,2 балла; средние – сбавка 0,3–0,4; грубые – сбавка 0,5 балла; падение – сбавка 1,0 балл; не выполнение – стоимость элемента.

Существуют правила выведения окончательной оценки, в зависимости от количества судей на виде многоборья:

- при 2-х судьях – выводится средняя арифметическая из суммы двух;
- при 3-х судьях – средняя по величине;

– при 4-х и 6-ти судьях – не учитываются большая и меньшая по величине, т. е. высокая и низкая оценки, из оставшихся выводится средняя арифметическая.

В случае большого расхождения в оценках судей арбитр собирает бригаду. После обсуждения оценка уточняется.

С 1997 г. в правилах судейства международных соревнований внесены изменения. Они заключаются в том, что на каждом виде многоборья (кроме опорных прыжков) судьи распределяются на две бригады: бригада «А» – два судьи и бригада «В» – шесть судей. Обе бригады работают под руководством председателя жюри на данном снаряде.

Упражнение оценивается из 10 баллов. Ход выполнения упражнений судьи фиксируют специальными символами. Судьи бригады «А» оценивают трудность упражнений, специальные требования, определяют поощрительные баллы и выводят исходную оценку (средняя из двух).

Судьи бригады «В» оценивают технику исполнения упражнений, эстетику, осанку, делая при этом соответствующие сбавки за ошибки. Наибольшая и наименьшая сбавки не учитываются, из 4-х оставшихся определяется средняя. Окончательная оценка за исполнение упражнения выводится путем сложения окончательной оценки судей двух бригад.

Работа секретариата

Перед началом соревнований секретариат проводит большую подготовительную работу. Секретариат на соревнованиях возглавляет главный секретарь. Он работает в тесном контакте с главным судьей. Состав секретариата (секретари) подбирается в зависимости от масштаба соревнований. Он может включать от одного до четырех и более человек.

Перед началом соревнований секретариат проводит большую подготовительную работу:

– подготовка протоколов (на все виды многоборья) на основании заявок (где указывается состав команды, год рождения каждого участника, город, разряд, по которому выступает, спортивное звание и др.);

– протоколы раскладываются в папки в той последовательности, в которой будут проходить команды.

В процессе соревнований секретариат подсчитывает результаты (индивидуальные и командные) и выдает информацию (через судью информатора) о ходе командного и личного первенства.

На последнем этапе соревнований в секретариате готовятся материалы к заключительному параду (закрытия) и отчетная документация (все протоколы), заполняются справки о выполнении разрядных нормативов.

СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Виды гимнастики: общеразвивающие, спортивные, прикладные

План

1. Характеристика общеразвивающих видов гимнастики (основной, гигиенической, атлетической).
2. Характеристика спортивных видов гимнастики (спортивной, художественной гимнастики, спортивной акробатики, прыжков на батуте, спортивной аэробики).
3. Характеристика прикладных видов гимнастики (профессионально-прикладной, военно-прикладной, спортивно-прикладной, лечебной гимнастики).

Литература

1. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.

Методика обучения акробатическим упражнениям

План

1. Акробатические элементы, их терминология.
2. Акробатические упражнения и методика обучения.
3. Особенности организации процесса обучения на занятиях акробатикой.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.

5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

Основные группы прикладных упражнений

План

1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. Место прикладных упражнений в уроке гимнастики.

2. Упражнения в равновесии, лазании, переползании, перелезании, переноске грузов, метании и ловле мяча.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.

2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.

3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИН-ФРА-М, 2013. – 335 с.

5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.

6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.

Методика обучения прикладным упражнениям и организация занятий

План

1. Упражнения в равновесии. Разучивание упражнений на бревне.
2. Лазание по гимнастической скамейке. Методика обучения. Лазание по канату в два приема, в три приема, без помощи ног; по двум канатам. Методика обучения.
3. Переползание в упоре стоя на коленях (на четвереньках), в упоре стоя на коленях и предплечьях (получетвереньках), по-пластунски, на боку, с грузом. Перелезание в седе поперек, зацепом, подсаживанием. Переноска груза на спине, плечах, плече, руках, обхватом сбоку, под руки и ноги, переноска сидящего на руках.
4. Метание и ловля мячей различных размеров и веса.
5. Методика обучения прикладным упражнениям школьников различного возраста. Использование прикладных упражнений на школьных уроках физической культуры различной направленности.
6. Проведение игр и эстафет для различных возрастных групп, различной интенсивности, используемых в различных частях урока.

Литература

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
3. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.

7. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларуская навука, 1998. – 557 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Программа соревнований по гимнастике (женщины)

1. Опорный прыжок: прыжок через козла в ширину ноги врозь (10,0); прыжок через козла в ширину ноги вместе (10,0).

2. Брусья разновысокие: стоя лицом к н/ж снаружи махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор (1,5) – перемах правой (левой) хват руками снизу (0,5) – оборот вперед ноги врозь правой (левой) (1,5) – перехват правой (левой) рукой снизу за в/ж, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в вис лежа на н/ж (1,0) – вис присев на н/ж (0,5) подъем на в/ж толчком двумя в упор (2,0) – переворот вперед в вис лежа на н/ж (1,0) – сгибая ноги соскок («с подколенок») спиной к снаряду (2,0).

3. Бревно: вскок в упор присев (1,0) – встать руки в стороны (0,5) – два, три шага на носках (1,5) – прыжок со сменой положения ног (1,0) – один, два шага на носках, присед руки вниз – поворот кругом (1,0) – встать, руки в стороны (0,5) – один, два шага – прыжок с шагом в равновесие (1,0) – один, два шага – поворот кругом махом назад (1,0) – шаг правой, левую руку дугой книзу вверх (0,5) – тоже шаг левой (0,5) – шагом правой (левой), махом левой (правой) – соскок (с опорой руками) боком к снаряду (1,5).

4. Вольные упражнения

И.п. – стойка на носках, руки в стороны.

1 – 3 – четыре беговых шага вперед в и.п.;

2 – кувырок вперед в и.п.;

3 – поворот направо (налево) переступанием на 360°;

4 – о.с., плавно руки вниз, посмотреть на носки.

I

1 – шаг правой вперед-влево, левую назад, руки в стороны;

2 – равновесие, волна руками;

3 – приставляя левую, поворот на 180° налево в стойку на носках, руки вверх, смотреть на руки;

- 4 – упор присев;
- 5 – перекатом назад стойка на лопатках;
- 6–7 – кувырок назад в полушпагат правой (левой) опорой правой (левой) рукой – справа (слева) у бедра;
- 8 – левую руку вперед-вверх и в сторону.

II

- 1 – встать на правое колено, левую согнуть вперед на носок, левую руку в первую позицию, правую руку в сторону;
- 2–3 – встать, бег по дуге вперед влево;
- 4 – стойка на правой, левую согнуть вперед, руки: левая – вперед-книзу, правая – назад-кверху;
- 5–6 – переворот в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;
- 7 – поворот в сторону движения. Положение выпада (руки у колена);
- 8 – кувырок вперед в сед углом.

III

- 1–2 – сед с поворотом на 90° согнув ноги на левом бедре, правую руку вперед, смотреть на руку;
- 3 – лечь на спину, руки вверх;
- 4 – согнуть ноги и руки (пальцами к плечам);
- 5–6 – «мост»;
- 7–8 – поворот в сед на пятках с наклоном руки вверх (ладони на ковре).

IV

- 1–2 – стойка на правом колене, опорой правой рукой справа, левую в сторону на носок, левую руку вверх;
- 3–4 – и.п.;
- 5 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 6 – перекаат влево в стойку на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;
- 7 – вставая на левую, бег (2–3 шага) на носках;
- 8 – стойка на левой, правую назад на носок, левую руку вперед-кверху, правую руку назад-книзу.

Программа соревнований по гимнастике (мужчины)

1. Опорный прыжок: прыжок через козла в ширину ноги врозь (10,0); прыжок через козла в ширину ноги вместе (10,0).

2. Перекладина: сгиб-разгиб, мах дугой – подъем разгибом, (подъем переворотом в упор) (3,0; 2,0) – оборот назад в упор (2,5) – перемах левой (правой) в упор ноги врозь правой (левой) (0,5) – оборот вперед в упор ноги врозь правой (левой) (2,0) – перемах левой с поворотом в упор (1,0) – мах дугой (0,5) – соскок махом назад (0,5).

3. Брусья: прыжок в упор на руках (0,5) – размахивание в упоре на руках (0,5) – подъем махом вперед (1,5) – мах назад – махом вперед угол (держать 3 секунды) (1,0) – сед ноги врозь (0,5) – сгибая руки силой стойка на плечах (держать 3 секунды) (2,5) – кувырок вперед в сед ноги врозь (1,5) – мах внутрь, мах назад (0,5) – махом вперед соскок с поворотом на 90° (1,5).

4. Вольные упражнения: руки вперед, руки вверх, руки в стороны (0,5) – равновесие «ласточка» (1,0) – с шага кувырок прыжком в упор присев (1,5) – стойка на голове и руках (1,5) – упор присев – стойка на руках, падение, встать с прямыми ногами (группировка) (2,5; 1,5) – переворот в сторону «колесо», поворот по ходу движения (1,5) – упор присев, кувырок назад (0,5) – прыжок вверх прогнувшись в доскок (1,0).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет гимнастики и ее задачи. Место гимнастики в системе физического воспитания.
2. Методические особенности гимнастики.
3. Общеразвивающие виды гимнастики. Задачи и средства.
4. Гимнастическая терминология. Ее значение и краткая история развития. Способы образования гимнастических терминов. Требования к ним и правила применения.
5. Способы и правила сокращения описания упражнений, формы записи упражнений.
6. Правила записи общеразвивающих, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
7. Особенности применения терминологии с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Задачи и содержание гимнастики в программе «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений общего среднего образования.
9. Методы обучения в гимнастике.
10. Методические особенности составления ОРУ для детей младшего, среднего, старшего школьного возраста.
11. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
12. Принципы обучения в гимнастике.
13. Особенности проведения уроков с детьми младшего школьного возраста.
14. Особенности проведения уроков с детьми среднего школьного возраста.
15. Особенности проведения уроков с детьми старшего школьного возраста.
16. Общеразвивающие упражнения: классификация, характеристика, методика обучения, способы проведения.
17. Прикладные упражнения: характеристика, виды, их назначение применительно к школьникам, спортсменам, военнослужащим.
18. Вольные упражнения: характеристика, принципы составления и методика обучения.
19. Гигиеническая гимнастика: характеристика, форма проведения, принципы и методика составления комплексов.
20. Гимнастика на производстве: характеристика, форма проведения, принципы составления комплексов и методика их проведения.
21. Упражнения на гимнастических снарядах, их характеристика, классификация.

22. Особенности методики проведения занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.

23. Анатомо-физиологические особенности женского организма. Методика проведения гимнастики с женскими группами.

24. Травмы. Причины травматизма. Средства предупреждения травматизма.

25. Виды страховки и помощи, их значение в учебном процессе. Требования, предъявляемые к страхующему.

26. Урок гимнастики. Структура. Виды уроков. Требования к уроку. Плотность урока.

27. Задачи и средства подготовительной, основной и заключительной частей урока. Их варианты в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности учащихся.

28. Способы контроля и регулирования психической, эмоциональной и физической нагрузки занимающихся.

29. План-конспект урока. Требования к нему. Техника разработки и составления.

30. Периодизация спортивной тренировки гимнастов. Характеристика периодов (подготовительный, основной, переходный).

31. Места занятий гимнастикой (залы, площадки), их оборудования и требования к ним (санитарно-гигиенические, конструктивные).

32. Планирование учебной работы по гимнастике в школе. Значение, задачи, виды. Документы планирования занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях и техника их разработки.

33. Учет учебной работы по гимнастике в общеобразовательных учреждениях. Виды учета. Задачи, содержание, значение.

34. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Планирование, содержание, реализация.

35. Двигательные ошибки, их причины, способы предупреждения и правила их устранения.

36. Тренировка юных гимнастов. Этапы подготовки юных гимнастов (задачи, средства).

37. Организация подготовки массовых спортивно-гимнастических выступлений в общеобразовательных учреждениях, лагерях отдыха и их проведение.

38. Соревнования по гимнастике. Виды, этапы подготовки и проведение соревнований. Техника и методика судейства спортивных соревнований по гимнастике.

39. Методы научно-исследовательской работы в гимнастике.

40. Методы изучения развития спортивной формы юных гимнастов и методы врачебно-педагогического контроля.

41. Техника исполнения и методика обучения строевым упражнениям.
42. Техника исполнения и методика обучения перестроениям (в две, три шеренги).
43. Техника исполнения и методика обучения фигурной маршировке (виды и назначения).
44. Техника исполнения и методика обучения повороту кругом в движении.
45. Техника исполнения и методика обучения доскоку (приземлению при соскоке со снаряда).
46. Техника исполнения и методика обучения опорным прыжкам (ноги врозь, согнув ноги) через козла.
47. Техника исполнения и методика обучения наскоку в упор присев, соскоку прогнувшись.
48. Техника исполнения и методика обучения стойке на руках.
49. Техника исполнения и методика обучения перевороту в сторону.
50. Техника исполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
51. Техника исполнения и методика обучения стойке на лопатках.
52. Техника исполнения и методика обучения перекатам.
53. Техника исполнения и методика обучения перекату назад в упор на колене из стойки на лопатках.
54. Техника исполнения и методика обучения кувырку вперед, назад.
55. Техника исполнения и методика обучения обороту вперед в упоре ноги врозь.
56. Техника исполнения и методика обучения равновесию («ласточка»).
57. Техника исполнения и методика обучения упражнениям в равновесии.
58. Техника исполнения и методика обучения лазанию по канату в два и в три приема.
59. Техника исполнения и методика обучения размахиванию изгибами в висе (перекладина).
60. Техника исполнения и методика обучения подъему переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой перекладине (на н/ж – брусья разновысокие).

КРАТКИЙ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

Терминология строевых упражнений

Бег – передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета.

Дистанция – расстояние между стоящими в колонне.

Дробление – способ деления колонны на две и более таких же колонн, но соответственно меньших в глубину.

Замыкающий – занимающийся, двигающийся в колонне последним.

Зигзаг – движение под различными углами, размер которых указывается командой (направление на различные ориентиры).

Интервал – расстояние между стоящими в шеренге.

Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим.

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Петля – выполняется в любом направлении (поперечном, продольном, косом) и может быть большого, среднего и малого размера.

Разведение – деление колонны на две, вдвое меньшие по фронту. Команды те же, что и при дроблении.

Ряд – двое занимающихся в двухшереножном строю, стоящие в затылок один другому.

Сведение – движение обратное разведению, т. е. соединение двух колонн в одну, вдвое большую по фронту.

Слияние – движение обратное дроблению, т. е. способ соединения двух и более колонн в одну такую же, но большую в глубину.

Тыл – сторона строя противоположная фронту.

Фланг – боковая оконечность строя. Правый и левый. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Шеренга – это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии плечом к плечу.

Термины общеразвивающих и вольных (акробатических) упражнений

Выпад – выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее. Туловище в вертикальном положении.

Дуга – неполное круговое движение руками, но более, чем $\frac{1}{4}$ окружности.

Круг – круговое движение руками, ногами, туловищем или головой, выполняемое из и.п. на 360° по окружности с возвращением в и.п.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову или плечо.

Наклон – максимальное сгибание тела в тазобедренных суставах в любых направлениях (вперед, назад, в стороны).

Основная стойка – соответствует строевой стойке «Смирно»: ноги вместе, носки слегка развернуты, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот втянут, руки внизу, пальцы полусогнуты, касаются бедра, голову держать прямо.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками.

Перекат – движение, аналогичное кувырку, но без переворачивания через голову или плечо.

Полуприсед – приседание на половину амплитуды.

Присед – выполняется из основной стойки, на носках, до полного сгибания ног.

Прыжок – преодоление снаряда или пространства свободным полетом.

Равновесие – устойчивое положение занимающегося на одной ноге.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе.

Сед – положение сидя на полу или снаряде, ноги прямые.

Стойка – вертикальное положение тела с различным положением рук и ног.

Упор – положение занимающегося с опорой руками, при котором его плечи выше точек опоры.

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снарядов.

Шпагат – положение сидя с максимально разведенными ногами с опорой на всю их поверхность.

Положения лежа

Кольцом – положение лежа с касанием ногами головы и опорой руками о пол.

Лежа боком – положение с опорой правым (левым) боком.

На груди с опорой – положение с опорой на грудь и одно колено, другая нога отведена назад, руки в стороны.

На спине и на животе – ноги прямые, сомкнуты, носки вытянуты, руки в любых положениях.

Прогнувшись – в положении лежа на животе – тело максимально прогнуто, голова приподнята, руки могут быть в любом положении.

Терминология упражнений в висах и упорах

Вис – положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Висы смешанные – выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

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

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате.

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

Группировка – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах.

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Кач – однократное маятникообразное движение занимающегося вместе со снарядом (обычно с кольцами).

Крест – положение на кольцах, в котором опора осуществляется разведенными в стороны руками.

Круг – круговое движение ногой (ногами) над снарядом или его частью, состоящее из двух последовательных перемахов без касания снаряда и возвращением в начальное положение.

Мах – свободное движение относительно оси вращения.

Мах вперед – маятникообразное движение тела от одной крайней точки до другой в сторону лица.

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Мах назад – то же, но в сторону спины.

Оборот – круговое движение тела вокруг оси гимнастического снаряда или точек хвата, начинающееся в упоре и заканчивающееся либо в упоре, либо в вися или в стойке на руках при исполнении не касаясь снаряда.

Опорный прыжок – выполняется с дополнительной опорой (толчком) руками.

Опускание – медленный спад.

Ось снаряда – прямая линия, проходящая вдоль снаряда; у бревна – вдоль бревна, у перекладины – вдоль грифа, на кольцах – через точки хвата.

Перелет – перемещение из виса или упора на одной стороне снаряда в вис или упор на другой стороне снаряда с отпусканием обеих рук или такое же перемещение с одной жерди на другую на женских брусьях.

Перемах – маховое движение одной или двумя ногами над гимнастическим снарядом в упоре, не отпуская рук или отпуская одну или обе руки.

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

Пируэт – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°.

Плечевая ось гимнаста – это фронтальная линия, проходящая через центры плечевых суставов гимнаста.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси.

Подлет – выполнение в конце маха вперед или назад действий с отпусанием рук (поворотов, сальто) с возвращением на снаряд в вис или упор.

Подъем – переход в упор из виса или из более низкого упора в более высокий.

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

Размахивание – мах, выполненный несколько раз.

Раскачивание – несколько качей.

Сальто – вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки.

Скрещивание – два встречных перемаха.

Соскок – спрыгивание со снаряда из виса или из упора.

Спад – движение, противоположное подъёму.

Стойка – вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела.

Угол – положение в висе или упоре, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу.

Упор – положение, при котором есть опора руками и ось плечевых суставов находится выше точек опоры.

Упоры простые – выполняются опорой только руками.

Упоры смешанные – выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела – руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

Фляк – прыжок вверх-назад с двумя фазами полета: прогибаясь в первой части до опоры на руки и сгибаясь во второй части после толчка руками.

Хват – способ держания за снаряд. Различают следующие хваты: сверху, снизу, разный, обратный, скрестный, глубокий, узкий, широкий.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Бейлин, В. Р. Прикладные и развивающие упражнения на гимнастических снарядах : пособие / В. Р. Бейлин, В. А. Ярмолук, Л. С. Титова ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2011. – 139 с.
2. Гавердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика : учебник / под ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 327 с.
3. Гимнастика : учебник / под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
4. Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 448 с.
5. Гимнастика и методика преподавания : учебник / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
6. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие / Н. К. Меньшиков [и др.] ; под ред. Н. К. Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.
7. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
8. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
9. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – М. : Владос, 2000. – 448 с.
10. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Беларус. навука, 1998. – 557 с.
11. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по специальностям: 1-03 02 01 Физическая культура; 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность (1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура); 1-01 02 02 Начальное образование. Дополнительная специальность (1-01 02 02-06 Начальное образование. Физическая культура); сост.: А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск. – 18 с.
12. Юный гимнаст / под ред. А. М. Шлемина. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 376 с.

Дополнительная

1. Бейлин, В. Р. Игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2012. – 191 с.
2. Бейлин, В. Р. Нетрадиционная игровая гимнастика в младших классах : учеб.-метод. пособие / В. Р. Бейлин, В. Г. Беспутчик ; Брест, гос. ун-т имени А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2013. – 192 с.
3. Белякова, Н. Т. Фигура. Грация. Осанка / Н. Т. Белякова. – М. : Просвещение, 1978. – 48 с.
4. Биндусов, Е. Е. Гимнастика и здоровье : учеб. пособие / Е. Е. Биндусов, В. И. Жолдак, Ю. В. Менхин ; Госкомитет Рос. Федерации по физ. культуре и туризму; Моск. гос. акад. физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 121 с.
5. Гимнастика : учебник / М. Л. Журавин [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Колтановский, А. П. Элементы вольных упражнений / А. П. Колтановский. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 88 с.
7. Лагутин, А. Б. Командная гимнастика в школе : метод. пособие / А. Б. Лагутин. – М. : Физ. культура, 2008. – 144 с.
8. Маркович, М. Н. Основная гимнастика и игры для младших школьников / М. Н. Маркович, Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. – Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2000. – 48 с.
9. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
10. Мехин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие / А. В. Мехин. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.
11. Соколов, Е. Г. Акробатическая подготовка гимнастов / Е. Г. Соколов. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 70 с.