

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

Л. С. Титова

ГИМНАСТИКА НА СНАРЯДАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебно-методическое пособие
для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура»

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2022

УДК 373.5.016:796.412.24(075.8)

ББК 75.661я73

T45

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

Рецензенты:

профессор кафедры теории и методики физического воспитания
УО «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»
доктор педагогических наук, профессор **В. И. Загrevский**

доцент кафедры физической культуры
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»
кандидат педагогических наук, доцент **Э. А. Моисейчик**

Титова, Л. С.

T45 Гимнастика на снарядах в учреждениях общего среднего образования : учеб.-метод. пособие / Л. С. Титова ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2022. – 56 с.

ISBN 978-985-22-0503-0

Систематизированы упражнения на гимнастических снарядах, рекомендуемые в обучении в школе программой Министерства образования Республики Беларусь по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Представлен широкий выбор подходящих упражнений, которые используются или могут быть использованы в практической работе педагога в общеобразовательном учреждении, а также варианты страховки и помощи. Применение подводящих упражнений в процессе изучения техники упражнений ведет к снижению травм и формированию осознанного отношения к изучаемому предмету.

Издание адресовано студентам специальности 1-03 02 01 «Физическая культура», а также учителям физической культуры и здоровья.

УДК 373.5.016:796.412.24(075.8)

ББК 75.661я73

ISBN 978-985-22-0503-0

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Спортивная гимнастика в учебной программе по физическому воспитанию в учреждениях образования	6
1.1 Спортивная гимнастика в школе	6
1.2 Правила безопасности проведения занятий на гимнастических снарядах	11
2. Элементы и подводящие упражнения на гимнастических снарядах	12
2.1 Упражнения на бревне гимнастическом	12
2.1.1 Строение снаряда, приёмы страховки	12
2.1.2 Основные упражнения и методика обучения	14
2.2 Опорный прыжок	22
2.2.1 Строение снаряда, приёмы страховки	22
2.2.2 Основные упражнения и методика обучения	25
2.3 Упражнения на перекладине	29
2.3.1 Строение снаряда, приёмы страховки	29
2.3.2 Основные упражнения и методика обучения	30
2.3.3 Упражнения на низкой перекладине	32
2.3.4 Упражнения на высокой перекладине	36
2.4 Упражнения на брусьях параллельных (мальчики)	41
2.4.1 Строение снаряда, приёмы страховки	41
2.4.2 Основные упражнения и методика обучения	42
2.5 Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)	49
2.5.1 Строение снаряда, приёмы страховки	50
2.5.2 Основные упражнения и методика обучения	50
2.5.3 Упражнения на низкой перекладине	53
Список использованной и рекомендуемой литературы	55

ВВЕДЕНИЕ

Упражнения гимнастики являются основополагающим средством физической подготовленности школьников. Общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами доступны и способствуют повышению общей плотности урока и эмоциональности занимающихся. Упражнения на гимнастических снарядах обладают многогранными возможностями для развития физических качеств занимающихся, являются основным средством формирования правильной осанки, вырабатывают первоначальные умения по управлению движениями в пространстве и времени, способствуют развитию чувства оптимального дозирования мышечных усилий при выполнении специфических упражнений.

Несмотря на обязательное выполнение требований учебной программы Министерства образования Республики Беларусь по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», в настоящее время наблюдается негативная тенденция снижения интереса не только учащихся, но и педагогов к изучению содержания раздела «Гимнастика с элементами акробатики» на занятиях по физическому воспитанию и замещение его другими видами физкультурной активности. Основными факторами данной предрасположенности являются: вызванная снижением уровня физической подготовленности современных школьников повышенная травмоопасность упражнений на гимнастических снарядах; «статичность» классического урока гимнастики, связанная с низкой двигательной активностью учащихся при освоении движений на снарядах; недостаточный уровень методической подготовленности учителей физической культуры; отсутствие в школе современного гимнастического оборудования.

Однако снарядная гимнастика является фундаментом прикладной подготовки школьников, различные упражнения гимнастики широко применяются молодежью при освоении новых видов спорта гимнастической направленности – паркура, воркаута, а также различных направлений фитнеса.

В системе школьного образования эффективность физического воспитания во многом зависит от степени доступности выполняемых упражнений для учащихся с обычным уровнем физической подготовленности, сформированности их двигательных-координационных способностей, а также вариативности применяемых двигательных заданий и методик обучения.

В издании систематизированы упражнения на гимнастических снарядах, рекомендованные к обучению в школе программой Министерства образования Республики Беларусь по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Представлен широкий выбор подводящих упражнений, которые используются или могут быть использованы в практической работе педагога в общеобразовательном учреждении, а также варианты страховки и помощи. Вариативность упражнений позволит ученикам накапливать индивидуальный моторный опыт, постепенно овладевать разнообразными элементами на гимнастических снарядах, совершенствовать эстетические и нравственные качества, развивать физические способности.

Применение подводящих упражнений в процессе изучения техники упражнений способствует снижению травм, формированию осознанного отношения к изучаемому предмету и повышению эффективности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Издание адресовано студентам факультета физического воспитания, а также рекомендовано учителям физической культуры.

1. СПАРИДОВАЯ ГИМНАСТИКА В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Спортивная гимнастика в школе

Упражнения на гимнастических снарядах оказывают благотворное влияние на весь организм. Большинство из них, будучи связанными со значительной нагрузкой на мышцы туловища, рук и плечевого пояса, способствуют развитию силы. Кроме того, упражнения оказывают существенное влияние на совершенствование нервно-мышечного аппарата, а в комплексе с другими упражнениями развивают и укрепляют органы дыхания и кровообращения.

При длительном выполнении, многократном повторении упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах развивается специфическая выносливость.

Упражнения в висах снижают нагрузку на сжатие позвонков, межпозвоночных дисков и других суставов и одновременно укрепляют окружающие их мышцы, способствуя тем самым уменьшению кривизны позвоночных изгибов.

Упражнения, представляющие собой быстрые вращения в разных направлениях с большой центробежной силой и необычными положениями тела в пространстве, являются прекрасным средством для тренировки сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата.

Различная степень сложности упражнений на гимнастических снарядах позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовленности, пола и возраста.

Уже в 4 классе на уроке «Физическая культура и здоровье» школьники знакомятся с двумя гимнастическими снарядами, как перекладина, выполняя размакивание изгибами в висе на перекладине и подтягивания и висы на высокой (мальчики – м) и в висе стоя на низкой (девочки – д) перекладине.

В пособии представлено разделение снарядов на женские и мужские, и в таблицах 1–7 выделены упражнения и последовательность их изучения для каждого снаряда в определенном классе. *Упражнения, обозначенные знаком «*», обязательны для изучения и оценки техники выполнения.*

Всего в школьной программе предполагается разучивать упражнения на пяти гимнастических снарядах: опорный прыжок через козла гимнастического (м, д), бревно гимнастическое или перевёрнутая скамейка (д), перекладина низкая и высокая (м), брусья параллельные (м), брусья разно-высокие или низкая перекладина (д).

Таблица 1 – Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба приставными шагами. 2. Повороты на носках. 3. Приседание на двух ногах. 4. Стойка на одной ноге «Ласточка» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на носках вперед, назад. 2. Передвижение приставным шагом влево и вправо. 3. Поочередные прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. 4. Из стойки продольно принять положение упора, присев на одной ноге, вторая вперед в сторону. 5. Из стойки поперек опускание в сед на бедре. 6. Из стойки правая (левая) нога спереди повороты на 90° и 180° 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на носках укороченными и приставными шагами. 2. Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед. 3. Прыжки с продвижением вперед. 4. Повороты* на 180° махом одной ноги назад. 5. Соскок* прогнувшись из полуприседа толчком двумя ногами с поворотом на 90° 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук. 2. Соединение прыжков на одной и двух ногах на месте с движениями рук. 3. Соединение прыжков с незначительным продвижением вперед. 4. Прыжки с продвижением вперед (в стоке продольно). 5. Махом одной ноги вперед поворот на 180°. 6. Соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90° 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приседание с поведением, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°. 2. Соскок прогнувшись. 3. Повторение упражнений, разученных в 8 классе. 4. Комбинация из ранее разученных упражнений*

Примечание – При отсутствии бревна упражнения выполняются на рейке перевернутой гимнастической скамейки.

Таблица 2 – Опорный прыжок (девочки)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Напрыгивания на гимнастического козла в упор присев. 2. Спрыгивания с гимнастического козла (высота до 100 см). 3. Прыжки в глубину. 4. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (100 см) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в ширину* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в ширину* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в ширину* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в ширину*

* Движения на козлах выполняются (высота)

Таблица 3 – Упражнения на брусьях разновысоких (девочки)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди. 2. Поднимание согнутых в коленях ног к груди в вися. 3. Напрыгивание в упор на нижнюю жердь. 4. Упор прогнувшись на нижней жерди. 5. Из вися стоя с согнутыми руками махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног. 2. В вися на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием. 3. Вис прогнувшись. 4. Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев. 5. Упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо)* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. В вися поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. 2. Из вися стоя на согнутых руках махом одной ногой и толчком другой переворот в упор на руках на нижнюю жердь (с помощью). 3. Махом назад соскок с поворотом на 90°. 4. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать. 5. Из седа на бедре соскок с поворотом в стойку правым (левым) боком к нижней жерди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание изгибами в вися. 2. Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок. 3. Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор на нижнюю жердь. 4. Махом назад соскок с поворотом на 90°*. 5. Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать. 6. Опуская ноги соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация: вис на верхней жерди, размахивание изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лежа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре.
При отсутствии разновысоких брусьев выполняются упражнения для низкой перекладины (девочки).				
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в вися лежа*. 2. Вис согнувшись. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в вися лежа. 2. Комбинация: из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор прогнувшись (с помощью), перемахом упор ноги врозь; перемахом соскок с поворотом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в вися лежа. 2. Комбинация: из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор прогнувшись, перемах в упор верхом; перемахом соскок с поворотом. 	

Таблица 4 – Упражнения на низкой перекладине (мальчики)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Напрыгивание в упор. 2. Упор прогнувшись. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис согнувшись. 2. Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ногой переворот в упор. 3. Упор прогнувшись. 4. Соскок с поворотом налево (направо)* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. 2. В упоре перемах левой (правой) ногой в упор верхом. 3. Из упора верхом перехватом левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) в упор. 4. Из упора махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90° 		<ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой. 2. Упор прогнувшись. 3. Перемах из упора в упор верхом. 4. Из упора верхом поворот в упор. 5. Соскок махом назад из упора

Таблица 5 – Упражнения на перекладине (мальчики)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на согнутых руках. 2. Подтягивание в вися*. 3. Размахивание изгибами в вися 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых ног. 2. В вися на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием. 3. В вися на перекладине размахивание изгибами. 4. Вис прогнувшись 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в вися на перекладине*. 2. С прыжка размахивание изгибами в вися. 3. Поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание в вися на перекладине.* 2. Размахивание изгибами в вися на перекладине. 3. Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок. 4. Поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. 5. Подъем переворотом в упор прогнувшись (с помощью) на высокой перекладине* 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания изгибами. 2. Подъем из вися в упор силой. 3. Подъем из вися в упор переворотом*. 4. Из вися соскок махом назад

Таблица 6 – Упражнения на брусьях параллельных (мальчики)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1. Ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях. 2. В упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в локтях рук к груди с последующим выпрямлением и опусканием	1. Передвижение на брусьях в упоре согнутыми ногами. 2. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разделением ног на махе вперед. 3. Сед ноги врозь на низких параллельных брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемая (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180°	1. Передвижение в упоре на брусьях с прямыми ногами на предельных, на руках. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 3. Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разделением ног на махе вперед. 4. Сед ноги врозь на низких брусьях, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемая (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок*	1. Размахивание в упоре на предельных, на руках. 2. Из размаха в упоре на предельных брусьях махом вперед в сед ноги врозь. 3. Из сзда ноги врозь кувырок вперед согнутых в сед ноги врозь. 4. Из размаха в упоре соскок махом назад. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре

Таблица 7 – Опорный прыжок (мальчики)

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
	1. Напрыгивания на гимнастического коня или козла в упор присев и спрыгивания в глубину. 3. Прыжки в глубину. 4. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину* (высота 100 см)	1. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину*	1. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину*	1. Ноги врозь через гимнастического козла высотой 110 см в длину*

Учебник по физической культуре для мальчиков 5-9 классов

1.2 Правила безопасности проведения занятий на гимнастических снарядах

В своей деятельности педагог по физическому воспитанию руководствуется нормативно-правовыми актами по безопасности проведения занятий по физической культуре, разработанными Министерством спорта и туризма (постановление от 31 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом»).

Приступая к изучению упражнений на гимнастических снарядах, необходимо учитывать специфичность техники выполнения элементов и строение самих снарядов, а также причины, вызывающие травматические повреждения занимающихся.

Общие требования при проведении занятий по предмету «Физическая культура и здоровье» с гимнастической направленностью:

- соблюдать правила организации занятий и методики обучения;
- проводить систематическую работу по воспитанию сознательной дисциплины на занятиях;
- проверять состояние инвентаря и оборудования, костюма и обуви занимающихся (свет не должен падать в глаза исполнителю – должны хорошо быть видны все части снаряда и места приземления, проверять крепления снарядов, укладку матов, качество магнезии);
 - входить в спортивный зал только с разрешения учителя;
 - правильно размещать гимнастические снаряды с тем, чтобы не было «перекрещивания» или встречных движений друг с другом во время выполнения упражнений;
 - обучать приёмам самостраховки, страховки и помощи;
 - содержание упражнений должно соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности занимающихся.

Довольно часто травмы являются следствием перегрузки:

- резкое снижение внимания;
- ухудшение качества выполнения упражнений;
- усиленное потоотделение.

Для предупреждения переутомления необходимо:

- чередовать нагрузки;
- разучивать новые элементы, соединения и комбинации в начале основной части занятия;
- после выполнения упражнений, требующих значительных усилий и риска, не следует давать упражнения, основанные на большой точности и сложности координации движений.

2. ЭЛЕМЕНТЫ И ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

2.1 Упражнения на бревне гимнастическом

Комбинации на бревне относятся к женскому виду многоборья, однако следует учитывать, что упражнения на данном гимнастическом снаряде являются незаменимым средством развития координационных способностей и направлены на сохранение равновесия тела в пространстве. В процессе выполнения упражнений на бревне улучшается деятельность двигательного аппарата, формируются более совершенные навыки сохранения равновесия, воспитывается ловкость и смелость, улучшается пространственная ориентировка. Широкий диапазон упражнений оказывает положительное влияние на гармоничное развитие мышц туловища и ног, способствует формированию правильной осанки.

2.1.1 Строение снаряда, приёмы страховки

Бревно гимнастическое представляет собой деревянный или обшитый кожей (замшей) брусок длиной 5 м, ширина верхней и нижней поверхности – 10 см, толщина горизонтальной оси – 13 см, вертикальной оси – 16 см, высота от пола – 120–125 см, высота матов – 20 см. Для начального обучения применяют низкое бревно, установленное на высоте 50 см от пола (рисунок 1).

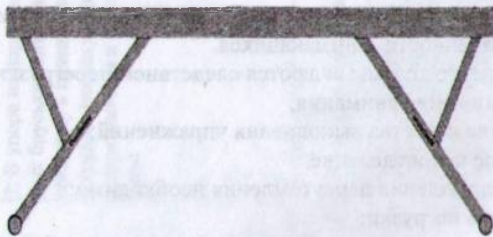


Рисунок 1 – Гимнастическое бревно

В школе упражнения в равновесии начинают разучивать на перевёрнутой скамейке (длина – 4 м, ширина – 24 см, высота – 30 см, внизу

установлена рейка шириной 8–10 см). Данные упражнения включают в подготовительную часть урока, где во время ходьбы в колонне по одному проходят указанным руководителем способом по рейкам перевернутых гимнастических скамеек или по бревну, установленным вдоль одной из сторон зала. Перед занятием на гимнастической скамейке следует проверить: а) прочность продольного бруса; б) прочность крючков; в) устойчивость скамейки (рисунок 2).

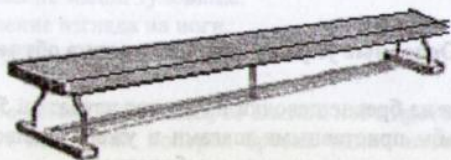


Рисунок 2 – Гимнастическая скамейка

Упражнения на бревне подразделяются на две группы: упражнения на месте и с переменной места опоры. Каждая из них состоит из двух подгрупп, отличающихся наличием или отсутствием вращения тела вокруг горизонтальной или вертикальной оси.

Возможность падения и ушибов вызывает у занимающихся чувство неуверенности, что приводит к скованности и излишней осторожности при выполнении упражнений, поэтому все движения разучивают на полу, по мере усвоения переходят на скамейку и низкое бревно. Высокое бревно устанавливается на ровной поверхности с обязательным использованием гимнастических матов. Примерная схема укладки матов показана на рисунке 3.

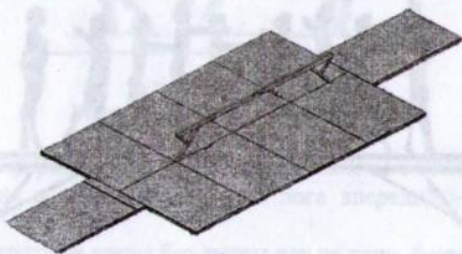


Рисунок 3 – Установка гимнастического бревна

Страховка осуществляется в зависимости от близости расположения суставов к опоре, т. е. поддерживать занимающихся необходимо по возможности за наиболее отдаленные от снаряда части тела (например, в стойке на руках – за бедра). При поддержке в стойке на ногах (одной ногой) можно подать свободный конец гимнастической палки. Следует отметить, что такая помощь должна быть кратковременной и при явном нарушении равновесия необходимо помочь школьнице сойти со снаряда на ноги.

2.1.2 Основные упражнения и методика обучения

Упражнения на бревне девочки начинают изучать в 5 классе с обычной ходьбы, ходьбы приставными шагами и уже в 9 классе объединяют разученные ранее движения в единую комбинацию.

Обучение упражнениям на бревне следует начинать с наиболее простых вариантов исполнения, при неподвижном положении рук. Далее необходимо менять исходные положения рук, усложняя задачу сохранения равновесия, и сочетать исполнение упражнений с движением звеньями тела. Амплитуду и скорость движений, высоту и дальность полёта (в прыжках), а также высоту снаряда нужно увеличивать постепенно, по мере того как появляется лёгкость и непринуждённость выполнения упражнений. Изученные элементы следует объединять в связки и комбинации.

Ходьба на носках, укороченными и приставными шагами (вперёд, назад, влево и вправо)

На бревне выполняют все виды ходьбы и передвижений (рисунок 4).

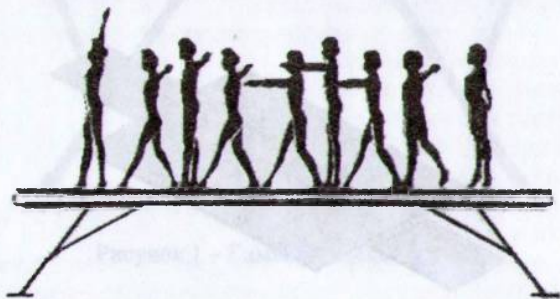


Рисунок 4 – Ходьба по бревну

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Выполнять передвижения на полу с хорошей осанкой с уточнением положения головы, стоп, рук.

2. Передвигаться по узкой линии на полу, по скамейке, рейке перевернутой гимнастической скамейки, по низкому (среднему) бревну, затем на высоком бревне.

3. То же с движениями рук.

Типичные ошибки:

1. Расслабление мышц туловища.

2. Направление взгляда на ноги.

3. Бесконтрольные движения рук.

Прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног с продвижением вперёд

Выполняют из стойки поперёк бревна одной ногой спереди, руки могут занимать различные положения или выполнять движения (на поясе, в стороны, вверх и т. д.). Слегка приседая, подпрыгнуть вверх-вперёд, разгибая ноги и оттягивая носки, приземлиться на напряжённые слегка согнутые ноги. При выполнении прыжков тело должно находиться в строго вертикальном положении. В полётной фазе ноги прямые, носки оттянуты. При прыжках со сменой ног находящаяся сзади нога после отталкивания перемещается вперёд, а стоящая спереди одновременно с ней – назад. Прыжки выполняют слитно друг за другом (рисунок 5).

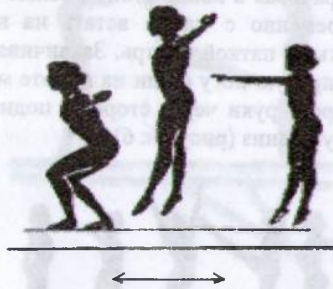


Рисунок 5 – Прыжки на бревне

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Равновесие в полуприседе (одна нога впереди) 5–10 секунд на полу, бревне.

2. Прыжок толчком двумя без смены ног на полу, бревне.

3. Стоя на полу, прыжки на месте со сменой ног из узкой стойки правую (левую) вперёд, руки на пояс, а затем в стороны.

3. То же с продвижением вперёд.
4. Выполнять упражнение сначала на рейке перевернутой гимнастической скамейки (низком, среднем бревне), а затем на высоком бревне.

Типичные ошибки:

1. Приземление сразу на всю стопу (необходимо последовательно ставить носок, пятку).
2. Запрокидывание головы назад в фазе полёта.

Поворот на двух ногах на 90° и 180°

Стойка на носках, ноги продольно бревну (мышцы ног и туловища напряжены) – начать поворот, вращая пятки в противоположную повороту сторону, голова и туловище должны сохранять вертикальное положение.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Равновесие на носках на полу, не рейке перевернутой скамейки поперёк.
2. То же продольно.
3. Медленный поворот.

Типичные ошибки:

1. Расслабление мышц туловища.
2. Выполнение поворота на всей стопе.

Поворот на 180° махом одной ноги вперёд

Из стойки на левой, правая нога сзади, сделать мах правой вперёд и немного влево, поворачивая в конце стопу носком вовнутрь (одноимённый поворот). Одновременно с махом встать на носок левой ноги и, выпрямляясь, повернуть ее пяткой внутрь. Заканчивая поворот, встать на всю стопу и удержать правую ногу сзади на высоте маха (далее поставить ногу сзади). При повороте руки через стороны поднять вверх, закончить упражнение, опустив руки вниз (рисунок 6).

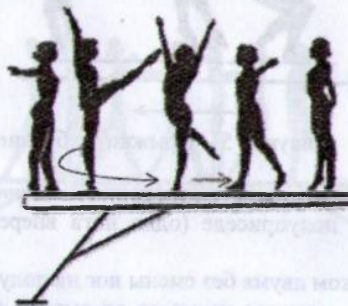


Рисунок 6 – Поворот на 180° махом вперёд

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Вертикальное равновесие на одном носке, другая нога впереди (сзади), с опорой о гимнастическую стенку.
2. То же без опоры (5–10 секунд).
3. Из стойки левым боком к стенке, хватом левой рукой за рейку махом правой встать на левый носок с поворотом лицом к стенке.
4. То же с поворотом налево кругом с перехватом рук.
5. Поворот кругом без опоры, на скамейке, на рейке перевернутой гимнастической скамейки, на низком (среднем) бревне, затем на высоком бревне.

Типичные ошибки:

1. Акцентированный мах ногой (выполнять мах, не теряя равновесия).
2. Бесконтрольные движения рук.
3. Поворот начинают с движения головой.

Поворот на 180° махом одной ноги назад

Разноимённый поворот выполняется в сторону, противоположную опорной ноге, махом назад (поворот в сторону маховой ноги). Техника выполнения и методика обучения аналогичны предыдущему (рисунок 7).

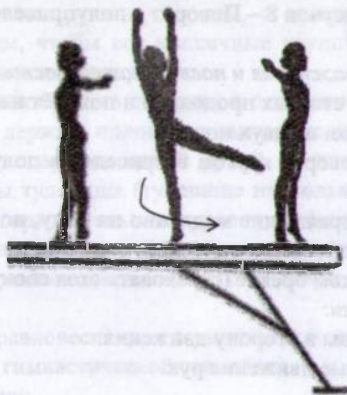


Рисунок 7 – Поворот на 180° махом назад

Типичные ошибки:

1. Акцентированный мах ногой.
2. Опускание плеч вперёд при начальном движении поворота.

Приседание с последующим вставанием, поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180°

В стойке поперёк бревна, приседая, выполнить поворот кругом на носках, сохраняя строго вертикальное положение туловища. Поворот выполнить в сторону стоящей сзади ноги (поворачивать пятку впереди-стоящей ноги наружу), руки вниз. Закончив поворот, встать, опуститься на всю стопу (рисунок 8).

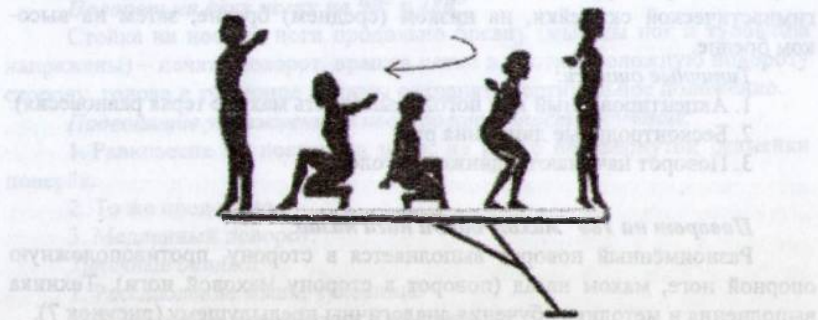


Рисунок 8 – Поворот в полуприседе

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Приседания в стойках продольно и поперёк на высоком бревне.
2. Поворот кругом на двух ногах.
3. Выполнить поворот кругом в приседе на полу, а затем на низком бревне.
4. Выполнить упражнение медленно на полу, по линии, на скамейке, на рейке перевернутой гимнастической скамейки, на низком (среднем) бревне, затем на высоком бревне (страховать стоя сбоку со стороны спины).

Типичные ошибки:

1. Поворот головы в сторону движения.
2. Бесконтрольные движения рук.

Стойка на одной ноге «ласточка»

Стойка на правой (левой) ноге, другая назад на носок, руки в стороны – медленно поднять свободную ногу назад параллельно полу и выше, немного наклонив туловище вперёд (спина прогнута). Зафиксировать принятое положение 2 секунды (рисунок 9).



Рисунок 9 – «Ласточка»

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Уверенная фиксация стойки на носках с положением рук вперед, вверх, в стороны.
2. Выполнение активных, выше горизонтали махов назад прямой ногой назад, держась за гимнастическую стенку.
3. Фиксация стойки руки в стороны, с отведением ноги назад на носок. Следить за тем, чтобы все мышечные группы рук и поверхности туловища были максимально напряжены.
4. Фиксация стойки руки в стороны, с отведением ноги максимально назад. Опорную ногу держать полностью выпрямленной.
5. Стоя боком и держась одной рукой за гимнастическую стенку, не расслабляя мышцы туловища (туловище несколько прогнуто), поднять свободную ногу до горизонтального уровня, зафиксировать равновесие, обращая внимание на правильное положение свободной и опорной ноги.
6. Выполнить равновесие на полу без опоры, затем с закрытыми глазами.
7. Выполнить равновесие на ограниченной опоре (стоя поперёк, а затем продольно на гимнастической скамейке).

Типичные ошибки:

1. Сгибание опорной и (или) свободной ноги.
2. Согнутое положение туловища, плечи ниже горизонтали.

Из стойки поперёк опускание в сед на бедре

Из стойки поперёк бревна правая (левая) спереди, приседая, выполнить упор (спереди или сзади), опуская прямую левую ногу вниз-назад

с левой стороны бревна, и без паузы встать на правое колено и перейти в сед на бедре, руки в стороны (рисунок 10).



Рисунок 10 – Опускание в сед на бедре

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Из стойки поперёк скамейки (низкого бревна) приседание в упор, присев на правой (левой), левая (правая) свободно вниз.
2. Изучить сед на бедре с опорой рук о бревно и без опоры.

Типичные ошибки:

1. Сгибание свободной ноги.
2. Отведение плеч назад.

Из стойки продольно переход в упор, присев на одной ноге (вторая вперёд в сторону)

Из стойки продольно выполнить приседание на одной, медленно свободную ногу отвести в сторону, не отрывая оттянутый носок от поверхности бревна (либо близко к поверхности), принять положение упора (рисунок 11).

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Приседание в упор, присев на скамейке, низком бревне.
2. Выполнение упражнения по линии на полу.
3. Выполнить упражнение медленно на полу, на скамейке, на рейке перевернутой гимнастической скамейки, на низком (среднем) бревне, затем на высоком бревне (страховать, стоя сбоку со стороны спины).



Рисунок 11 – Упор присев на одной ноге

Типичные ошибки:

1. Сгибание свободной ноги.
2. Отведение плеч назад.

Соскок прогнувшись из полуприседа с поворотом на 90°

Из полуприседа толчком ног и взмахом рук выполнить прыжок вверх с полным выпрямлением тела и поворотом влево (вправо) на 90°, сомкнутыми ногами и оттянутыми носками. Приземление осуществляется в положение полуприседа с полунаклоном вперёд («доскока») (рисунок 12).



Рисунок 12 – Соскок с поворотом

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Разучить «доскок»:

– имитация приземления со стойки на носках с движением рук вверх, в стороны с поочерёдным опусканием на пятки, сгибанием в коленных и тазобедренных суставах;

– прыжок из упора присев со скамейки с сохранением позы «доскока» 2–3 секунды (полуприсед на всей стопе с полунаклоном вперёд, руки в стороны-вверх, взгляд направлен на 3–4 м вперёд).

2. Прыжок вверх с поворотом влево, вправо.

3. То же со скамейки, низкого бревна.

Типичные ошибки:

1. Бесконтрольные движения рук.

2. Чрезмерный поворот в сторону.

3. Сильный прыжок вверх или вперёд.

4. Отведение плеч назад.

2.2 Опорный прыжок

Опорный прыжок – это вид физических упражнений, задача которых заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным прыжковым способом с использованием промежуточной опоры руками. Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. С помощью прыжков развивается сила мышц, быстрота, ловкость и точность движений, что является лидирующим показателем прикладной подготовки занимающихся.

Прыжки в гимнастике делятся на две большие группы: неопорные (простые) и опорные. Опорные прыжки классифицируются по структурным признакам (способ отталкивания руками, вращение тела после толчка ногами и т. п.): прямые прыжки, боковые прыжки, прыжки переворотом.

Опорный прыжок выполняется с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик с обязательной опорой о снаряд. Для облегчения изучения основ техники опорные прыжки подразделяются на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками и приземление.

2.2.1 Строение снаряда, приёмы страховки

Конь для прыжков представляет собой прямоугольный параллелепипед, покрытый кожей или кожзаменителем, длиной 160 см, ширина –

36 см, устанавливается при помощи растяжек на высоте 110–135 см от пола (рисунок 13).

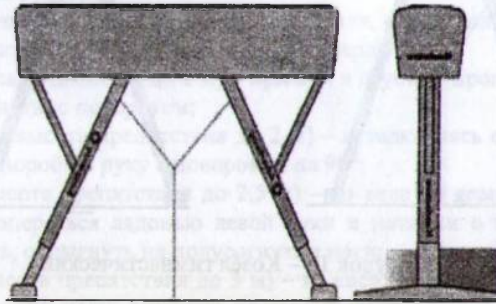


Рисунок 13 – Конь гимнастический

В современной спортивной гимнастике опорный прыжок выполняют мужчины и женщины через прыжковый стол высотой 125 см, который пришёл на смену коню и представляет собой более широкую площадь опоры для отталкивания (рисунок 14).

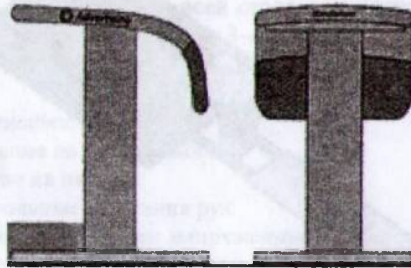


Рисунок 14 – Прыжковый стол

Согласно школьной программе, при изучении опорных прыжков используется только один вид гимнастических снарядов – козёл (длина 60 см, высота 40 см, высота может меняться в пределах 100–160 см). Опорные прыжки выполняют через козла в длину или ширину высотой 100–110 см (рисунок 15).

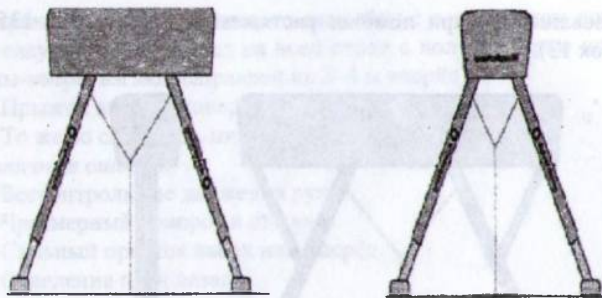


Рисунок 15 – Козёл гимнастический

Мост для прыжков имеет равноупругую поверхность (может быть с изгибом – зона напрыгивания), высота 15–10 см, ширина 60 см, длина 120 см. Прыжок на мостик производится толчковой ногой после контролируемого разбега, и толчок ногами сопровождается взмахом руками. Приземление после фазы полёта выполняется на маты, сложенные в два слоя (рисунок 16).

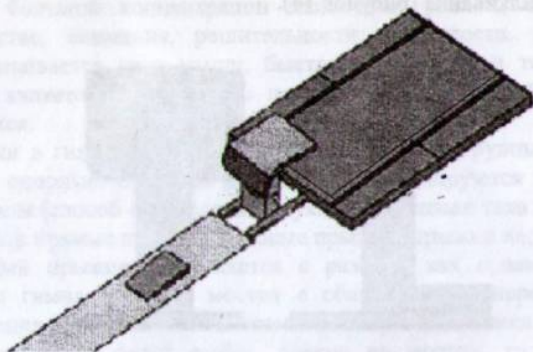


Рисунок 16 – Установка оборудования для опорных прыжков

При выполнении опорных прыжков страховку и помощь обычно оказывают, стоя спереди у места приземления, под грудь и спину или за руку выше локтя.

2.2.2 Основные упражнения и методика обучения

Прыжки в глубину

Выполняются из положения стоя, приседа, седа, вися. Относительно исходного положения выделяют следующие варианты:

- *стоя* (высота опоры до 1 м) – прыжок в глубину прогнувшись, ноги врозь, согнув ноги, с поворотом;
- *присед* (высота препятствия до 2 м) – отталкиваясь одной или двумя ногами, с опорой на руку с поворотом на 90°;
- *сед* (высота препятствия до 2,5 м) – из седа на краю препятствия, свесив ноги, опереться ладонью левой руки и пятками о препятствие и, оттолкнувшись, спрыгнуть на полусогнутые ноги;
- *вис* (высота препятствия до 3 м) – из вися на препятствии, держась руками за верхний край, отпустив правую руку, повернуться к препятствию левым боком, отталкиваясь правой рукой и ногами от препятствия, спрыгнуть вниз.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Разучить «доскок»:

– имитация приземления со стойки на носках с движением рук вверх, в стороны с поочерёдным опусканием на пятки, сгибанием в коленных и тазобедренных суставах;

– прыжок из упора присев со скамейки с сохранением позы «доскока» 2–3 секунды (полуприсед на всей стопе с полунаклоном вперёд, руки в стороны-вверх, взгляд направлен на 3–4 м вперёд).

2. Прыжки без опоры руками, как правило, через верёвочку или планку.

Типичные ошибки:

1. Приземление на прямые ноги.

2. Разведение на пятки.

3. Бесконтрольные движения рук.

Приземлившись на носки напряжённых и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту часть стопы, в сторону которой теряется равновесие. При этом носки и колени должны быть разведены. Чем выше находится спрыгивающий, тем глубже он должен сгибать ноги при приземлении.

Напрыгивания на гимнастического козла в упор присев

Прыжки на гимнастический снаряд выполняют после изучения разбега и напрыгивания на мостик (простого или подкидного). После толчка ногами о мостик, опираясь руками на дальний край козла, выполнить упор присев (рисунок 17).

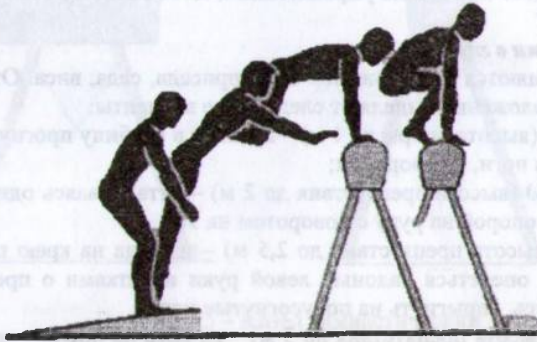


Рисунок 17 – Напрыгивание в упор присев

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Напрыгивание на скамейку в упор присев.
2. Напрыгивание с места на гимнастического козла (низкий) в упор стоя на коленях.
3. Напрыгивание на козла (низкий) в упор присев с отталкивания от мостика с места, выполнив предварительно 2–3 раскачивающих прыжка.
4. То же с прыжка с одного шага на две на мостик и толчка ногами.
5. Обучить разбегу. Подобрать разбег: стоя спиной к телу гимнастического козла, отмеряем две стопы – это место установки мостика (на расстоянии 30–40 см), далее, встав на место отталкивания от мостика, выполняем два шага – это место последнего шага разбега, после чего отмерить семь обычных шагов – исходная позиция разбега. Разбег выполняют с небольшого шага нетолчковой ноги, а затем – три беговых шага. Сначала разучивать на небольшой скорости со стопорящим напрыгиванием на мостик, без продолжения напрыгивания на снаряд.

Типичные ошибки:

1. Неправильно подобранный разбег (семенящие движения ногами).
2. Стопорящий прыжок на мостик или приход по одной ноге.
3. Постановка рук на снаряд вместе с прыжком на мостик (нет фазы полёта).
4. Сильная подача плеч вперёд при впрыгивании в упор.

Страховка заключается в остановке занимающегося в момент выполнения положения упора (за верхнюю часть плеча).

Спрыгивания с гимнастического козла (высота до 100 см)

Изучаются одновременно с разучиванием напрыгивания на гимнастического козла в упор присев. Выделяют соскоки:

- *прогнувшись* – прыжок вверх-вперёд, тело полностью разогнуто (возможен небольшой прогиб), руки вверх-наружу;
- *согнув ноги назад* – прыжок вверх-вперёд прогнувшись, затем согнуть ноги в коленных суставах под углом 100–120°, зафиксировать это положение, выпрямить ноги и приземлиться в доскок;
- *согнувшись* – прыжок вверх, быстро согнуться в тазобедренных суставах и, не задерживаясь в этом положении, разогнуться и приземлиться;
- *прыжок ноги врозь* – поднимая руки вперёд-наружу, прыжок вперёд-вверх ноги врозь, зафиксировать это положение, соединить ноги и приземлиться (рисунок 18).

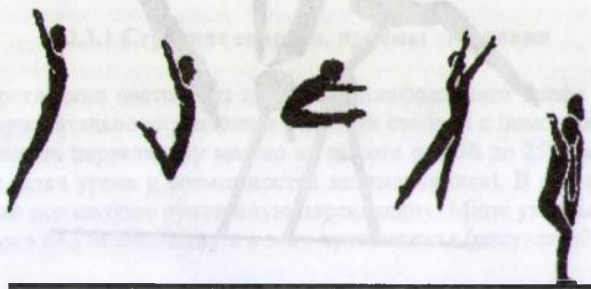


Рисунок 18 – Разновидности соскоков в доскок

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Выполнить имитационные движения необходимых положений, стоя на носках (коленях) на полу.
2. Разучить доскок на полу.
3. Прыжок с гимнастической скамейки в доскок.
4. Прыжки из упора присев на гимнастическом козле.
5. Прыжок ноги врозь.

Типичные ошибки:

1. Запрокидывание головы назад во время полёта.
2. Бесконтрольные движения рук.
3. Длительная фиксация положений ног во время полёта.
4. Приземление ноги врозь.

Прыжок ноги врозь через гимнастического козла высотой 100 см (с 7 класса – 110 см) в ширину

При выполнении данного прыжка разбег можно увеличивать до 12 м, в момент наскока на мостик руки должны находиться внизу для последующего взмаха руками вверх, усиливающего толчок, который, в свою очередь, должен быть быстрым и упругим. После толчка ногами о мостик надо потянуться к опоре, поставить на неё руки и, сгибаясь в тазобедренных суставах, развести ноги, при отталкивании руками разогнуться и выполнить приземление (рисунок 19).

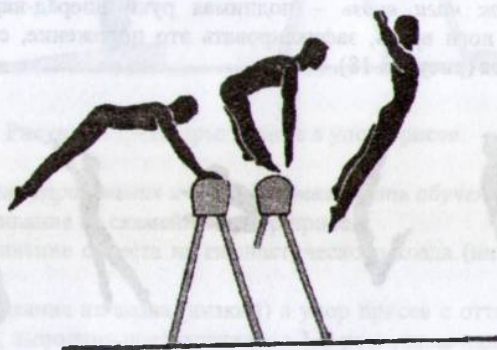


Рисунок 19 – Прыжок ноги врозь

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Прыжки на месте с разведением и сведением ног.
2. То же, стоя поперёк на гимнастической скамейке.
3. В упоре лёжа выполнить отталкивание руками с продвижением вперёд.
4. Из упора лёжа толчком ног перейти в упор стоя ноги врозь.
5. Прыжки ноги врозь через партнёра (партнёр в упоре присев).

Типичные ошибки:

1. Сгибание ног в коленных суставах.
2. Задержка рук на снаряде, соответственно плечи остаются внизу, не давая возможности разогнуться туловищу.
3. Длительная фиксация ног в положении врозь – неправильное приземление.

2.3 Упражнения на перекладине

Упражнения на перекладине, входящие в программу мужского многоборья, разнообразны по структуре и трудности исполнения. Упражнения выполняют главным образом в висе (висы, махи, перемахи, подъёмы, обороты) в различных хватах (сверху, снизу, смешанный и обратный), с большой и малой амплитудой.

Согласно школьной программе, в разделе гимнастики предусматривается изучение простых и смешанных висов и упоров, подъёмов, оборотов, соскоков, а также упражнений на низкой перекладине. В процессе овладения ими у школьников развивается сила мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины, гибкость, координация движений, ориентировка в пространстве, решительность и смелость.

2.3.1 Строение снаряда, приёмы страховки

Перекладина состоит из гладкого, шлифованного грифа диаметром 28 мм, горизонтально укрепленного на двух стойках с помощью растяжек. Устанавливать перекладину можно на высоте от 120 до 255 см (в зависимости от задач урока и возможностей занимающихся). В школьной практике также используют пристенную перекладину. Маты укладывают непосредственно под перекладину и в зону приземления (рисунок 20).

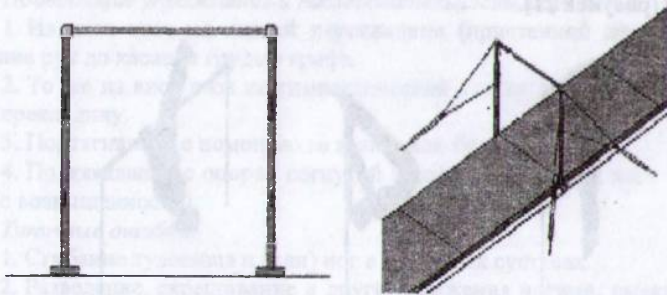


Рисунок 20 – Перекладина

Упражнения на перекладине связаны с риском падения, потому страховку и помощь следует применять активно, изучать приёмы самостраховки, пользоваться специальными накладками на ладони для избегания истирания кожи. Страхователю необходимо не только контролировать то,

где находится туловище занимающегося относительно грифа перекладины, но и предугадывать траекторию свободных (маховых) ног, так как упражнения в большинстве своём динамичные и требуют точной ориентировки в пространстве и времени, тонкой координации действий.

2.3.2 Основные упражнения и методика обучения

Висы

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

- *вис на согнутых руках* – характеризуется предельным сгибанием рук в локтевых суставах, при начальном обучении применяют при переходах из высоких висов или упора в вис, далее в обратном направлении (с помощью);

- *вис согнувшись* – положение в висе на снаряде, при котором тело максимально согнуто в тазобедренных суставах, ноги находятся между рук, голова слегка наклонена назад (выполняют силой или с размахивания);

- *вис прогнувшись* – положение виса вниз головой с прямыми или согнутыми ногами, при этом бёдра передней поверхностью касаются перекладины (рисунок 21).

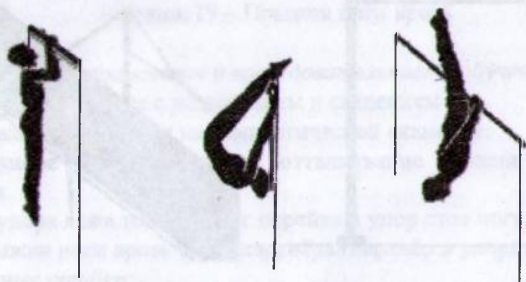


Рисунок 21 – Разновидности висов

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Вис стоя на низкой перекладине, вис стоя с согнутыми руками.
2. Вис согнувшись, прогнувшись на гимнастической стенке.

3. Из виса стоя толчком ног вис согнувшись согнутыми ногами, вис прогнувшись.

4. Все висы изучить различными хватами.

5. Изучать параллельно вис сзади.

Типичные ошибки:

1. Сгибание ног в коленных суставах (при выполнении с прямыми ногами).

2. Разведение ног.

3. Запрокидывание головы назад, выполнение движения за счёт плеч.

Подтягивание в висе

Основополагающее упражнение на перекладине для мужчин. Выполняют силой из положения виса: из виса на прямых руках (ноги прямые, носки оттянуты), сгибая руки до предела, подтянуться к перекладине, пока подбородок не окажется выше грифа; после этого принять исходное положение, при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Выполняются подтягивания как в медленном темпе, так и рывковым движением. Начинать обучение следует из виса хватом сверху, по мере освоения техники и задач урока необходимо усложнить упражнения, используя другие виды хватов (хватом снизу, сверху, одна рука снизу, другая сверху, узким и широким хватами и др.). Это позволяет включать в работу не только сгибатели рук, грудные мышцы, но и другие мелкие мышечные группы.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Из виса стоя на низкой перекладине (пристенной перекладине) сгибание рук до касания грудью грифа.

2. То же из виса стоя на гимнастической стенке хватом за пристенную перекладину.

3. Подтягивание с помощью за талию или бедра.

4. Подтягивание с опорой согнутой в коленном суставе ноги о партнёра (с возвышенности).

Типичные ошибки:

1. Сгибание туловища и (или) ног в коленных суставах.

2. Разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук.

3. Выполнение упражнения по одной руке.

Упоры

Положение, в котором плечи выше точек опоры. Различают упоры простые (упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом) и смешанные (упор присев на правой, левую

назад; упор лёжа на согнутых руках, левую назад; упор стоя ноги врозь). Школьная программа предусматривает изучение следующих положений упора (рисунок 22):

- упор на гимнастическом снаряде (конь, перекладина, брусья, бревно) – упор, при котором голова, плечи и туловище находятся в таком же положении, как при стойке «смирно», носки натянуты;

- упор прогнувшись – в упоре зафиксировать прогнутое положение туловища;

- упор верхом (упор ноги врозь правой (левой)) – в положении упора ноги врозь правая впереди, гриф перекладины находится между ног, с опорой на верхнюю (заднюю) поверхность правого бедра, левая нога отведена назад.

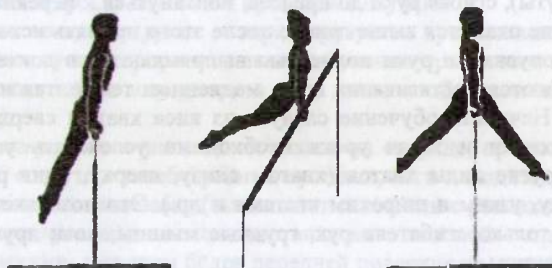


Рисунок 22 – Разновидности упоров

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Обучить простому упору на гимнастическом козле (коне с ручками, бревне).

2. Упор верхом выполнять сначала из седа на коне с ручками.

Типичные ошибки:

1. Сильное прогибание туловища.
2. Грудь выдвинута вперёд за опору.
3. Сгибание рук.

2.3.3 Упражнения на низкой перекладине

Напрыгивание в упор

Из положения виса стоя толчком одной (двух) ног, сгибая руки, подтянуть плечи к опоре и, выпрямляя руки, выполнить упор.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Напрыгивание в упор на гимнастического козла.
2. Упор на низкую перекладину с возвышенности.

Типичные ошибки:

1. Сильное прогибание тела.
2. Грудь выдвинута вперёд за опору.
3. Сгибание рук в момент конечного положения.
4. Сильный мах ногами вперёд или назад.

Упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) / из упора махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90°

Упражнения схожи по технике исполнения и методике обучения, отличие в исходном положении и направлении поворота.

Махом ногами вперёд-назад начать отрыв от опоры и с одновременным толчком рук выполнить левой рукой движение наружу с одновременным поворотом туловища влево, приземлиться в доску, руки вверх-в стороны (рисунок 23).



Рисунок 23 – Соскок с поворотом

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Разучить «доску» (см. с. 25).
2. Поворот налево (направо) с прыжка на полу, следить за движениями рук.
3. Из упора соскок с поворотом (без размахивания).

Типичные ошибки:

1. Сильное прогибание тела.
2. Грудь выдвинута вперёд за опору.
3. Сгибание рук в момент конечного положения.
4. Сильный мах ногами вперёд или назад.

Из виса стоя на согнутых руках махом одной толчком другой переворот в упор / подъём переворотом толчком одной и махом другой ногой

Данные упражнения схожи по технике исполнения и методике обучения, отличие только в исходном положении.

Из исходного положения, сгибая руки до предела, отталкиваясь одной ногой, выполнить мах вперёд другой и, сгибаясь в тазобедренных суставах, соединить ноги, перенести их через гриф, затем, опираясь о перекладину бедрами и руками, выпрямить руки и разогнуться, принять положение упора. Во время движения голова находится на груди, взгляд направлен на носки ног (рисунок 24).

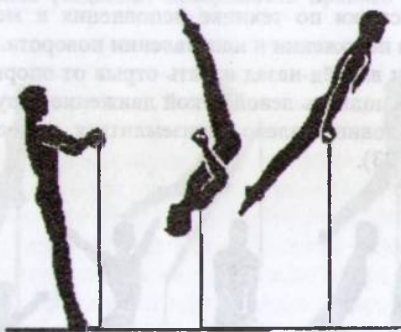


Рисунок 24 – Переворот в упор

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Из положения лёжа на полу кувырок назад махом одной в упор стоя.

2. Из упора на перекладине спад вниз переворотом вперёд в вис.

3. Начинать упражнение махом назад-вперёд и выполнять с помощью либо с возвышенности.

Типичные ошибки:

1. Туловище находится далеко от перекладины.

2. Выполнение упражнения не силой рук, а движением головы назад.

3. При страховке чётко разучить момент остановки ног после переворота.

Из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись

Техника исполнения схожа с предыдущим упражнением (переворот в упор махом одной толчком другой), но движение начинают, отталкиваясь

двумя ногами (с прыжка), и, останавливая ноги после переворота, выполнить упор прогнувшись. Методика разучивания, страховка и ошибки идентичны предыдущему упражнению.

В упоре перемах левой (правой) ногой в упор верхом

Упор на перекладине. Упражнение начинают с переноса тяжести тела на правую руку, отталкиваясь левой рукой, выполнить перемах левой прямой ногой через перекладину в упор верхом, руки по обе стороны левой ноги (рисунок 25).

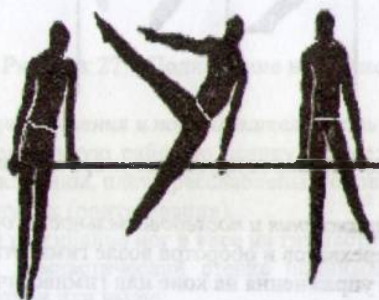


Рисунок 25 – Перемах в упор верхом

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Выполнение перемаха в упоре стоя на коленях перед гимнастической скамейкой (руки на скамейке).
2. Перемах из упора на коне или гимнастическом бревне.
3. Маятникообразные движения ногами в стороны в упоре на перекладине.

Типичные ошибки:

1. Сгибание ног.
2. Поворот туловища во время выполнения перемаха.
3. Наклон плеч вперед.

Из упора верхом перехватом правой (левой) рукой в хват снизу, перемах левой (правой) ногой с поворотом направо (налево) в упор

Исходное положение – ноги врозь правой на перекладине. Перехват правой рукой в хват снизу с переносом на неё тяжести тела, отрывая левую руку, выполнить поворот головы, левого плеча и туловища вправо одновременно с поворотом на правом бедре на 180°, завершить упражнение

постановкой левой руки на перекладину и, приподнимая таз, выполнить перемах (в сторону) левой ноги через перекладину в упор (рисунок 26).

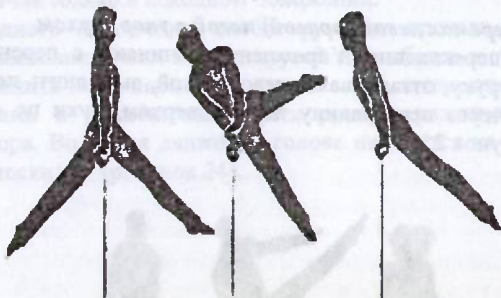


Рисунок 26 – Поворот кругом из упора верхом в упор

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Имитация перехватов и оборотов возле гимнастической стенки.
2. Выполнение упражнения на коне или гимнастическом бревне.
3. Разучивание на перекладине со страховкой – поддержка за правую ногу, одновременно вращая её.

Типичные ошибки:

1. Опускание плеч вперёд.
2. Мах ноги назад.
3. Сгибание маховой или опорной ноги.
4. Сгибание в тазобедренных суставах.

2.3.4 Упражнения на высокой перекладине

Вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног / в висе на прямых руках подтягивание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и медленным опусканием

Из положения виса (вис на согнутых), напрягая мышцы брюшного пресса и передней поверхности бёдер, поднять согнутые в коленных суставах ноги до образования между туловищем и бёдрами угла более 90°, выпрямить ноги (прямой угол), затем медленно опустить ноги до исходного положения (рисунок 27).

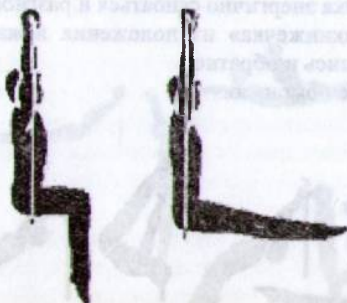


Рисунок 27 – Поднимание ног в вися

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Освоить правильную рабочую осанку в вися: выпрямленное тело «оттянуто» от перекладины, плечи расслаблены, голова между рук.
2. Вис на согнутых (подтягивания).
3. Сгибание и разгибание ног в вися на гимнастической стенке.
4. В вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног до положения горизонтали или выше.

Типичные ошибки:

1. Разведение ног.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Чрезмерное напряжение в плечевых суставах при выполнении движения.
4. Раскачивание туловища во время выполнения движений.

Размахивания изгибами в вися

Упражнение используют для набора маха в вися на перекладине. Из положения вися, напрягая мышцы брюшного пресса и передней поверхности бёдер, поднять ноги до положения прямого угла, затем резко коротким движением вниз-назад до прогибания в пояснице. Затем быстрым движением поднести голени к грифу перекладины и, удерживая положение, с началом движения вперёд быстро разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах, направить ноги и туловище по дуге вперёд-вверх (без прогибания) (рисунок 28).

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Освоить правильную рабочую осанку в вися: выпрямленное тело «оттянуто» от перекладины, плечи расслаблены, голова между рук.

2. Научить ученика энергично сгибаться и разгибаться в вися.
3. Упражнение «книжечка» из положения лёжа на полу (быстрое сгибание в сед согнувшись и обратно).
4. Размахивание с помощью.

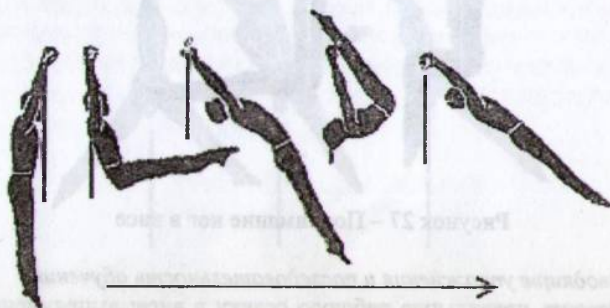


Рисунок 28 – Размахивания изгибами в вися

Типичные ошибки:

1. Разведение ног или сгибание в коленных суставах.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Чрезмерное напряжение в плечевых суставах при выполнении движения.

Из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок (из вися соскок махом назад)

Выполнить 3–4 размахивания, проходя во время маха назад нижнюю вертикаль, ускоренным движением направить ноги назад-вверх, активно нажимая руками на перекладину. В конечной точке маха, когда бросковое движение ног притормаживается, давление на перекладину ослабевает, необходимо поднять плечи и голову вверх, отпуская гриф, руки отвести назад, принимая в полёте прогнутое положение тела. Приземлиться в доскок (рисунки 29).

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Разучить «доскок» (см. с. 25).
2. Освоить размахивания в вися на перекладине.
3. Научить активно нажимать руками на перекладину, а в конце маха ощущать момент ослабления давления (имитирующие движения стоя у гимнастической стенки, руки на рейке на уровне плеч).
4. Выполнять соскоки с постепенно увеличивающейся амплитудой.

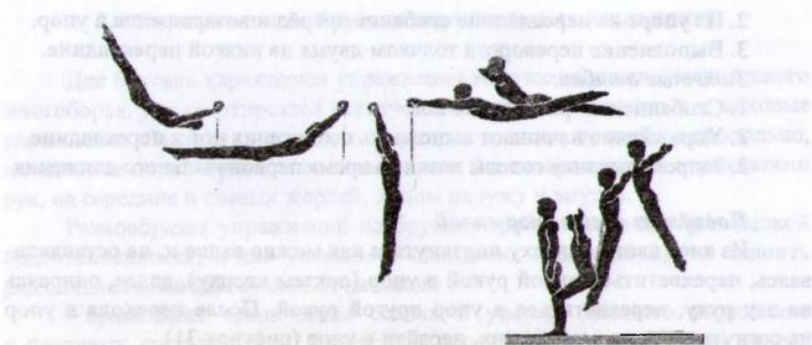


Рисунок 29 – Соскок махом назад

Типичные ошибки:

1. Запрокидывание головы назад во время движения махом назад.
2. Чрезмерное прогибание туловища в начале движения махом назад.
3. Сгибание или разведение ног.

Подъём переворотом в упор прогнувшись

Исходное положение – вис на перекладине. Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги к перекладине, не наклоняя головы назад, направить их через гриф. Опираясь о перекладину бёдрами и руками, выпрямить руки и разогнуться, принять положение упора, прогнуться (рисунок 30).

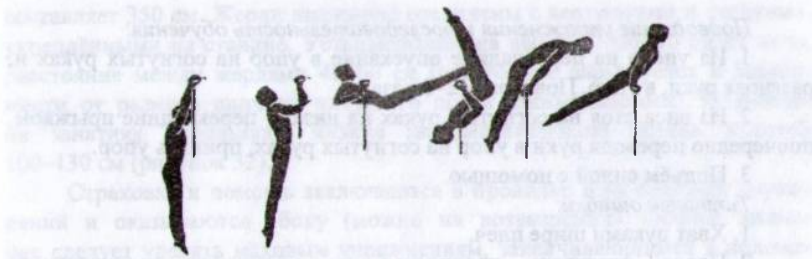


Рисунок 30 – Подъём переворотом

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Из вися прогнувшись на низкой перекладине выполнить подъём переворотом в упор (с помощью).

2. Из упора на перекладине сгибание вперёд и возвращение в упор.
3. Выполнение переворота толчком двумя на низкой перекладине.

Типичные ошибки:

1. Сгибание или разведение ног.
2. Упражнение начинают выполнять с движения ног к перекладине.
3. Запрокидывание головы назад во время первоначального движения.

Подъём из вися в упор силой

Из вися хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор (рисунок 31).

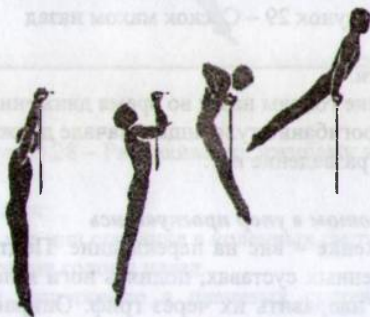


Рисунок 31 – Подъём из вися в упор силой

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Из упора на перекладине опускание в упор на согнутых руках и, разгибая руки, в упор. Повторить 2–3 раза.
2. Из вися стоя на согнутых руках на низкой перекладине прыжком, поочередно переводя руки в упор на согнутых руках, принять упор.

3. Подъём силой с помощью.

Типичные ошибки:

1. Хват руками шире плеч.
2. После перехвата предплечье не принимает вертикального положения.
3. После перехода в упор на одной руке вес тела не переносится на нее.

2.4 Упражнения на брусках параллельных (мальчики)

Для брусков характерны упражнения многих видов гимнастического многоборья. К ним относятся статические положения, силовые и маховые упражнения. Выполнять их можно в упорах и висах, поперёк и продольно, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Разнообразие упражнений на брусках требует хорошей физической подготовленности, и для успешного овладения ими необходимо освоить ряд специальных двигательных навыков:

- правильная техническая осанка в упорах (немного опущенное в плечевых суставах тело, отсутствие прогибания в поясничном отделе позвоночника) и висах (провисание в плечевых суставах, округлённое положение спины с наклоном головы на грудь);

- рациональная техника размахиваний (умеренное напряжение в мышцах плечевых суставов и грудино-ключичных сочленений на махе спереди и сзади и провисание в момент прохождения телом нижнего вертикального положения), важно сохранять динамическое равновесие.

Для выполнения упражнений применяют различные хваты за снаряд: хват снаружи – когда тыльная поверхность ладони с большим пальцем находится в положении наружу от жердей, хват изнутри – внутрь брусков.

2.4.1 Строение снаряда, приёмы страховки

Длина параллельных жердей овальной формы (диаметр 41–51 мм) составляет 350 см. Жерди шарнирно соединены с вертлюгами и стойками, укрепленными на станине. Устанавливают на высоте 160–170 см от пола, расстояние между жердями 42–60 см (расстояние варьируется в зависимости от размера ширины плечевого пояса занимающегося). В школах на занятиях используют низкие (вспомогательные) брусья высотой 100–130 см (рисунок 32).

Страховка и помощь заключаются в проводке всех силовых упражнений и оказываются сбоку (можно на возвышении). Особое внимание следует уделять маховым упражнениям, заканчивающимся в положении сед ноги врозь на брусках (вследствие недостаточной подготовки возможен удар ногами о снаряд). Кроме того, при оказании помощи под спину занимающегося страховщик должен уделить внимание и своей безопасности: при страховке руки должны находиться под жердями.

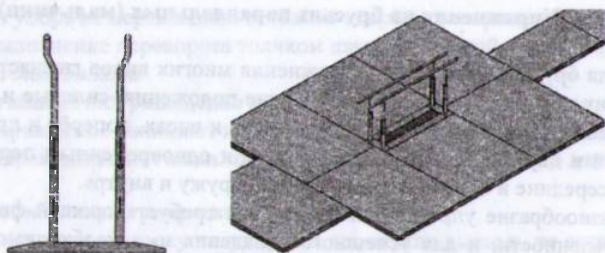


Рисунок 32 – Брусья параллельные

2.4.2 Основные упражнения и методика обучения

Согласно школьной программе по физическому воспитанию, на параллельных брусьях разучивают следующие виды упоров (рисунок 33):

- *упор* – положение простого упора на прямых руках (соблюдать правильную техническую осанку);
- *упор на предплечьях* – тело выпрямлено, угол между плечом и предплечьем прямой, голова прямо, локти слегка смещены вовнутрь, кисти обхватывают жерди снаружи и снизу;
- *упор на руках* – выполняется прямым телом без провисания в плечевых суставах, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Плечи по отношению к жердям расположены примерно под углом 45° .

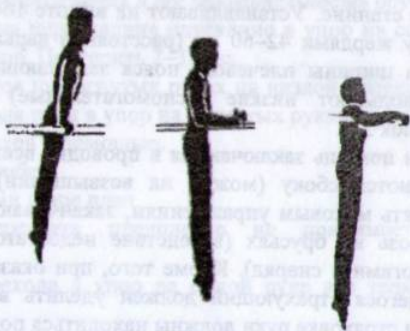


Рисунок 33 – Упоры на брусьях параллельных

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Данное упражнение применяется для форсированного развития силы рук и плечевого пояса. При выполнении следить за соблюдением техниче-ски правильной осанки (рисунок 34).

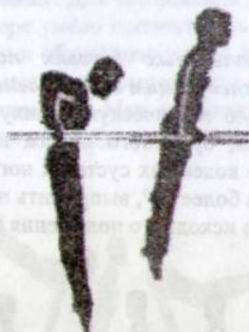


Рисунок 34 – Отжимания на брусьях

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на низких брусьях или с воз-
вышенностью.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре с помощью.

Типичные ошибки:

1. Разведение ног или сгибание в коленных суставах.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Чрезмерное опускание плеч вперёд при выполнении движения.

Ходьба на руках в упоре на низких параллельных брусьях или передвижение на брусьях в упоре с согнутыми (прямыми) ногами

При движении ученик переносит вес тела то на одну, то на другую руку, переставляя свободную руку на 5–10 см вперёд.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
2. Передвижение в упоре между двух гимнастических скамеек (руки на скамейке).
3. Выполнить передвижение в упоре на брусьях с согнутыми
назад ногами.
4. Все упражнения выполнять сначала на низких брусьях (при спры-
гивании согнутые руки должны быть выше жердей).

Типичные ошибки:

1. Разведение ног или сгибание в коленных суставах.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Чрезмерное напряжение в плечевых суставах при выполнении движения.

В упоре на параллельных брусьях подтягивание согнутых в коленях ног к груди с последующим выпрямлением и опусканием

Соблюдая правильную техническую осанку, работая ногами только за счёт напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бёдер, поднять согнутые в коленных суставах ноги до образования между туловищем и бёдрами угла более 90° , выпрямить ноги (прямой угол), затем медленно опустить ноги до исходного положения (рисунок 35).

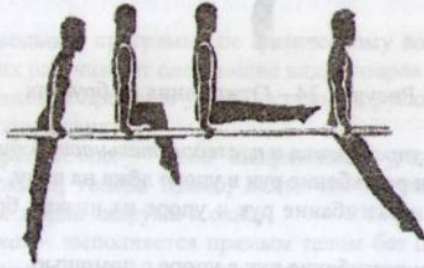


Рисунок 35 – В упоре поднимание и опускание ног

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Освоить правильную рабочую осанку в упоре.
2. Выполнение движений ног в висе на гимнастической стенке.
3. Движения в упоре на брусьях вперёд, назад.

Типичные ошибки:

1. Разведение ног или сгибание в коленных суставах.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Чрезмерное напряжение в плечевых суставах при выполнении движения.

Размахивание в упоре на предплечьях, на руках

Представляет собой маятникообразное движение тела. Мах вперёд выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счёт напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При

махе вперёд плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счёт работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперёд, спина слегка опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. Для соблюдения правильной динамической осанки необходимо в упоре умело использовать рессорные свойства жердей (плавно смещая плечи и общий центр масс тела в сторону, противоположную выполняемому маху, для компенсации возникающего опрокидывающего момента силы тяжести). Мах выполнять с широкой амплитудой (носки ног выше плеч) (рисунок 36).



Рисунок 36 – Размахивание в упоре

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Удержание позы на махе вперёд и назад с помощью.
2. Размахивание в упоре на предплечьях (локти поставить внутрь брусьев, кистями рук захватить жерди снаружи так, чтобы предплечья не были параллельны с жердями).
3. Выполнение небольших размахиваний до касания ногами заранее подвешенного на специальных стойках мягкого предмета (мяч, флажок).
4. То же до касания бёдрами, животом или тазом.
5. Разучить размахивание со сгибанием рук на махе назад и выпрямлением их на махе вперёд.

Типичные ошибки:

1. Нарушение динамического равновесия (опережение плеч или ног по ходу выполнения махов).
2. Проваливание в плечевых суставах (особенно при махах с большой амплитудой).
3. Чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах при махе назад и вперёд.

Размахивание в упоре на низких параллельных брусьях с разведением ног на махе впереди

Разучивать после освоения предыдущего упражнения. Выполняя при размахивании маха вперёд, после прохождения носками ног уровня жердей резким движением развести ноги в стороны (не более 90°) и так же резко собрать, продолжая выполнять размахивания.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Сед углом на полу, резким движением развести ноги в стороны (не более 90°) и так же резко собрать.
2. Упор углом на брусьях.
3. Разведение и сведение ног в упоре углом на брусьях (стопы выше жердей).

Типичные ошибки:

1. Задержка ног при движении в стороны.
2. Сгибание рук или ног.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь

Из упора на предплечьях сделать 3–4 размахивания. Выполняя мах вперёд, выпрямить руки (при достижении носками ног уровня жердей) и, продолжая движение ногами, развести их в стороны. Закончить упражнение в сед ноги врозь (рисунок 37).

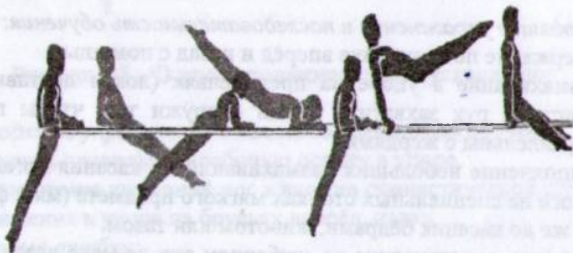


Рисунок 37 – Подъём махом вперёд в сед ноги врозь

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Изучить правильное положение тела в упоре сидя ноги врозь на брусьях (туловище слегка согнуто в тазобедренных суставах, сохраняя прямую осанку, ноги разведены в стороны, внутренняя верхняя часть бедра касается жердей).

2. Изучить размахивания.
3. Разведение и сведение ног в упоре углом на брусках (стопы выше жердей).

Типичные ошибки:

1. Расслабление мышц тела в момент опоры ногами о снаряд.
2. Недостаточное разведение ног в стороны.
3. Наклон плеч вперёд в конечном положении.

Сед ноги врозь на низких параллельных брусках, перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево (направо) на 180° в соскок

Первый способ. Из седа ноги врозь руки сзади. Выполнить перехват левой рукой в хват снизу, перенести вес тела на левую жердь и махом правой вперёд-влево одновременно оттолкнуться правой рукой и с поворотом налево на 180°, выполнить соскок в доскок.

Второй способ. Из седа ноги врозь руки спереди. Выполнить перехват левой рукой в хват снизу, перенести вес тела на левую жердь и махом правой назад-влево одновременно оттолкнуться правой рукой и с поворотом туловища направо на 180°, выполнить соскок в доскок (рисунок 38).

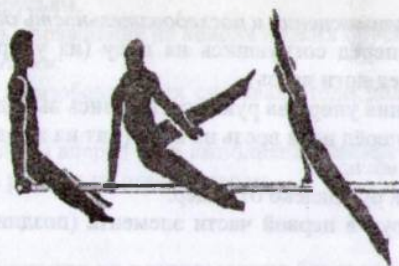


Рисунок 38 – Перемах в соскок

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. В положении седа ноги врозь на брусках перемах правой в сед на правом бедре на левой жерди.
2. Соскок с поворотом на 180° влево из положения седа на правом бедре на левой жерди (перехватывая левую руку в хват снизу).

Типичные ошибки:

1. Поворот головы влево опережает движения телом.
2. Сгибание ног (опорной или маховой).
3. Недостаточный перенос веса тела на опорную руку.

Из седа ноги врозь кувырок вперёд согнувшись в сед ноги врозь

Из седа ноги врозь руки переставить близко к бёдрам спереди, сгибаясь и поднимая таз, согнуть руки, разводя локти в стороны, опуститься на плечи, близко к кистям. Не отпуская рук, начать кувырок – продолжая вращательное движение, перехватом рук перейти в положение упор на руках согнувшись ноги врозь и, не останавливаясь, опустить таз, оттолкнуться плечами и перейти в сед ноги врозь (рисунок 39).

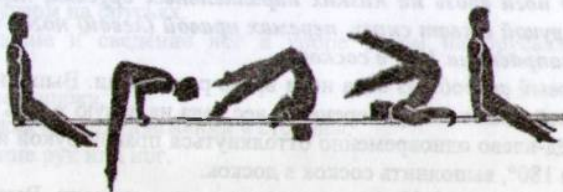


Рисунок 39 – Из седа ноги врозь кувырок вперёд согнувшись в сед ноги врозь

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Кувырок вперёд согнувшись на полу (из упора стоя ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь).
2. Из положения упора на руках согнувшись выход в сед ноги врозь.
3. Кувырок вперёд ноги врозь на мате (мат на жердях поперёк).

Типичные ошибки:

1. Постановка рук далеко от бёдер.
2. Задержка рук в первой части элемента (поздний перехват в упор на руках).
3. Разгибание в тазобедренных суставах в момент переворота.

Из размахивания в упоре соскок махом назад

В положении упора выполнить 3–4 размахивания. На махе вперёд, слегка сгибаясь, энергично выпрямить тело вперёд и выполнить ускоренный мах назад. Когда ноги окажутся выше жердей, сместить тело в сторону вправо, продолжая мах. В конечной точке маха назад перенести левую руку на правую жердь впереди правой руки. Проходя над правой жердью, оттолкнуться правой рукой и выполнить соскок в доскок боком к бруслям (рисунок 40).

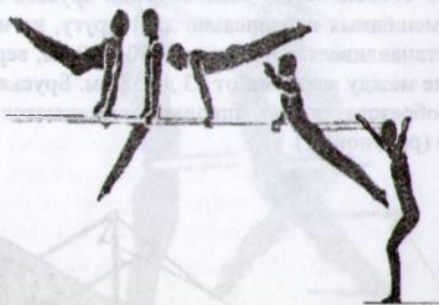


Рисунок 40 – Соскок махом назад

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Размахивания в упоре.
2. Разучить «доскок» (см. с. 25).
3. Из упора сидя на левом бедре на правой жерди выполнить соскок в доскок боком к брусьям.
4. Выполнить упражнение на концах низких брусьев лицом внутрь.

Типичные ошибки:

1. Сгибание в тазобедренных суставах (тело должно быть немного прогнуто).
2. Наклон головы вперёд (при выполнении соскока голова прямо).
3. Остановка руками на правой жерди.

2.5 Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

Основными в комбинации на брусьях разной высоты для школьниц являются упражнения в простых и смешанных висах и упорах, подъёмы и спады, опускания, перемахи, статические положения и соскоки (для спортивной гимнастики повышенного уровня характерны перелеты с одной жерди на другую и иные маховые упражнения, схожие с мужскими упражнениями на перекладине и брусьях параллельных). Успешное овладение данными упражнениями зависит от уровня подготовленности занимающегося, в первую очередь физических качеств (силы рук и плечевого пояса), а также психоэмоциональных способностей (смелость, решительность).

2.5.1 Строение снаряда, приёмы страховки

Характерной особенностью разновысоких брусьев является наличие двух жердей, размещённых параллельно друг другу, но на разной высоте. Нижняя жердь устанавливается на высоте 130–150 см, верхняя – от 190 до 240 см, расстояние между жердями от 43 до 55 см. Брусья крепятся на растяжках. В общеобразовательных школах применяются брусья старого образца – на раме (рисунок 41).

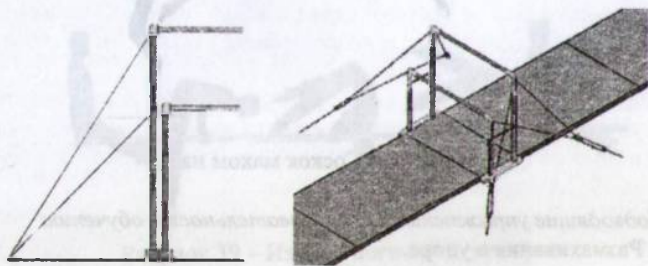


Рисунок 41 – Разновысокие брусья

В простых упражнениях страховка осуществляется сбоку или сбоку-зади. Цель ее – не дать ученице потерять равновесие, вовремя остановив движение частей тела (за плечо, под бедро, спину). В силовых элементах необходимо осуществлять проводку всех движений до устойчивого конечного положения, оказывая помощь в наиболее сложных моментах упражнения.

2.5.2 Основные упражнения и методика обучения

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди

В висе на верхней жерди (далее – в/ж) хват на ширине плеч. Незначительно отводя плечи назад, поднять прямые ноги вперёд и, не задерживая их в конечном положении, лёгким броском отвести назад, подавая плечи вперёд, упруго прогнуться в пояснице. Продолжить движения (хлестообразные), несколько раз подряд увеличивая амплитуду, без остановки (рисунок 42).



Рисунок 42 – Размахивание изгибами

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Вис углом, вис стоя (прогнувшись) на гимнастической стенке.
2. В висячем положении на возвышении (маты, подкидной мостик) хватом за в/ж отвести прямые руки назад, подавая плечи вперед. Выполнять сначала медленно, а затем в быстром темпе.
3. Из висячего положения на верхней жерди прогнуться и вернуться в исходное положение.

Типичные ошибки:

1. Остановка ног во время маха вперед и назад.
2. Запрокидывание головы назад или опускание на грудь.

Из седа на бедре соскок с поворотом в стойку правым (левым) боком к нижней жерди

Исходное положение – сед на бедре на нижней жерди (далее – н/ж). Хватом за в/ж, перехватив руку с в/ж на н/ж, выполнить энергичное отталкивание бедром от н/ж, поворот и приземлиться в доскок с хватом опорной руки за н/ж (для удержания равновесия) (рисунок 43).

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Разучить «доскок» (см. с. 25).
2. Сед на бедре на бревне.

Типичные ошибки:

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Хват двумя руками за н/ж.
3. Задержка руки в хвате за в/ж.



Рисунок 43 – Соскок из седа на бедре

Из седа на правом (левом) бедре, держась правой (левой) рукой за верхнюю жердь, левая (правая) рука в сторону, сед углом – держать, опуская ноги, соскок в стойку правым (левым) боком к нижней жерди

Техника выполнения и методика обучения схожи с предыдущим элементом, только перед соскоком выполнить сед углом (рисунок 44).



Рисунок 44 – Сед углом

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Сед углом на полу без опоры.

Типичные ошибки:

1. Сгибание ног в коленных суставах.
2. «Круглая» спина.

Упражнения, выполняемые на одной жерди, схожи по технике исполнения с одноимёнными упражнениями на перекладине:

вис прогнувшись (с. 30);

упор прогнувшись на нижней жерди (с. 32);

напрыгивание в упор на нижнюю жердь (с. 32);

упор прогнувшись, соскок с поворотом налево (направо) (с. 33);

вис на согнутых руках с подниманием и опусканием согнутых в коленях ног / поднимание согнутых в коленях ног к груди в висе / в висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (с. 36);

из размахивания соскок махом назад в мягкий доскок / махом назад соскок с поворотом на 90° (с. 38);

из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на н/ж разновысоких брусьев (с. 34).

2.5.3 Упражнения на низкой перекладине

Упражнения на низкой перекладине изучают при отсутствии разновысоких брусьев.

Подтягивание в висе лёжа

Выполнять из исходного положения вис лёжа на пристенной перекладине, сохраняя правильную техническую осанку (без прогибаний). Согнуть руки, максимально приблизив верхнюю часть туловища к перекладине.

Подводящие упражнения и последовательность обучения:

1. Отжимания в положении упор лёжа, руки на гимнастической скамейке.

2. Отжимания на полу.

Типичные ошибки:

1. Сгибание ног в коленных суставах.

2. Прогибания туловища.

Вис согнувшись – техника исполнения идентична с одноименными упражнениями на низкой перекладине у мужчин (с. 30).

Комбинация на брусьях разновысоких: вис на верхней жерди, размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, толчком двумя ногами вис лёжа на нижней жерди, сед углом на нижней жерди, соскок с поворотом на 180° из седа на бедре

Комбинации элементов выполняют в 9 классе. Комбинация состоит из ранее разученных упражнений (рисунок 45).

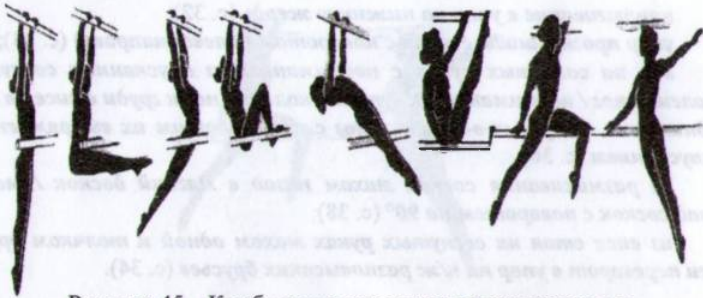


Рисунок 45 – Комбинация элементов на разновысоких брусках

Комбинация на низкой перекладине: из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор прогнувшись (с помощью), перемахом упор ноги врозь; перемахом соскок с поворотом

Комбинации элементов выполняют в 8–9 классах. Комбинация состоит из ранее разученных упражнений (рисунок 46).



Рисунок 46 – Комбинация элементов на низкой перекладине (девочки)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бейлин, Р. В. Прикладные и развивающие упражнения на гимнастических снарядах : пособие / В. Р. Бейлин, В. А. Ярмолюк, Л. С. Титова ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2011. – 139 с.
2. Брыкин, А. Т. Страховка в спортивной гимнастике : пособие для преподавателей, тренеров и инструкторов-общественников / А. Т. Брыкин, В. Н. Князев. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 160 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: основные термины и понятия : практ. рук. / сост.: Ж. А. Зыкун, Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич ; Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с.
4. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. М. Смоленского. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В. М. Миронов [и др.] ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
6. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Смоленского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
7. Гимнастика с методикой преподавания : учеб. пособие / под общ. ред. Н. К. Меньшикова. – М. : Просвещение, 1990. – 223 с.
8. Гимнастика : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. М. Л. Украина, А. М. Шмелина. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
9. Гугин, А. А. Гимнастика в школе : учеб. пособие / А. А. Гугин. – М. : Физкультура и спорт, 1961. – 210 с.
10. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
11. Палыга, В. Д. Гимнастика : учеб. пособие / В. Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
12. Спортивная гимнастика : учеб. для тренеров / под общ. ред. М. Л. Украина, Н. К. Попова. – М. : Физкультура и спорт, 1962. – 496 с.
13. Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта Респ. Беларусь, 31 авг. 2018 г., № 60 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/>. – Дата доступа: 21.01.2021.
14. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 5–7 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования

с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]. – Минск : СэрВит, 2014. – 272 с. : ил.

15. Уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 8–9 классах : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков [и др.]. – Минск : СэрВит, 2014. – 192 с. : ил.

16. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 29 июля 2019 г. // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://adu.by>. – Дата доступа: 05.03.2021.

Учебное издание

Титова Людмила Сергеевна

ГИМНАСТИКА НА СНАРЯДАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Учебно-методическое пособие



Подписано в печать 31.10.2022. Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 3,26. Уч.-изд. л. 3,34.

Тираж 50 экз. Заказ № 340.

Издатель и полиграфическое исполнение:

УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/55 от 14.10.2013.

Ул. Мишкевича, 28, 224016, Брест.