

Министерство внутренних дел Российской Федерации
Сибирский юридический институт МВД России
Кафедра физической подготовки

В.М. Гуралев, В.Ф. Костычаков

ГИМНАСТИКА

Учебно-методическое пособие

Красноярск
СибЮИ МВД России
2008

Рецензенты: декан факультета физической культуры и спорта Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева к.п.н., доцент Садырин С.Л.; заместитель председателя КРО ВФСО «Динамо» полковник милиции Буньков В.В.

Гимнастика : учебно-методическое пособие / сост. В.М. Гуралев, В.Ф. Костычаков; кафедра физической подготовки. - Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2008. – 69 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с типовой учебной программой для учебных заведений высшего профессионального образования.

В пособии раскрываются техника гимнастики, а также методика обучения и тренировки.

Предназначено для преподавателей физической подготовки, студентов и курсантов Сибирского юридического института МВД России, а также спортсменов-гимнастов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	5
1.1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики.....	5
1.2. Основные средства гимнастики.....	5
1.3. Методические особенности гимнастики.....	9
2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11
2.1. Характеристика упражнений.....	11
2.2. Основные упражнения.....	12
2.3 Составление комплексов общеразвивающих упражнений.....	16
3. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ	22
3.1. Упражнения на брусьях.....	22
3.2. Упражнения на перекладине.....	34
4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	43
4.1 Характеристика упражнений.....	43
4.2 Обучение акробатическим упражнениям.....	45
5. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	55
5.1 Формы занятия.....	55
5.2 Структура занятия.....	55
5.3 Общие методические положения к проведению занятия.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	68
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	69

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика — одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Как учебная дисциплина в государственных образовательных учреждениях высшего профессионального образования гимнастика занимает особое место в связи с тем, что овладение общеразвивающими, прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, методикой обучения гимнастическим упражнениям, способами организации занятий вооружает студентов очень важными знаниями о здоровом образе жизни, формирует духовно-нравственные и эстетические ценности, необходимые для гармоничного развития личности.

Процесс обучения широкому спектру гимнастических упражнений имеет в своем содержании физическое образование — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Имеются многочисленные данные, свидетельствующие о снижении адаптационных возможностей организма студентов, следствием чего, на наш взгляд является снижение уровня их двигательной активности. Повышение и поддержание двигательного потенциала молодежи средствами гимнастики является актуальным, поскольку решение одной из задач теории и методики физической культуры и спорта является сохранение и укрепление здоровья населения поможет обеспечить материальное, социальное и духовное благополучие членов общества.

Целью учебно-методического пособия является оказание помощи обучающимся в овладении прикладными упражнениями и отдельными спортивными навыками.

В работе подробно представлена методическая часть, направленная на качественное освоение студентами множества упражнений и элементов гимнастики. Основное внимание уделено наиболее массовым и доступным видам гимнастики, культивируемым в общеобразовательной школе и в государственных образовательных учреждениях высшего профессио-

нального образования.

Структура пособия отражает целесообразную последовательность изучения материала. Пособие состоит из пяти глав:

1. Гимнастика в системе физического воспитания
2. Общеразвивающие упражнения
3. Упражнения на гимнастических снарядах
4. Акробатические упражнения
5. Построение занятий по гимнастике

Учебное пособие выполнено в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по дисциплине «Физическая культура» и может быть использована студентами в учебном процессе при изучении раздела «Гимнастика».

1. ГИМНАСТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Характеристика, предмет и задачи гимнастики

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, а, следовательно, и возможность широкого выбора упражнений для наиболее успешного решения, конкретных педагогических задач.

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

1. Гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечивающее творческое долголетие.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Предметом гимнастики в средних физкультурных учебных заведениях является изучение ее теории и методики, овладение техникой гимнастических упражнений, профессионально-педагогическими навыками и умениями, необходимыми для организации и проведения занятий по различным видам гимнастики с разными контингентами занимающихся.

1.2 Основные средства гимнастики

Типичными для гимнастики средствами (упражнениями) являются специально разработанные движения, которые возникли по мере развития научных знаний и опыта применения их в педагогических целях.

Гимнастические упражнения классифицируются в соответствии с педагогическими задачами и структурой двига-

тельных действий на следующие основные группы.

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

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

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

Прикладные упражнения — ходьба, бег, метания, лазанье, перелезание, преодоление препятствий, переползания, равновесия.

С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. Применяемые в комплексе прикладные упражнения — одно из действенных средств разностороннего физического развития.

5. Прыжки — хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи, с чем занимают в гимнастике важное место.

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

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

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

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

При занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты с целью совершенствования и закрепления многих важных навыков и умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Перечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить

следующим образом:

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

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

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

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

1.3 Методические особенности гимнастики

Для гимнастических упражнений характерны следующие методические особенности:

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

2. Широкое использование различных движений, обеспечивающих всестороннее и гармоничное развитие функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

3. Избирательное воздействие на организм человека. Подбором соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определенную группу мышц, что способствует развитию необходимых двигательных качеств и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

4. Строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в раз-

витии физических и других качеств. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением исходных и конечных положений, варьированием последовательности выполнения упражнений, применением отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с подготовленностью занимающихся.

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

Методические особенности гимнастики тесно взаимосвязаны. При правильном их применении успешнее решаются задачи общей всесторонней физической подготовки, гармонического развития двигательных способностей занимающихся, а также образовательные воспитательные задачи.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

2.1. Характеристика упражнений

Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, а также спортивной разминки.

Благодаря своей доступности эти упражнения составляют основное содержание занятий групп здоровья, широко используются на уроках по физическому воспитанию в детсадах, в школах, ПТУ, вузах. Комплексы общеразвивающих упражнений применяются в Утренней гигиенической гимнастике (в том числе и передаваемой по радио и телевидению), при проведении производственной гимнастики. Представители всех видов спорта включают ОРУ в тренировку как средство разминки и развития определенных физических качеств. Большое количество ОРУ объясняется тем, что возможные действия телом и отдельными его частями разнообразятся степенью напряжения мышц, изменением скорости, амплитуды и направления движений. Смена исходных и конечных положений применение различных отягощений и приспособлений также расширяют границы использования данных упражнений. Относительная простота и возможность постепенного усложнения делают ОРУ доступными занимающимся любого возраста и подготовленности.

ОРУ — это школа двигательной подготовки. Этап начальной подготовки в спорте также характеризуется применением большого объема ОРУ. Ценность ОРУ объясняется и тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определенные группы мышц. Особое значение приобретают ОРУ в формировании правильной осанки.

Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологически назвать);

- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ разными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся и решаемыми задачами.

2.2 Основные упражнения

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук и плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей; в группе упражнений для ног и тазового пояса — упражнения для стопы, голени, бедра; в группе упражнений для туловища выделяются упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением: рывки, взмахи.

В связи со сказанным в приведенных ниже примерах уп-

ражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств. Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от нее на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

- в упоре лежа передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивным мячом (гантелями). То же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упор лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

- разгибания рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рукаверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;

- сведение прямых рук за спиной рывками;

- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;

- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

Упражнения для шеи

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головой;

б) силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;

стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;

- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

- ходьба на носках;

- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;

- ходьба на внешней части стопы.

2. Упражнения для мышц бедра:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

- ходьба и прыжки в полуприседе;

- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед с удержанием голени партнером;

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедрен-

ренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полушпагат, шпагат;
- стоя на одной, махи с максимальной амплитудой вперед, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны к прямой ноге.

Упражнения для туловища

1. Упражнения для передней поверхности туловища: а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
 - лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
 - в положении лежа, руки с гантелями в стороны.
- Поднимания гантелей вперед;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- мост отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища:

- а) силовые упражнения:
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
 - лежа на животе, прогибания, руки вверх;
 - в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись.

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

- а) силовые упражнения:
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом

упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа;

- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;

- в стойке ноги врозь круговые движения туловищем;

- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

Упражнения для формирования правильной осанки

- из положения стоя у стены с касанием ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;

- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;

в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о. с., сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

2.3 Составление комплексов общеразвивающих упражнений

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо прежде всего руководствоваться тем, для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами занятий ОРУ, отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная

гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учетом тех задач, которые надо решить с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развитию чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц рук и туловища, снимать застойные явления. Приседания с отягощениями в атлетической гимнастике направлены на развитие силы мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функции мышц и суставов ног после травм или заболеваний.

Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания, с отягощением или без него и т. п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений, необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества — это сила, выносливость и гибкость.

Силовые качества с использованием ОРУ рекомендуется развивать тремя способами:

1. Многократное (8—12 раз) поднятие доступного веса или преодоление веса собственного тела (при отжиманиях в упоре лежа, вставании из приседа, подтягивании и т. п.) до утомления развивают силовую выносливость, способствуют увеличению мышечной массы. Если повторение 8—12 раз не составляет труда, необходимо увеличить вес отягощения или изменить исходное положение (например, отжимания с опорой ног о возвышение).

Поднятие околопредельного веса (1—3 раза) развивает

максимальную силу мышц и увеличивает их массу. Изометрические упражнения (околопредельное напряжение мышц с таким внешним сопротивлением, при котором нет видимых перемещений частей тела) также развивают максимальную силу.

3. Выполнение движений с максимальной скоростью развивает скоростно-силовые качества мышц, быстроту.

Выносливость. Используя ОРУ, развивают локальную и общую выносливость.

Выполнение максимального количества раз упражнений, в которых участвует ограниченное число мышц, развивает локальную выносливость (например, поднятие гантелей к плечам, подтягивание на перекладине).

Упражнения, при которых длительное время участвуют многие группы мышц и в связи с этим работают с повышенной нагрузкой сердечно-сосудистая и дыхательная системы, развивают общую выносливость (к примеру, упражнения «общего воздействия»: продолжительный бег на месте, прыжки, приседания в сочетании с наклонами и упором лежа, выполняемые многократно, «до пота»). Гибкость. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость связана с демонстрацией подвижности в суставах за счет преодолевающей работы мышц (удержание высоко поднятой ноги, высокие взмахи ногами и т. п.). В связи с этим и развитие активной гибкости предусматривает применение упражнений с увеличенной амплитудой движений, а также упражнений для укрепления мышц, фиксирующих суставы в предельных положениях (высоко поднятая нога, высокий угол и т. п.).

Пассивная гибкость - проявление подвижности в суставах за счет силы тяжести собственного тела или его частей, действий партнера или отягощений (опускание в шпагат, наклон вперед в положении сидя с притягиванием к ногам с помощью партнера, наклоны туловища к ноге с опорой ею о рейку гимнастической стенки и т. п.). Пассивная гибкость развивается методом повторных активных или пассивных действий уступающего характера (наклоны с дополнительными движениями, то же с помощью партнера), методом фиксации статических положений в позах, где проявляется подвижность в суставах (мост, шпагат, наклон и т. п.).

От развития гибкости зависит величина доступной амплитуды движений. Занятия только силовыми упражнениями

приводят к ограничению подвижности в суставах, к закреплённости. Поэтому силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на гибкость и расслаблением.

Упражнения в расслаблении также составляют часть ОРУ. Паузы между отдельными ОРУ связаны с отдыхом и непроизвольным естественным расслаблением мышц.

Необходимо научить занимающихся активно (произвольно) расслаблять мышцы волевым усилием. С этой целью используется метод контрастных действий: чередование сильных напряжений и быстрых расслаблений данной группы мышц. Этот метод особенно эффективен в положении лежа или сидя. Применяются также маховые движения с расслаблением, потряхивания, приемы самомассажа.

Правила подбора упражнений. При подборе упражнений по принципу их соответствия основным педагогическим задачам следует руководствоваться следующими правилами:

1. Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов утренней и основной гимнастики, спортивной разминки в которые необходимо включать упражнения с участием в движениях всех частей тела. Чередовать упражнения рекомендуется по определенной схеме, составляющей одну серию, к примеру «руки-ноги-туловище». Комплекс гигиенической гимнастики может состоять из 3—5 серий. В каждой серии упражнения для отдельных частей тела должны меняться. Если в первой серии преимущественно участвовали мышцы-разгибатели, то во второй серии должны включаться в активную работу мышцы-сгибатели. Рекомендуется изменять и характер упражнений. Серия упражнений скоростно-силового характера сменяется серией силовых упражнений, затем серией упражнений на развитие гибкости, а завершающая серия должна содержать упражнения общего воздействия с целью развития выносливости. Заканчивается комплекс упражнениями на расслабление. Данные схемы условны. Раз навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ (см. табл. 1).

2. Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или опреде-

ленных физических качеств. Благодаря строго регламентированному по направлению, амплитуде, характеру нервно-мышечной работы упражнениям это возможно. Комплексы ОРУ, составленные с учетом локального воздействия, типичны для занятий атлетической и основной гимнастикой. Этим же правилом руководствуются при составлении комплекса упражнений производственной и лечебной гимнастики.

3. Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте (Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев), реализуется также и при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнений за счет увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количества повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и одного или нескольких комплексов ОРУ.

Так, каждое упражнение может усиливаться за счет дополнительных действий. К примеру, наклоны туловища вперед, назад или в сторону усиливаются подниманием рук к плечам, вверх; захватыванием отягощения; дополнительными пружинящими движениями. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и требует изменения комплекса в сторону его усложнения.

4. Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой Регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходные и конечные положения, направление и амплитуду движений, характер их выполнения. Это способствует целенаправленности воздействия упражнений. При подборе упражнений надо соблюдать правила гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Положение туловища при наклонах также может быть разным (с округленной или с прогнутой спиной). Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. В связи со сказанным ясно, что при составлении комплексов ОРУ необходимо определить и указать способы выполнения каждого

упражнения, характер движений.

Начинающему преподавателю чаще всего приходится составлять комплексы гигиенической гимнастики и разминки и обучать этим умениям своих учеников. При всем обилии упражнений прошли проверку временем и должны стать основой данных комплексов следующие упражнения и их разновидности:

- 1.Потягивания с выпрямлением и прогибанием тела.
- 2.Круговые движения руками.
- 3.Приседания.
- 4.Наклоны туловища вперед, назад и в сторону и круговые движения.
- 5.Наклоны и круговые движения головой.
- 6.Упор лежа и отжимание в упоре лежа.
- 7.Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах).
- 8.Махи ногами вперед, назад и в сторону.
- 9.Прыжки (подскоки) многократные.
- 10.Ходьба и бег на месте.

3. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

3.1 Упражнения на брусьях

Характеристика упражнений. Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических элементов и их соединений, выполняемых в различных упорах и висах.

Разнообразие упражнений на брусьях требует от гимнастов хорошей специальной физической подготовленности. Наиболее высокие требования предъявляются к скоростно-силовым показателям мышц рук, туловища и плечевого пояса, которые обеспечивают выполнение основных действий в различных условиях опоры.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях обучаемый должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стойках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкиваний от жердей в подъемах, поворотах и сальто.

Именно поэтому на начальном этапе обучения необходимо освоить рациональную техническую осанку и основные положения упоров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого низкие стоялки и брусья, где легче оказывать занимающимся помощь. Это позволит избежать возможных отрицательных защитных реакций и ошибок в технике разучиваемых затем упражнений.

Правильная осанка должна содействовать эффективному приложению усилий и сохранению динамического равновесия при изменении условий опоры.

Наиболее характерные особенности рациональной технической осанки при выполнении упражнений в упоре: выпрямленное положение тела, отсутствие прогибания в поясничном отделе позвоночника, умеренное напряжение мышц плечевых суставов и грудино-ключичных сочленений, обеспечивающее, с одной стороны, высокое положение туловища на махе спереди и сзади, с другой — упругое провисание в момент прохождения телом нижнего вертикального положения.

Правильная техническая осанка при выполнении упражнений в висах характеризуется провисанием в плечевых суста-

вах, округленным положением спины и наклоном головы на грудь.

Последовательность обучения упражнениям на брусьях должна строиться с учетом структурного сходства движений и уровня физической и технической подготовленности гимнаста. Вначале разучиваются по возможности профилирующие упражнения, техническая основа которых позволяет затем успешно осваивать другие упражнения данной структурной группы. Одним из важнейших требований при этом остается соответствие трудности упражнений функциональным возможностям занимающихся.

Смешанные упоры. Вначале смешанные упоры следует выполнять на стоянках или матах с опорой ногами на жерди или горку Матов. В упоре спереди, слегка прогибаясь, гимнаст выполняет напряженное провисание в плечевых суставах, а затем, округляя спину, предельно поднимает тело в плечевых суставах. Многократно выполняя эти движения в смешанных упорах на руках и предплечьях, гимнаст приобретает первоначальные навыки рациональной осанки, укрепляет мышечно-связочный аппарат туловища и плечевых суставов.

Аналогичные движения в смешанных упорах сзади являются подготовительными для овладения размахиваниями и подъемами на махе вперед.

Рукохождения в упоре. Наскочить в упор на концах низких брусьев лицом внутрь и, поочередно переставляя руки и продвигаясь вперед, соскочить с другого конца брусьев. В момент перестановки руки тяжесть тела переносить на другую руку, не провисая в плечевых суставах.

Размахивания (рис. 1). Начинать изучать размахивания следует в упоре на предплечьях на низких брусьях.

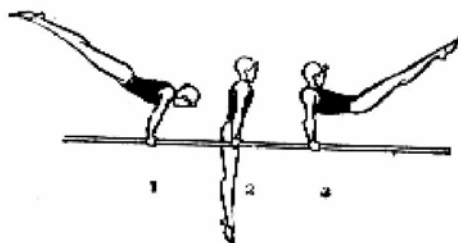


Рис. 1

Слегка сгибаясь, а затем, выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, чтобы таз был на такой же высоте, как и ноги. Посте-

пенно увеличивать амплитуду размахиваний, затем перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Когда обучаемые научатся выполнять размахивания с достаточно широкой амплитудой (носки ног выше плеч), необходимо начинать формирование у них навыков точной оценки амплитуды движений и ее варьирования. Для этого рекомендуется использовать дополнительные зрительные и тактильные раздражители (ориентиры) и переносной градуированный фон.

Совершенствованию техники размахиваний необходимо уделять самое серьезное внимание. Для этого следует на каждом занятии многократно повторить махи вперед и назад с различной амплитудой и скоростью в разнообразных вариантах (со сгибанием и выпрямлением рук на крайних точках маха вперед и назад).

Маховые упражнения. Соскоки, подъемы, кувырки и повороты махом вперед.

Соскок (махом вперед) углом. Махом вперед в вертикальном положении, слегка сгибаясь, ускорить движение ног вперед. После прохождения носками ног плоскости жердей начать смещение тела в сторону соскока (вправо), а когда они будут на уровне плеч, энергично прогибаясь, оттолкнуться правой рукой и, упираясь левой рукой в дальнюю жердь, вывести плечи вправо. Далее, оттолкнувшись левой рукой, переставить ее на правую жердь и выполнить приземление. (Рис. 2)

Поворот кругом правой поочередным перехватом рук.

В конце небольшого маха вперед, разводя ноги и смещаясь влево, оттолкнуться правой рукой и с поворотом налево выполнить перемах правой в упор продольно верхом на левой жерди. Акцентировано взмахнуть влево разведенными ногами и, оттолкнувшись левой рукой, повернуться плечом назад налево в упор, соединить спереди ноги. Помощь оказывать стоя со стороны поворота и поддерживать гимнаста под плечи в случае падения вперед после первой половины поворота.

Подъем махом вперед (рис. 3;4). В крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед, не доходя до вертикали, хлестообразным движением прогнуться и, упруго провисая в плечевых суставах, энергично направить ноги вперед, кверху сгибаясь в тазобедренных сус-

тавах (до 135°).

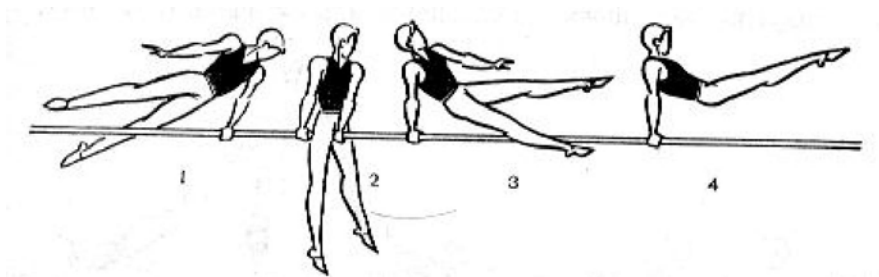


Рис. 2

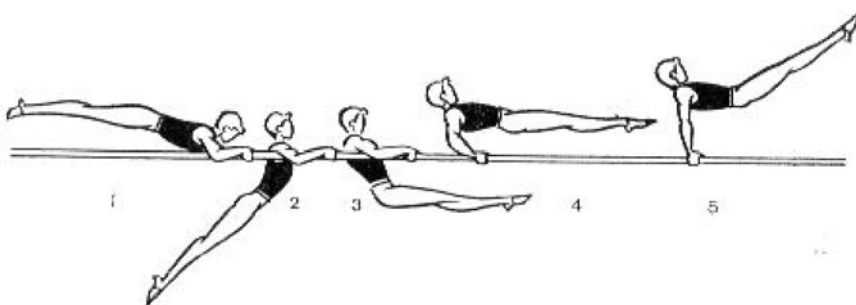


Рис. 3

Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая руками на жерди, перейти в упор, слегка сгибаясь и продолжая мах вперед.

Упражнение разучивается из упора на предплечьях в сед ноги врозь с опорой ногами на козла, поставленного внутри брусьев, на наклонных (вперед) брусьях. Страховать и помогать стоя сбоку и подталкивая гимнаста руками снизу под спину и таз, а затем поддерживая под бедра.

Кувырок назад прогнувшись. На махе вперед, проходя вертикаль, ускоренно направить ноги вперед-кверху и, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, продолжить мах. Когда туловище поднимется выше жердей (30°), плавно разогнуться и, отпустив жерди, развести руки в стороны, поворачивая их наружу. При этом голову следует также плавно наклонить назад и слегка приподняться, опираясь плечами о жерди, сохраняя прогнутое положение тела. Как только тело пройдет вертикальное положение, нужно быстро взяться за жерди и, сдерживая опускающееся тело, опять перейти в упор на руках. Страховку и помощь оказывать стоя сбоку, подталкивая гимнаста снизу под спину и поддерживая затем под живот и бед-

ра, если он опаздывает с перехватом руки за жерди. При этом чтобы не помешать гимнасту переставлять руки вперед, нужно отклониться назад и, как только руки гимнаста пройдут вперед, вновь приблизиться для оказания страховки.

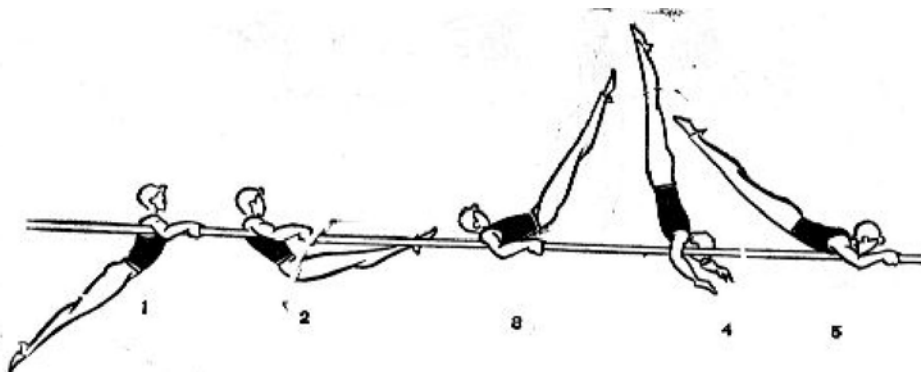


Рис.4

Последовательность разучивания:

а) освоить высокий мах вперед с задержкой в крайней точке, акцентируя внимание на нажиме руками на жерди;

б) преподавателю, стоя на жердях, оказать помощь, поднимая гимнаста за ноги, при выполнении им разгибания тела и разведения рук из высокого упора на руках согнувшись. Оба эти движения повторить несколько раз;

в) из стойки на плечах, разводя руки, выполнить вторую часть кувырка - перехват руками и опускание тела в упор на руках;

г) выполнить кувырок назад из размахивания в упоре на руках с перекатом грудью на мат, положенный на жерди за головой гимнаста таким образом, чтобы голова свободно проходила при кувырке, внимание акцентировать на сохранении прогнутого тела и быстрой перестановке рук.

После освоения кувырка можно приступить к разучиванию его в упор и в стойку на плечах. Эти упражнения имеют ту же техническую основу и отличаются лишь завершающими действиями. Вслед за разгибанием тела и наклоном головы назад нужно, не разводя руки, быстро переставить кисти на жерди за плечи, прежде чем тело пройдет вертикальное положение, а затем либо опуститься в упор, разгибая руки, либо остаться в стойке на плечах. Оказывать помощь, стоя сбоку на возвышении и поддерживая под голени или бедра, задерживая гимнаста в стойке на плечах.

Махом вперед поворот кругом вначале осваивается в упор. Из стойки на руках, сохраняя выпрямленное тело, начать опускание в упор, незначительно подавая плечи вперед и несколько сдерживая мах. С момента, когда тело опустится до 45° от вертикали, сдерживать мах и, возвращая плечи к вертикали над точками хвата, продолжить опускание. После прохождения вертикального положения активно ускорить мах вперед, слегка сгибаясь и направляя ноги и таз вперед, а затем вперед-вверх. При этом нужно активно нажимать на жерди прямыми руками в направлении, противоположном маху, голова наклонена на грудь, тело при прохождении вертикали упруго провисает в плечевых и грудино-ключичных суставах. Когда ноги окажутся выше головы, а таз на уровне плеч, начать разгибание с поворотом (налево). Вначале поворачиваются ноги и таз, а затем, с момента отпускания правой руки, - туловище.левой рукой активно отталкиваться, поднимая ноги и туловище и продолжая поворот. До того как маховое движение закончится, оттолкнуться левой рукой и, завершая поворот, переставить руки в упор.

Страховать и оказывать помощь, стоя справа около жердей на возвышении, поддерживая под таз и бедра, фиксируя в конечном положении.

Последовательность разучивания:

а) уточнить характер и последовательность действий из упора лежа сзади вначале на матах, затем на стоялках с помощью преподавателя;

б) выполнить несколько раз упражнение из размахивания на концах низких брусьев (лицом наружу), вначале в соскок после дохвата, затем в упор с помощью;

в) то же в середине брусьев;

г) постепенно увеличивая амплитуду предварительного маха

назад, довести его до стойки на руках, одновременно увеличивая

высоту поворота. Перейти к выполнению упражнения на вы-

соких брусьях. В случае появления защитных действий вернуться к выполнению поворота на матах и низких брусьях с помощью.

Наиболее частыми ошибками при поворотах являются ранний поворот и разведение ног. Нужно следить, чтобы эти

ошибки не закрепились. Весьма эффективным для исправления этих ошибок является прием, когда обучаемый выполняет упражнение с зажатым между носками ног небольшим предметом (кусок поролона, бумага и т. п.).

Махом вперед поворот кругом в упор на руках отличается от поворота в упор лишь заключительными действиями. После поворота руки переставляются не в упор, а несколько впереди плеч, левую руку на правую жердь несколько впереди правой руки, тут же оттолкнуться правой рукой от жерди и отвести ее в сторону. Тело гимнаста должно быть слегка прогнуто, голова поднята. Постепенно, от попытки к попытке, поднимать высоту тела при выполнении соскока. Соскок освоен хорошо, когда тело гимнаста будет в крайней точке маха не ниже 45° от горизонтали. Начинать разучивание соскока следует из упора на концах низких брусьев (лицом внутрь). Страховать и оказывать помощь, стоя сбоку и спереди, поддерживая одной рукой под правое плечо, другой - быть готовым подтолкнуть гимнаста, если он недостаточно вывел тело из жердей.

Махом назад соскок с поворотом кругом (рис 5). Махом назад, как только ноги окажутся выше жердей, вывести тело в сторону (влево) и начать поворачивать носки ног налево. Подходя к горизонтальному положению, оттолкнуться правой рукой и быстро переставить ее на другую жердь перед левой рукой обратным хватом, тут же оттолкнуться левой рукой, продолжить поворот всем телом и, оттолкнувшись правой рукой, переставить левую руку на жердь (за спину). В конце поворота прогнуться и выполнить приземление. Страхователю, стоя сбоку, поддержать гимнаста за левую руку, помочь ему повернуться и переставить левую руку на жерди (за спину), а затем поддержать гимнаста за спину или грудь при приземлении.

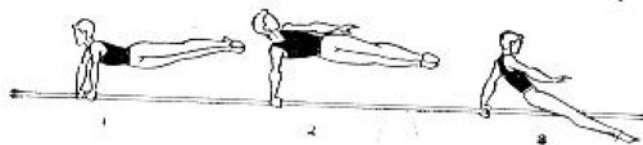


Рис.5

Последовательность разучивания:

а) с помощью преподавателя, поддерживающего гимнаста под бедра, освоить характер и последовательность действий на матах, затем на стоялках;

б) стоя на правой правым боком к низким брусьям, отвести левую ногу назад и взяться правой рукой за ближнюю жердь. Оттолкнувшись правой рукой и прогибаясь, повернуться налево кругом и взяться левой рукой за жердь;

в) на низких брусьях соскок махом назад с поворотом на 90° спиной к брусьям.

Из упора на концах брусьев (лицом наружу) махом назад соскок ноги врозь. В конце небольшого маха назад быстро прогнуться и вывести плечи вперед, затем, слегка поднимая таз, согнуться, широко развести ноги и, энергично оттолкнувшись руками, прогнуться. Перед приземлением соединить ноги. Страховать стоя спереди и сбоку. Отступая назад, помогать гимнасту смещаться вперед из жердей, вытягивая его за плечо на себя, если он остается над жердями. Разучивать соскок следует на низких брусьях.

Подъем махом назад. Начинать изучение подъема махом назад следует из наиболее легкого исходного положения — упора на предплечьях. При этом сразу следует осваивать рациональную хлестообразную технику подъема. В конце маха вперед, выпрямив тело, начать энергичный мах назад. Несколько раньше, чем тело подойдет к вертикали, слегка согнуться так, чтобы ноги несколько отстали от туловища. Пройдя вертикаль, усилить мах назад энергичным, хлестовым движением ног, а когда ноги окажутся выше уровня жердей, сделать энергичный рывок туловищем, нажимая руками на жерди, подать плечи вперед-вверх и, разгибая Руки, перейти в упор. Страховать и оказывать помощь, стоя сбоку, Подталкивая одной рукой под бедра, другой - поддерживая под плечо. После этого осваивается подъем из размахивания в упоре на руках. При этом новым элементом является подтягивание (приближение) плеч вперед к кистям в конце маха вперед, а последующие действия такие же, как и раньше. На последнем этапе разучивается подъем из упора на руках согнувшись. Здесь также особенности имеются лишь в исходном положении и в фазе подготовительных действий. Из упора согнувшись гимнаст разгибается вперед-вверх с одновременным сгибанием рук и подтягивание плеч к кистям, далее выполняется хлестообразный мах и подъем, как описано выше.

Махом назад кувырок вперед прогнувшись (рис 6.)
Мах назад выполняется так же, как при подъеме махом назад,

только он должен быть более продолжительным. Когда тело приблизится к верхнему вертикальному положению, нужно развести руки в стороны и поворачивать их внутрь.

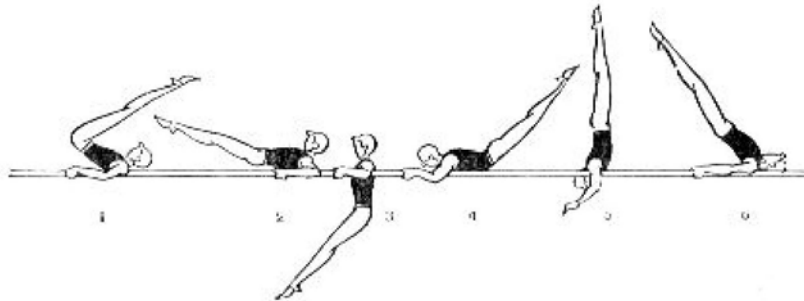


Рис. 6

В момент прохождения вертикали голова слегка наклонена на грудь, спина округляется. Опережав руками движение тела, быстро переставить руки на жерди. Страхующему стоять сбоку, вначале подтолкнуть гимнаста снизу на махе назад под бедра, а затем, отклонившись назад, дать возможность гимнасту развести и переставить руки, после этого поддержать гимнаста под спину и бедра. Последовательность разучивания:

а) выполнить кувырок вперед из стойки на плечах, разводя руки и переставляя их на жерди, тело при этом не должно сгибаться, лишь округляется спина;

б) кувырок вперед из размахивания с помощью двух страхующих: один, стоя рядом с брусом, подталкивает гимнаста снизу под бедра на махе назад, а затем поддерживает под спину в конце кувырка; другой, стоя на возвышении с другой стороны брусев, подхватывает ноги гимнаста и проводит их за вертикаль.

Подъемы разгибом. Подъем разгибом из упора на руках согнувшись (рис 7). Из размахивания в упоре на руках, махом вперед ускоряя движение, слегка сгибаясь, а затем выпрямляя тело, принять положение, близкое к стойке на лопатках.

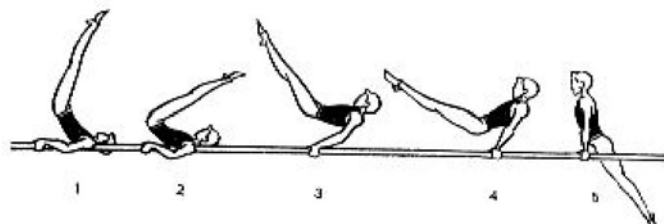


Рис. 7

Пружинисто согнуться, приближая ноги к груди и слегка опуская таз (упор согнувшись), и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху. Разгибание должно быть быстрым и коротким с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, упиравшись выпрямленными руками, гимнаст переходит в упор и, продолжая разгибание, выпрямляясь вперед, начинает мах назад. В начале упражнения разучивается в сед ноги врозь, затем в упор. Помощь оказывать подталкивая гимнаста руками снизу под поясицу, сдерживая затем движение ног под бедра.

Подъем разгибом из виса согнувшись (рис 8). Вис согнувшись можно принять с разбега, из виса углом, с прыжка или после спада назад из упора. Разберем наиболее сложный вариант — после спада назад из упора. Слегка сдерживая мах вперед на крайней его точке, быстро согнуться, поднимая таз и носки ног. Отводя плечи назад, продолжать сгибание, упиравшись руками и округляя спину, голову наклонить на грудь.

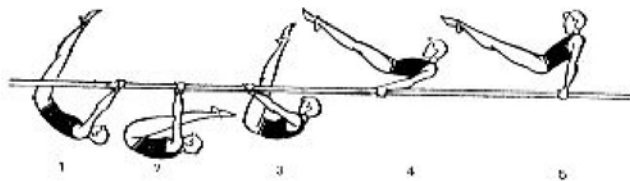


Рис. 8

По мере движения тела назад-к низу продолжать сгибание вплоть до прохождения тела в вис согнувшись, при этом таз не должен опускаться, руки должны быть на уровне середины бедра. Далее выполняется мах вперед-вверх в висе согнувшись с разгибанием тела в тазобедренных суставах, плечи, таз и ноги при этом должны перемещаться вверх-вперед. С окончанием махового движения вверх-вперед и началом обратного движения следует опять согнуться, а несколько позже, когда тело пройдет вертикаль (от точки хвата), начать короткое энергичное разгибание. Одновременно следует активно нажимать руками на жерди в направлении назад. Выходя в упор, слегка согнуться, а затем разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху. Страховать и оказывать помощь, поддерживая гимнаста под таз и спину при спаде и под таз и бедра при подъеме. Последовательность разучивания:

а) освоить размахивание в висе согнувшись на махе спереди и сзади разгибаться, а в середине максимально сги-

баться с провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах и округлением

спины;

б) на концах брусьев лицом внутрь с разбега через вис согнувшись подъем разгибом в упор с помощью;

в) то же, но из вися углом;

г) то же, но с прыжком в вис согнувшись;

д) освоить в середине брусьев последовательно подъем разгибом с разбега, из вися углом, с прыжка в вис согнувшись;

е) после освоения спада соединять его с подъемом разгибом.

Силовые перемещения. К этой структурной группе относятся упражнения, которые выполняются из статических положений и заканчиваются ими. Силовые перемещения могут выполняться согнувшись, прогнувшись, с разведенными и сомкнутыми ногами, со сгибанием рук и с прямыми руками. Это — переходы силой в стойки на плечах и руках» в горизонтальный упор на локте.

Выполнять силовые перемещения могут только физически сильные гимнасты. Наиболее типичны следующие специальные упражнения для развития силы:

а) сгибание и разгибание рук в упоре, упоре лежа, во время размахиваний;

б) отжимания в стойку на руках из стойки на плечах с помощью партнера, на стоялках и брусьях;

в) многократное выполнение стоек небольшим махом;

г) упражнения с амортизаторами и отягощениями для развития

силы различных групп мышц.

Многие стойки выполняются со сгибанием тела. Чем больше согнуто тело, тем легче выполнять стойку, так как вращательный момент тяжести тела уменьшается. Чтобы уметь рационально выполнять стойки, гимнасту необходимо обладать хорошей подвижностью в тазобедренных и плечевых суставах.

Статические упражнения. Стойка на плечах. Слегка прогнутое, вытянутое вверх ногами тело гимнаста опирается на разведенные в стороны, согнутые в локтевых суставах руки. Кисти рук охватывают жерди. Голова слегка наклонена назад.

Последовательность разучивания:

- а) на стоялках с помощью преподавателя освоить правильное положение тела в стойке на плечах;
- б) на низких брусьях или стоялках из седа ноги врозь силой стойка на плечах;
- в) из упора стоя на колене на низких брусьях махом другой ноги стойка на плечах;
- г) размахивание в упоре — махом назад стойка на плечах.

Стойка на руках. Слегка прогнутое, вытянутое вверх ногами тело гимнаста опирается на вытянутые вверх руки, которые, в свою очередь, опираются о жерди, кисти рук охватывают жерди. Голова слегка наклонена назад.

Последовательность разучивания:

- а) стойка на руках на полу, с помощью преподавателя освоить правильное положение тела;
- б) то же на стоялках;
- в) на концах низких брусьев лицом наружу махом назад стойка с помощью преподавателя, стоящего на возвышении и поддерживающего гимнаста под плечо и бедро;
- г) то же в середине низких брусьев. Горизонтальный упор на локте.

Слегка прогнутое и закрепленное во всех звеньях тело в горизонтальном положении опирается на локоть согнутой руки, подведенный к гребню подвздошной кости, другая рука выпрямлена, голова приподнята. Упражнение вначале осваивается на стоялках с помощью преподавателя, затем на брусьях. Горизонтальный упор может быть исполнен из седа ноги врозь силой, махом назад, в соединении с подъемом махом назад.

3.2 Упражнения на перекладине

Характеристика упражнений. Перекладина в спортивной гимнастике является снарядом, на котором исполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при относительно небольшой затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев, тем не менее, должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся

оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины является действительной (реально существующей) осью, вокруг которой вращается гимнаст.

Различают 5 основных способов хвата за гриф:

1. Хват сверху: в положении виса - в этом случае тыльные поверхности кистей обращены назад.

2. Хват снизу: в том же положении (в виси) обе руки предельно супинированы, тыльные поверхности кистей обращены вперед, большими пальцами наружу.

3. Разный хват: одна рука в хвате сверху, другая в хвате снизу.

4. Обратный хват: обе руки предельно пронированы, тыльные поверхности кистей обращены вперед, большие пальцы - наружу.

5. Скрестный хват: тыльные поверхности кистей обращены назад, предплечья перекрещиваются вблизи запястья (правая или левая рука сверху), боковые поверхности кистей со стороны мизинцев почти касаются друг друга, большие пальцы обращены наружу.

Основные упражнения и методика обучения им.

Вис - исходное положение для всех упражнений. Характеризуется максимально выпрямленным телом, что достигается провисанием в грудно-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Нижние конечности должны быть прямыми и при выполнении размахиваний.

Оборот вперед из упора ноги врозь правой. Из упора ноги врозь, поднимая правую ногу повыше, прогнуться, выводя таз вперед. Бедро левой ноги при этом плотно прижать к грифу перекладины. В этом положении начать падение вперед и сохранить позу приблизительно до положения вниз головой. После этого свести ноги поуже и перед завершением оборота повернуть кисти рук по ходу вращения, подставив их в упор. Закончить оборот разведением ног пошире.

Оборот назад из упора ноги врозь правой. Выполняется аналогично обороту вперед, но в противоположном направлении. В начале оборота поднимается левая нога назад.

Обучение (на низкой перекладине). Оба упражнения разучиваются целостным методом. При обучении обороту вперед тренер стоит справа или слева от занимающегося и сзади него.

При обучении обороту назад - также справа или слева, но спереди от ученика.

При обороте вперед тренер проводит правую руку под перекладину (если находится справа от ученика), захватывает предплечье ученика выше запястья обратным хватом. С началом оборота он подкручивает обучающегося этой рукой, а с завершением его поддерживает левой под спину.

При обороте назад хват предплечья производится правой рукой (если тренер стоит слева), а левая рука поддерживает ученика под грудь при завершении упражнения.

Оборот назад в упоре. Из упора, слегка сгибая руки, гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, а затем, резко сгибаясь и выпрямляя руки, приподнимается над перекладиной (отмах). Свободно опускаясь в упор, касается бедрами перекладины, слегка сгибается в тазобедренных суставах, отводит голову назад и, сохраняя эту позу, начинает вращение назад. Очень важно в продолжение всего оборота удерживать таз вблизи грифа. Перед завершением оборота кисти поворачиваются в упор и производится быстрое разгибание в тазобедренных суставах.

Обучение (на низкой перекладине):

а) из упора мах назад (отмах) в соскок, держась руками за гриф;

б) отмах назад и опускание в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;

в) оборот с помощью тренера. Тренер правой рукой захватывает обратным хватом предплечье левой руки ученика (под грифом), левой рукой помогает под бедро сделать отмах, а после прихода ученика в упор прижимает ею таз к грифу перекладины, содействуя завершению оборота.

Размахивание изгибами и мах дугой — действия, обеспечивающие необходимую амплитуду маха.

Из положения вися, напрягая мышцы брюшного пресса и передней поверхности бедер, гимнаст поднимает ноги до положения прямого угла. Затем резким, коротким движением опускает их вниз и, далее, назад до прогибания в пояснице. Эти действия растянут мышцы передней поверхности туловища и будут способствовать необходимому быстрому сгибанию в тазобедренных и плечевых суставах, а также в поясничном отделе позвоночника. Сгибаясь, можно возможно быстрее

поднести голени к грифу перекладины и, после того как начнется мах вперед (в положении согнувшись), быстро разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах, потянув низ всем телом вперед и вверх. Чтобы избежать прогибания, рекомендовать обучающимся во время упражнения смотреть на носки своих ног. Размахивание в висе - серии махов вперед-назад, следующих один за другим. Умение правильно выполнять размахивания - основа успешного овладения упражнениями начального уровня в спортивной гимнастике при правильном размахивании должны чередоваться следующие позы: (рис 9)



Рис. 9

1. В крайней точке маха назад - прямое или даже слегка согнутое В
 тазобедренных суставах положение (гимнаст должен видеть в этом положении носки своих ног).

2. В вертикальном положении - прямое, как в висе, положение тела.

3. В крайней точке маха вперед - слегка согнутое, как на махе назад, положение (гимнаст должен видеть носки ног). Голова все время удерживается между рук. Наклон головы назад - ошибка.

Соскок махом назад. Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, нужно отвести ноги назад до прогибания. Одновременно с этим необходимо уменьшить плечеловищный угол, надавливая прямыми руками на гриф перекладины. Это последнее действие должно привести к тому, что скорость плеч несколько увеличится за счет уменьшения скорости стоп. Все тело начнет двигаться поступательно, не имея сколько-нибудь значительного вращения вперед. Это приведет к тому, что в крайней точке маха назад гимнаст сможет отпустить руки, поднять их вверх-наружу и приземлиться без потери равновесия вперед.

Соскок махом вперед. Из крайнего положения на махе назад гимнаст последовательно проходит позы 1, 2 и приближа-

ется к позе 3 (см. размахивание). При выполнении соскока сгибание в позе 3 может быть значительно большим, чем при размахивании. В крайнем переднем положении нужно быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки за голову. После этих действий отпустить гриф перекладины, удерживая тело в прогнутом положении. Перед приземлением слегка согнуться.

Перед выполнением соскока из размахивания очень полезно проделать следующее упражнение: с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1 - 1,5 м, прыжком вис и соскок махом вперед.

Страховка и помощь. Во всех упражнениях, связанных с изучением размахивания и описанных соскоков, тренер стоит сбоку от исполняющего и перемещается вправо или влево параллельно плоскости размахивания. Одна рука тренера располагается со стороны спины ученика, а другая - со стороны груди. В случае Раннего срыва на махе назад тренер поддерживает рукой под грудь. Если срыв случится на махе вперед, то поддержать необходимо под спину на уровне лопаток.

Подъем правой (левой). Немного не доходя до крайнего переднего положения, необходимо быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах, поднести обе ноги к грифу перекладины на уровне голеностопных суставов и тут же пронести одну из НЦУ (правую или левую) под грифом (можно сгибая). Все эти действия должны закончиться не позже, чем начнется мах назад в вися согнувшись ноги врозь. Вместе с началом маха назад продолжается активное сгибание в плечевых суставах (дальнейшее уменьшение плечетугольного угла), а в тазобедренных начинается разгибание, которое заканчивается в упоре ноги врозь. Важно заметить, что в процессе разгибания в тазобедренных суставах передняя поверхность той ноги, которая находится перед грифом, не отводится от него, а почти касается грифа.

Обучение (на низкой перекладине):

а) вис согнувшись ноги врозь (гриф на уровне голеностопных суставов);

б) из вися согнувшись ноги врозь быстро разогнуться в тазобедренных суставах до положения вися прогнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.;

в) пассивное (с помощью тренера) размахивание в вися

согнувшись ноги врозь;

г) из размахивания в висе согнувшись ноги врозь на махе назад - вис прогнувшись ноги врозь, на махе вперед - вис согнувшись;

д) с помощью-после двух-трех размахиваний подъем в упор правой;

е) из упора правой спад назад в вис согнувшись ноги врозь;

ж) с помощью - из упора правой спад назад в вис согнувшись и подъем в упор правой.

После нескольких самостоятельных выполнений можно переходить на высокую перекладину. Основное внимание обратить на переход из виса в вис согнувшись.

Подъем разгибом (рис.10). После маха назад, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись, быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голени (все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах в висе согнувшись).

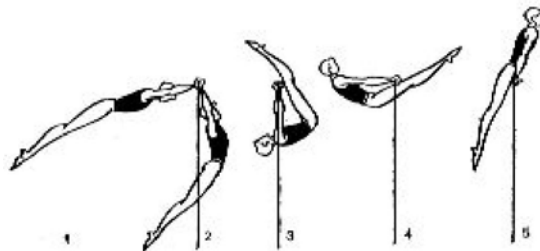


Рис. 10

С началом маха назад продолжать сгибание в плечевых суставах и начать разгибание в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа (почти касаясь его). В результате этих действий таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси - гимнаст выйдет в положение упора. Обучение. На средней перекладине:

а) из виса, опираясь стопами о мат, сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться

и отвести руки за голову. Голову при этом удерживать опущенной на грудь. Возвратиться в исходное положение. Повторить это упражнение несколько раз подряд. Прогибание с полным провисанием должно быть быстрым, чтобы стопы в конце его оторвались от мата;

б) проделать то же упражнение, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (серединой голеней);

в) с помощью тренера или товарища, стоящего сбоку, выполнить подъем разгибом полностью. Помогающий при этом способствует быстрому поднесению ног к перекладине одной рукой, а другой под поясницу приподнимает гимнаста до положения упора.

На высокой перекладине:

г) тренер, стоящий спереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит учащегося назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты (удобно положить на эту линию веревочку или гимнастическую палку). Далее тренер, устраняя опору, предоставляет гимнасту возможность свободного движения к вертикали. Проходя это положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки за голову. Далее гимнаст и тренер действуют так, как рекомендовано в пунктах «б» и «в»;

д) с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1 м, прыжок в вис углом и разгибание под перекладиной. Последующие Действия те же, что описаны в пунктах «б» и «в»;

е) с небольшого размахивания (не более 90° по амплитуде) на Махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема полностью с помощью тренера.

Подъем вперед в упор сзади. Выполнение этого упражнения возможно как после размахивания, так и после спада из упора сзади. Обучение рекомендуется начинать из упора сзади.

Подъем вперед в упор сзади после спада назад (рис 11). Начать спад движением плеч назад, сохраняя при этом все тело в прямом положении. Пройдя приблизительно горизонталь-

ное положение, начать сгибание в тазобедренных суставах с одновременным разгибанием в плечевых суставах (увеличить плечетуловищный угол). По мере движения назад продолжить сгибание в тазобедренных суставах, стараясь «накрыться» ногами возможно плотнее, то есть максимально согнуться в тазобедренных суставах. Следить за тем, чтобы таз не удалялся чрезмерно далеко от грифа перекладины: в крайней точке маха вперед в висе согнувшись коленные суставы должны находиться на прямой, соединяющей плечевую точку и точки хвата. С началом маха назад в висе согнувшись начать разгибание в тазобедренных суставах с одновременным уменьшением плечетуловищного угла. Одновременное выполнение этих движений приведет к тому, что таз будет приближаться к грифу перекладины, а это увеличит угловую скорость вращения всего тела как целого, что позволит выполнить подъем в упор сзади. Необходимо обратить внимание на то, что хорошо выполненный подъем должен завершиться положением угла в упоре сзади. Для этого необходимо, чтобы плечи пришли в положение над перекладиной прежде, чем стопы ног опустятся ниже ее уровня.

Обучение.

На низкой перекладине:

а) вис согнувшись сзади и размахивание в этом положении. Начинать размахивание необходимо с принудительного толчка тренера. Добиваться самостоятельного умения усиливать мах, то есть действовать в резонанс;

б) из упора сзади спад назад в вис согнувшись и размахивание в висе согнувшись (спад с помощью тренера);

в) из упора сзади спад назад в вис согнувшись и подъем вперед в упор сзади с помощью тренера;

г) с разбега или из вися углам подъем вперед в упор сзади с помощью тренера.

После освоения всех перечисленных упражнений на низкой перекладине можно переходить к исполнению подъема двумя на высокой.

Подъем назад в упор сзади выполняется из размахивания. Не доходя до крайней точки маха вперед, гимнаст сгибается в тазобедренных и плечевых суставах и проносит слегка согнутые ноги под гриф перекладины (желательно ноги не сгибать) и далее в висе согнувшись сзади. Правильнее, когда перемах

ног под грифом заканчивается до начала маха назад в висе согнувшись.

С началом маха назад спортсмен приближает таз к перекладине за счет уменьшения плечетуговищного угла, разгибаясь одно бедренных суставах, стараясь «накрыться» ногами возможно плотнее, то есть максимально согнуться в тазобедренных суставах.

Это разгибание в суставах продолжается далее. В крайнем положении маха назад тело гимнаста занимает положение и позу, указанные на среднем кадре рисунка: тупой угол между туловищем и ногами, руки почти горизонтальны и отведены за спину. С началом последующего маха

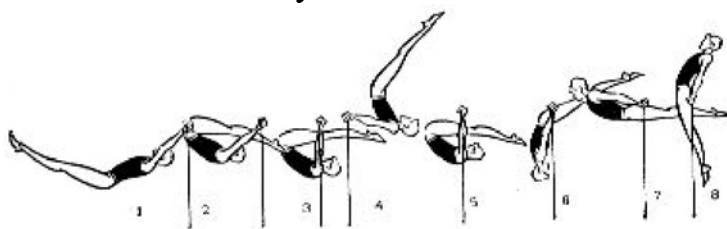


Рис. 11

(вначале вниз и далее вперед) гимнаст вновь сгибается в тазобедренных суставах, складывается и одновременно с этим приближает таз к перекладине, пронося его далее, за вертикальную плоскость, проходящую через гриф. Таким образом, когда плечи достигли вновь нижнего вертикального положения, гимнаст оказывается в положении виса согнувшись сзади. С этого момента на фоне продолжающегося маха вперед начинается вновь энергичное разгибание в тазобедренных суставах с приближением таза к перекладине, которое завершается выходом в упор сзади. Время этого последнего разгибания в тазобедренных суставах должно строго соотноситься со временем качания вперед в висе согнувшись: слишком быстрое разгибание может привести к невыполнению подъема.

Обучение.

На низкой перекладине:

а) в висе согнувшись сзади размахивание с выпрямлением туловища на махе назад (с помощью тренера);

б) из упора сзади спад назад в вис согнувшись, мах вперед в этом положении, выпрямление туловища на махе назад;

в) то же, что «б» и подъем назад с помощью тренера;

г) с разбега перемах в вис согнувшись сзади, выпрямле-

ние туловища на махе назад и подъем назад с помощью тренера;

д) из виса углом подъем назад с помощью тренера;

е) из размахивания на высокой перекладине подъем назад в Упор сзади с помощью тренера.

Большой оборот назад. Из прямой стойки на руках, удерживая голову между рук или слегка наклонив ее назад, гимнаст начинает спад в сторону передней поверхности тела. При этом всю первую четверть оборота он удерживает тело по возможности прямым и старается оттянуться от перекладины. Пройдя приблизительно горизонтальное положение, он несколько прогибается, готовясь около нижней вертикали сделать бросковое движение ногами вперед, то есть энергично согнуться в тазобедренных суставах. Это сгибание в тазобедренных суставах («бросок» ног вверх-вперед) часто производится вместе с одновременным сгибанием в плечевых суставах, что помогает спортсмену сохранить угловую скорость, при обретенную в первой половине оборота. Пройдя горизонтальное положение на махе вперед, спортсмен затормаживает движение ног на сгибание и тем самым начинает движение на разгибание в тазобедренных суставах. Одновременно с этим увеличивается и плечетуловищный угол, то есть спортсмен вновь старается принять прямое положение тела, такое, каким оно было в начале движения. Возвращение в стойку на руках сопровождается активным поворотом кистей по ходу вращения в упор. Разгибание в тазобедренных суставах, увеличение плечетуловищного угла, а также постановка кистей в упор завершаются практически одновременно: в положении стойки на руках или несколько позже, если гимнаст стремится увеличить скорость последующих оборотов.

Обучение.

Прежде чем приступать к обучению учеников большому обороту назад, необходимо быть уверенным в том, что они вполне овладели такими упражнениями, как:

а) стойка на руках с прямым положением тела. Это упражнение обучающиеся должны выполнять на полу с опорой о стенку, на стоялках (брусках), на стоялке (перекладина), как с помощью, так и без помощи партнера; желательно умение выполнять стойку на руках самостоятельно и удерживать это положение в течение 3 с;

б) размахивание с увеличивающейся амплитудой в висе на перекладине;

в) с помощью тренера, размахивание в висе на перекладине в специальных петлях;

г) с помощью тренера, размахивание с амплитудой, превосходящей 180° ;

д) на петлях с помощью тренера выполнение большого оборота в целом.

Упражнения, перечисленные в пунктах «в», «г» и «д», а также первые самостоятельные попытки рекомендуется выполнять на перекладине, установленной над поролоновой ямой, - это снизит эмоциональное напряжение гимнаста и ускорит процесс обучения.

4. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

4.1 Характеристика упражнений

Акробатика в советской системе физического воспитания - одно из средств физического развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов.

Люди, занимающиеся акробатическими упражнениями, отличаются большой устойчивостью к изменениям положения тела в пространстве, быстрее овладевают новыми движениями, осваивают более сложнокоординированные действия, чем люди, занимающиеся только циклическими видами спорта.

Разностороннее влияние акробатических упражнений помогает более быстрому овладению навыками во многих видах спорта: спортивной гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, фигурном катании, в прыжках в воду и др.

Акробатические упражнения в зависимости от их трудности и педагогического назначения доступны людям различного пола и возраста. Они широко используются в основной и прикладных видах гимнастики: спортивно-прикладной, профессионально-прикладной и военно-прикладной.

Акробатические упражнения используются в массовых

гимнастических выступлениях. Они могут проводиться не только в специализированных залах, но и на открытых площадках, где отсутствует сложное оборудование.

Все акробатические упражнения подразделяются на три группы: акробатические прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

Акробатические прыжки выполняются с частичным, полным и Многократными вращениями тела вперед, назад, в сторону с различными положениями.

Основные упражнения. Группировка выполняется в положении сидя, лежа на спине и в приседе.

Перекат (назад, вперед) выполняется в результате перемещения тела назад.

Группировка и перекаты являются основными подводящими упражнениями к выполнению кувырков вперед и назад.

Кувырок вперед. Техника выполнения. Из упора присев поста, вить руки несколько вперед; разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки; сгибая их, наклонить голову вперед и оттолкнуться ногами; в момент касания лопатками опоры плотно сгруппироваться.

Далее действия выполняются как при перекате вперед в упор присев.

При обучении чаще всего встречаются ошибки, затрудняющие переворачивание через голову и приход в упор присев.

Причины: отсутствие достаточного толчка ногами, недостаточно плотная группировка на протяжении всего движения.

При выполнении кувырков вперед может быть оказана физическая помощь со стороны партнера, который одной рукой помогает наклонить голову выполняющего вперед на грудь, а другой под грудь или за плечо обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок назад. Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками опереться руками за плечами и обеспечить переворачивание через голову; разгибая руки, перейти в упор присев.

Обучение: после переката назад и активного выполнения

группировки переставить руки за плечи назад; выполнить кувырок назад по наклонной плоскости (подкидной трамплин, накрытый гимнастическим матом). Выполнить кувырок назад с помощью, поддерживая одной рукой снизу под плечо, а другой под спину с целью облегчения переворачивания через голову.

Стойка на лопатках. Техника выполнения. Из седа перекатом назад через упор лежа согнувшись опереться ладонями о спину (локти широко не разводить), разогнуться в тазобедренных суставах до прямого положения тела.

Обучение: из упора лежа согнувшись опускание и поднятие ног; затем с опорой руками о спину; то же задание, но из седа перекатом назад; стойка на лопатках с помощью партнера с поддержкой за ноги и под спину; самостоятельное выполнение стойки на лопатках перекатом назад из седа; то же, но перекатом назад из упора присев; то же, но кувырком вперед с прямыми ногами. **Темповой подскок (вальсет).** Техника выполнения. На последнем шаге разбега делается подскок с продвижением вперед на опорной ноге с одновременным выносом другой (согнутой) ноги и размахом руками снизу вверх-вперед. Во время подскока туловище подается вперед для быстрого перехода на вынесенную ранее перед ногу. При подскоке туловище может быть «закрытым» (округленная спина), «открытым» (прогнутая спина).

Обучение: с места выполнить подскок на одну, другую вынести согнутую вперед со взмахом руками снизу вверх-вперед; то же, но с продвижением вперед; то же, но с шага, а затем с разбега.

4.2 Обучение акробатическим упражнениям

Стойка на голове. Техника выполнения (рис. 12). Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

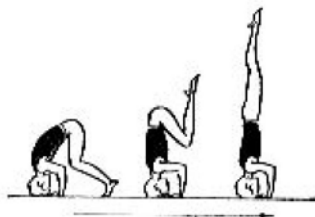


Рис. 12

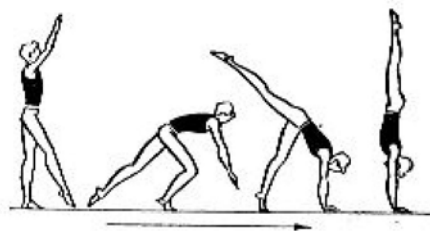


Рис. 13

При выходе в стойку значительная часть тяжести тела переносится на руки, кисти располагаются на ширине плеч, пальцы разведены и обращены вперед, мышцы задней поверхности тела напряжены.

Обучение: из упора присев, разгибая ноги, опереться головой и руками (можно на горку из 1-2 матов); стойка на голове согнув ноги (с помощью за спину и голень); стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения (с помощью за голень и под таз); стойка на голове согнув ноги, выпрямить ноги, согнув ноги и перейти в упор присев; стойка на голове силой согнувшись из упора стоя ноги врозь и. Техника выполнения. Из исходного Положения руки вверх шагом вместе.

Стойка на руках. (Рис 13). Сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол (опору) на ширине плеч, пальцы разведены и направлены вперед, плечи находятся немного спереди или точно над опорой. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках и соединить ноги вместе. В стойке на Руках напряжением мышц туловища удержать жесткое прямое положение тела.

Обучение: удержание напряжением мышц туловища прямой (без прогиба) позы тела в стойке руки вверх (10-15 с); то же, но вытянуться в плечах с одновременным подниманием на носки, то же, но с отягощением (гриф штанги); выпад и постановка прямых рук с удержанием плеч над опорой, маховая нога сзади прямая; то же, но толчком одной и махом другой сменить положение ног (при махе ногой постепенно поднимать таз как можно выше); выполнить стойку на руках с прямым телом с помощью партнера захватом исполнителя за бедро и голень; стойка на руках с опорой всем телом о стенку; самостоятельное выполнение выхода в стойку без фиксации, а затем с фиксацией, с помощью и без помощи партнера. Стойка на плечах с опорой на колени. Техника выполнения. В исход-

ном положении нижний лежит на спине согнув ноги, ступни и колени на ширине плеч, руки впереди.

Верхний, наклоняясь и подавая плечи вперед, ставит их на ладони прямых рук нижнего. Отталкиваясь двумя (или махом одной и толчком другой), выходит в стойку с согнутыми ногами с последующим выпрямлением их до прямого положения тела. Мышцы тела в этот момент напряжены.

Обучение: освоить постановку плеч на руки партнера; стойка на плечах согнув ноги (с помощью партнера, стоящего сбоку, под плечо и голень); то же, но с выходом в стойку (помощь под плечо и бедро); самостоятельное выполнение стойки. Входы на плечи партнера.

Техника выполнения входа сбоку. Нижний в полуприседе ноги врозь, верхний справа (слева), хват обычный (руки соединяются таким образом, когда второй и третий пальцы разводятся и обхватывают ими запястья партнера). Верхний становится правой (левой) ногой на правое (левое) бедро нижнего, опираясь на его руки; затем при активной помощи руками и ногами нижнего верхний с перемахом левой (правой) садится на левое (правое) плечо нижнего; после перемаха правой (левой) принимает положение седа на плечах нижнего, который перехватывает руками за бедра или голени верхнего и прижимает их к туловищу.

Таким же способом выполняется стойка ногами на плечах нижнего. Верхний должен жестко стоять прямо, с упором голеньями о голову нижнего, пятки соединены за головой и несколько опущены вниз. Нижний отводит локти назад, активными действиями руками и головой фиксирует ноги верхнего.

Техника выполнения входа сзади. Нижний отставляет правую (левую) ногу назад на носок, руки вверх, хват обычный. Верхний, опираясь ногой сзади на ногу под коленом, отталкивается о ногу нижнего и принимает положение седа на плечах или становится на плечи.

Чтобы облегчить выход в упор, нижний помогает отталкиванию верхнему выпрямлением правой (левой) ноги и энергично разгибает руки точно вверх, помогая тем самым выполнить перемах ногами в сед или стойку ногами на плечах. Способ удержания верхнего тот же.

Обучение: верхний, находясь на гимнастической стенке (лицом или боком к ней) на уровне плеч нижнего, держась ру-

ками за стенку, занимает положение седа или стойки ногами на плечах нижнего, затем отпускает руки; с помощью другого партнера верхний выполняет вход сбоку или сзади в сед или в стойку ногами; упражнение выполняется самостоятельно, страховка обеспечивается занимающимися.

Кувырок вперед с прыжка. (Рис 14). Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, тело прямое или слегка согнуто, ноги выпрямлены, после приземления на руки выполняется кувырок вперед. Плотность группировки во время выполнения переката через спину зависит от первоначальной скорости при отталкивании ногами. Кувырок вперед с прыжка выполняется из полуприседа, с шага, с разбега толчком обеими ногами на горку матов.

Обучение: серия кувырков вперед; кувырок в длину с места; кувырок прыжком с места через веревочку, протянутую на высоте 30-50 см; кувырок вперед с возвышения 20-30 см; кувырок вперед прыжком через веревочку на высоте 70 см с 2-3 шагов разбега толчком обеих ног.

Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазах полета, и особенно в момент прихода руками на опору; партнеры одной рукой под плечо, другой под бедро обеспечивают безопасный приход на руки и на лопатки.



Рис. 14

Кувырок вперед вдвоем, держась за голени. (Рис. 15)
Техника выполнения.

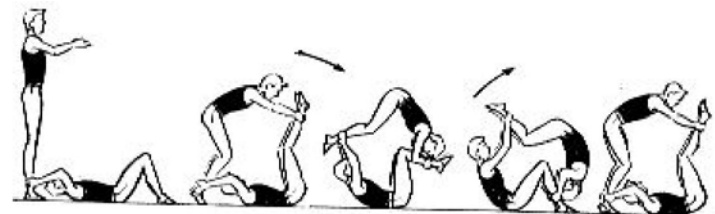


Рис. 15

И. п. — один партнер лежит на спине согнув ноги, хватом за ноги у голеностопных суставов другого, стоящего у него за

головой. Лежащий на спине поднимает слегка согнутые и разведенные ноги; стоящий захватывает партнера у голеностопных суставов и, наклоняясь вперед, энергично отталкивается ногами. В это время лежащий, сопротивляясь, сгибает ноги и мягко ставит их на опору. Одновременно активными действиями руками хватом за ноги поднимает стоящего вверх-вперед, который в этот момент уже касается пола лопатками; выполняя кувырок, стоящий поднимает лежащего за счет выполнения кувырка и сгибания ног.

Обучение: освоить захват партнеров в исходном положении; выполнить один, а затем два и более кувырков. Качество выполнения кувырков будет зависеть от согласованных действий партнеров. Во время выполнения мышцы тела напряжены. Для выполнения подбирают партнеров, примерно равных по росту и весу.

Переворот в сторону (колесо). (Рис 16). Стоя лицом по ходу движения, руки вперед-кверху, сделать выпад левой (правой). Отталкиваясь левой (правой) и махом правой (левой), наклониться и поставить левую (правую) руку на опору спереди. Проходя через стойку на левой (правой) руке, повернуться на 90° в одноименную сторону с последующим переходом в упор на правую (левую) руку. Используя дальнейший мах толчковой ноги, быстро выйти в положение стойки на руках с широко разведенными ногами.

Пройдя стойку на руках, активно опуская правую (левую) ногу вниз и отталкиваясь правой (левой) рукой, приземлиться на маховую ногу и, выпрямляясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны. Перестановка ног и рук проходит точно по одной линии



Рис. 16

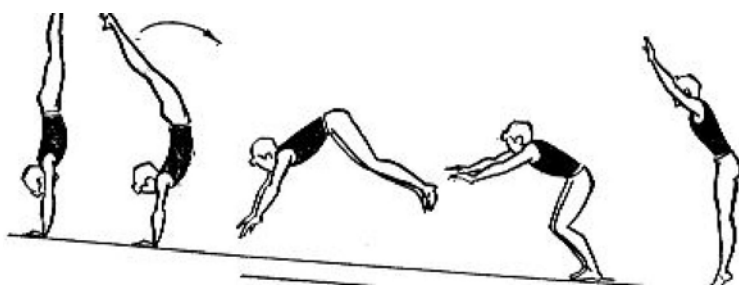


Рис. 17

Обучение: стойка на руках, стойка на руках ноги врозь, стоя боком к направлению движения (с помощью); то же, но из положения стоя лицом к направлению движения (выполнить с поворотом), из стойки на руках, ноги врозь у стенки опуститься в упор на полу с последующим выпрямлением в стойку ноги врозь, руки в стороны.

Задания следует выполнять с помощью партнера. Помощь оказывается со стороны спины, поддерживая руками за ноги или под плечо и за поясницу сбоку; проводка используется при выполнении упражнения целиком. Особое внимание нужно обращать на мощность отталкивания и быстроту маха и их согласованность в начальной фазе движения, что обеспечивает выполнение переворота в сторону по одной линии.

Курбет. Техника выполнения (рис. 17). Курбет представляет собой прыжок с рук на ноги. В стойке на руках оттянуться в плечах назад с выраженным прогибанием тела (растягиваются мышцы передней поверхности тела); затем, быстро округляя спину и сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от опоры. Постановка ног на опору ближе к рукам или дальше зависит от последующего элемента.

Обучение: в стойке на руках (с помощью) оттянуться в плечах назад и прогнуться, допускается сгибание ног назад в стойке на Руках на краю возвышения (подкидной трамплин или мостик), прогнуться и энергично выполнить сгибание в тазобедренных суставах и встать на опору; то же самое, но в сочетании с мощным толчком руками; то же, но с возвышения 1—2 матов; затем на дорожке. Указанные упражнения могут выполняться с помощью партнера, который, стоя сбоку, в момент отведения плеч и прогибания одной рукой под плечо, а другой под грудь помогает выполнить отталкивание руками и

обеспечивает правильную осанку тела (округлое положение спины) во время сгибания в тазобедренных суставах.

Переворот в сторону с поворотом (рондат) (рис 18). Техника выполнения.

После темпового подскока (вальсет) как при перевороте в сторону. Поворот на 90 градусов до стойки на руках, где руками и курбета; голова опущена на грудь, спина округлена. Постановка рук на опору поочередная; допускается легкое сгибание рук, что позволяет активно выполнить отталкивание и курбет, благодаря чему происходит переворачивание тела с рук на ноги. Обучать рондату целесообразно после освоения стойки на руках, переворота в сторону, вальсета и курбета.

Обучение: с вальсета переворот в сторону; то же, но с поворотом спиной по ходу движения, руки вверх; то же, но с выполнением быстрого поворота в стойке на руках; рондат на дорожке.

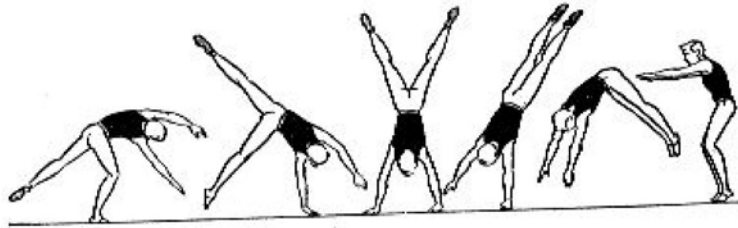


Рис. 18

Переворот вперед (рис 19). Техника выполнения. После темпового подскока, делая шаг вперед, наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой.

Руки на опору ставятся спереди плеч. Это обеспечивает стопорящий момент при отталкивании руками, который должен совпадать с моментом соединения ног при прохождении положения стойки на руках. От синхронности выполнения вышеуказанных действий зависит высота вылета вверх.



Рис. 19

В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад. Приземление происходит вначале на носки с переходом на всю стопу, голова отведена назад, руки вверх.

Чтобы правильно освоить технику с высокой фазой полета, следует обучать перевороту вперед на обе ноги в остановку, а не на одну ногу.

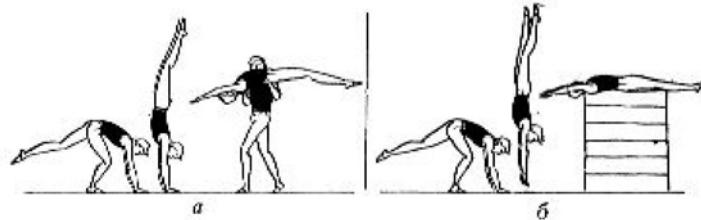


Рис. 20

Приступать к обучению следует после освоения стойки на руках, различных прыжков на руках в упоре лежа и в стойке на руках.

Обучение: махом одной и толчком другой стойка на руках с одновременным касанием (ударом) двумя ногами о мат, висящий на стене; то же, но с вертикальным подскоком на руках; то же, но на плечо партнера или на горку матов переворот с помощью партнера одной рукой под плечо, другой под спину; самостоятельное выполнение с темпового подскока на дорожке (19 а, б).

Сальто вперед в группировке (рис 21). Техника выполнения. На последнем шаге разбега выполняется прыжок (наскок) на обе ноги, руки отводятся назад. В процессе отталкивания руки быстро выносятся вперед-вверх. Отталкивание от опоры происходит с прямым телом. Дальнейшее вращение по сальто обеспечивается плотной группировкой; руки из положения вперед-вверх опускаются в низ и захватывают голень, колени разведены. Скорость вращения по сальто зависит от плотности группировки. Выполнив сальто, нужно быстро разгруппироваться ногами к полу, встретить опору несколькими напряженными ногами. Амортизация приземления осуществляется незначительным сгибанием ног.

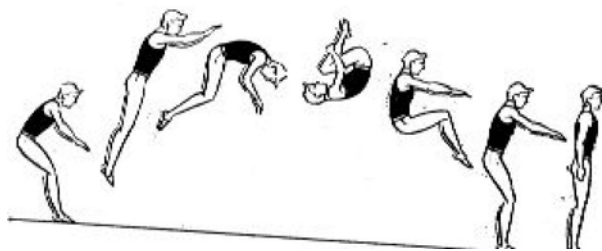


Рис. 21

При выполнении сальто в остановку — наскок стопорящий: упругие ноги ставятся вперед, взмах руками направлен вверх; в переход — ноги ставятся ближе, взмах руками вверх

Существует несколько способов взмаха руками: мах руками вперед-вверх, движением рук сверху вниз и махом рук назад-вверх с последующим их сгибанием.

Обучение: с разбега стопорящий наскок и прыжок вверх с прямым телом в сочетании с энергичным взмахом руками вперед-вверх на горку матов или на руки партнера; с разбега кувырок вперед на горку матов с опорой и без опоры руками; с разбега (на спину) сальто на горку матов; постепенно уменьшая высоту горки матов, выполнить сальто в сед или в упор присев; сальто вперед (с батута, подкидного мостика, трамплина) в яму с поролоном, затем на дорожке.

Переворот назад (фляк) (рис 22). Техника выполнения. Переворот назад выполняется с места, после рондата и обеспечивает высокую линейную скорость назад, что важно для выполнения высоких сальтовых движений. Переворот назад состоит из двух полупереворотов: прыжка назад с ног на руки и прыжка с рук на ноги (курбета).

Переворот назад с места удобно выполнять из положения стойки руки вперед. Предварительно выполняется мах руками назад до отказа, в момент движения рук (дугою) вперед необходимо «свалить» тело назад, ноги слегка сгибаются, голова наклонена на грудь.

Отталкиваясь и одновременно прогибаясь назад, нужно сделать активный мах прямыми руками максимально назад, за голову. В этом положении тело переворачивается назад в стойку на руках. Жестко встречая опору, следует оттянуться в плечах и выполнить мощное курбетовое движение.

Перед обучением необходимо овладеть мостом и стойкой на руках.

Обучение: выполнить смещение тела назад — движение похоже на момент посадки на стул (это движение можно выполнять на колено выставленной вперед ноги партнера, стоящего сзади и поддерживающего исполнителя руками под спину); переворачивание исполнителя назад прогнувшись через руки партнеров; то же, но прыжком назад в стойку на руках; соединение прыжка назад в стойку на руках и курбета (с помощью партнера); переворот в целом, используя снижающуюся горку матов.

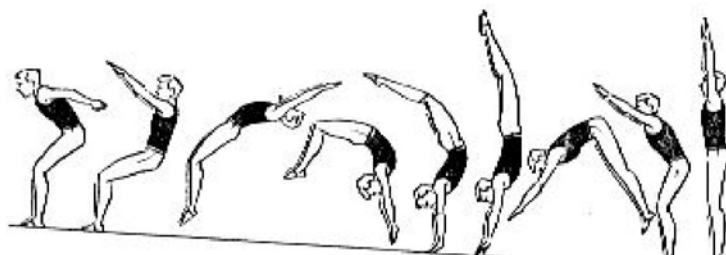


Рис.22

5. ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

5.1 Формы занятия

Ведущее место в практике работы по гимнастике должно принадлежать урочной форме. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается, прежде всего в том, что их ведет преподаватель, который, являясь организатором и руководителем занятий, обеспечивает продуктивность учебно-воспитательной тренировочной работы путем: правильной постановки задач всего учебно-воспитательного процесса и каждого отдельно взятого занятия, квалифицированной помощи ученикам, воспитания положительных моральных качеств.

Кроме этого, к достоинствам урочной формы проведения занятий следует также отнести их коллективность. Находясь в среде своих товарищей, занимающийся может легче обнаружить и исправить свои недостатки. Под руководством преподавателя он учит своих товарищей и учится у них не только правильным способам выполнения упражнений, но и правильной этике поведения.

В зависимости от задач и условий проведения занятия могут быть учебными, тренировочными и учебно-тренировочными.

Учебные и тренировочные занятия в чистом виде — явление довольно редкое. В практике работы чаще всего они проводятся как учебно-тренировочные.

Несмотря на различие содержания, организации и методов проведения учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, все они имеют принципиально общее положение, позволяющее раскрывать их безотносительно к той или иной форме занятий.

5.2 Структура занятия

Под структурой занятия следует понимать определенную последовательность решения педагогических задач и соответствующий этому порядку чередования в нем физических упражнений. В каждом отдельно взятом уроке гимнастикой решается не одна, а несколько различных задач.

Конечный результат занятия при прочих равных условиях во многом зависит от того, в какой последовательности будут решаться эти задачи.

Основными предпосылками, определяющими наиболее целесообразную последовательность решения педагогических задач занятия, то есть его построения (структура), являются:

- достижение максимальных результатов занятий с минимальной затратой энергии и времени занимающихся.

В результате занятий гимнастикой занимающиеся развивают физические качества, приобретают полезные двигательные навыки. Правильно построенным занятием следует считать такое, в котором эти задачи будут решены, во-первых, наилучшим образом, а во-вторых, при наиболее экономичном расходовании времени и сил занимающихся;

- сохранение высокой работоспособности занимающихся в течение всего занятия.

Различные виды упражнений, применяемые на уроках гимнастики, требуют от занимающихся соответственно различных по степени и характеру напряжений. От того, в каком порядке будут чередоваться упражнения в пределах данного занятия, зависит рабочий потенциал занимающихся;

- обеспечение благоприятных для здоровья занимающихся условий проведения и режима уроков.

Режим занятия (продолжительность, чередование, дозировка упражнений и т. п.) и гигиенические условия его проведения должны прежде всего обеспечить укрепление здоровья занимающихся. При наличии так называемой фазы вработываемости (разминки) все системы человеческого организма повышают свою работоспособность.

Исходя из этого, каждое занятие вне зависимости от условий его проведения должно иметь, по крайней мере две фазы: в одной решаются главные задачи, а следовательно, выполняются сложные упражнения данного урока; в другой занимающиеся подготавливаются к решению этих задач с помощью относительно легких упражнений.

Однако после интенсивной работы необходимо содействовать более быстрому протеканию восстановительных процессов, чтобы занимающиеся могли перейти к последующей высокопроизводительной деятельности или отдыху. Такие задачи решаются в третьей фазе занятия. Таким образом, для любого занятия по гимнастике характерно наличие трех фаз. В первой фазе занимающиеся подготавливаются к основной работе, во второй проводится основная работа, а в третьей рабо-

та завершается. Эти фазы принято называть частями занятия: подготовительной, основной и заключительной.

5.3 Общие методические положения к проведению занятия

Определение целей обучения. Исходной позицией, определяющей деятельность преподавателя на занятии, является ее цель.

Каждое действие преподавателя на занятии (двигательное задание ученикам, метод проведения упражнений и т. д.) должно быть мотивировано четко поставленной целью, которую необходимо довести до занимающихся. Представление о цели своих действий повышает активность занимающихся на уроке, мобилизует их усилия в нужном направлении.

Выбор средств. Основным источником, определяющим содержание занятия по гимнастике — государственная программа. Однако различные условия проведения занятия, которые не могут быть предусмотрены одной общей программой, требуют методической ее расшифровки и в отдельных случаях некоторых дополнений.

Наметив конечные цели рубежных этапов учебно-тренировочного процесса (четверть, семестр, тренировочный цикл и т. д.), можно определить задачи на более короткие отрезки времени, в том числе и на ближайшее занятие, а затем и соответствующие им средства.

На учебном занятии преподаватель (тренер) обучает занимающихся рациональным способам выполнения прикладных и чисто спортивных упражнений.

Одним из главных условий, обеспечивающих возможность обучения любому гимнастическому упражнению, является соответствие уровня развития физических качеств обучаемого потребному уровню для его выполнения. Следовательно, в состав учебного урока по гимнастике должны входить упражнения, обеспечивающие специальную физическую подготовку.

Координационная сложность многих гимнастических упражнений (опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и т. д.) требует поэтапного обучения с введением подводящих и специальных дополнительных упражнений. Таким образом, и эти упражнения

должны быть представлены в комплексе средств учебного занятия. Помимо таких физических качеств, как сила и гибкость, занимающийся гимнастикой должен обладать умением тонко дифференцировать свои движения по направлению, амплитуде, времени и степени мышечных усилий, т.е. научиться управлять своими движениями. Поэтому упражнения, способствующие формированию этих умений, также должны иметь место на уроках гимнастики.

Итак, основными средствами учебного занятия по гимнастике являются:

- упражнения государственных программ;
- упражнения, обеспечивающие специальную физическую подготовку занимающихся;
- подводящие и специальные дополнительные упражнения, способствующие успешному обучению занимающихся;
- разнообразные гимнастические упражнения, повышающие координационные возможности занимающихся.

Дозировка упражнений. Величина нагрузки, которую получают занимающиеся на занятии, определяется энергетическим весом выполняемых упражнений и количеством их повторений. В свою очередь, энергетический вес одного и того же по названию упражнения не является величиной постоянной. Он может изменяться в зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся, от степени овладения двигательным действием и даже от темпа выполнения упражнения.

Таким образом, количество повторений упражнений, их энергетический вес и темп выполнения служат регулятором и мерой объема и интенсивности нагрузки.

Основным условием правильного распределения нагрузки на уроках гимнастики является относительно постепенное ее нарастание. Организм человека может сравнительно легко выдерживать значительную нагрузку при условии предварительной подготовки путем выполнения более легких физических упражнений (с максимум энергетическим весом) с дальнейшим постепенным повышением интенсивности работы.

Плотность занятия. Общая плотность занятия определяется отношением полезно использованного времени к директивному (установленному по расписанию) в процентах по формуле.

$$P_{\text{общ}} = \frac{T_{\text{п}} \times 100}{T_0} \%$$

где $P_{\text{общ}}$ — общая плотность урока; $T_{\text{п}}$ — время, использованное на полезную (имеющую прямое отношение к занятию) деятельность, куда входит выполнение упражнений, необходимый отдых после их выполнения; на переработку наглядной и словесной информации преподавателя; T_0 — директивное, общее время, отведенное на занятие по расписанию.

В идеале общая плотность занятия должна стремиться к 100%. Снижение этого показателя является следствием допущенных ошибок в работе преподавателя.

Какие причины приводят к снижению плотности занятия?

-Неоправданные простои на занятии: опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и спортивного инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений и т. д.

-Неподготовленность преподавателя (тренера) к занятию. Непродуманное содержание и организация занятия приводят к естественным в этих случаях паузам. Если преподавателю и удастся их избежать, то все равно потеря времени будет неизбежной из-за использования на занятии случайных (по ходу придуманных), малоэффективных упражнений.

-Излишняя или малоэффективная словесная информация для занимающихся на занятии.

- Неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени, из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснений и т. п.

Моторная плотность. Определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятия (в процентах) по формуле:

$$P_{\text{мот}} = \frac{T_{\text{у}} \times 100}{T_0} \%$$

где $P_{\text{мот}}$ — моторная плотность занятия; $T_{\text{у}}$ — время, потраченное на выполнение упражнений; T_0 — директивное, общее время, отведенное на занятие по расписанию.

В отличие от общей плотности моторная плотность в идеале

не стремится к 100%. По суммарному показателю моторной плотности всего урока нельзя судить о качестве его проведения.

Моторная плотность должна постоянно изменяться в процессе занятия. Неизбежность этих изменений объясняется, прежде всего, различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами проведения.

Общие задачи. К ним относятся:

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

— овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями.

Приобретаемые умения и навыки в результате решения образовательных задач подготовительной части являются той двигательной базой, которая повышает потенциальные возможности занимающихся к более быстрому и качественному овладению новыми двигательными действиями. Средства, применяемые в подготовительной части занятия по гимнастике для решения образовательных задач одновременно решают и задачи разминки.

Состояние готовности, приобретенное в результате разминки, сохраняется сравнительно непродолжительное время. Поэтому задачи разминки должны решаться на каждом занятии в полном объеме.

Иначе обстоит дело с образовательными задачами. В зависимости от периода тренировки, места занятия в учебном плане, состава занимающихся и других условий проведения образовательные задачи могут решаться на одних занятиях в большей, на других в меньшей степени. Так, например, на занятиях по спортивной гимнастике в соревновательном периоде тренировки подготовительную часть целесообразно подчинять только целям разминки. В подготовительном же периоде тренировки и почти на всех занятиях основной гимнастики образовательным задачам должно быть уделено не меньшее (если не большее) внимание, чем разминке.

Средства. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений) и общераз-

вивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Выбор конкретных упражнений для подготовительной части зависит от специфики гимнастики, условий проведения занятий и прежде всего от его задач, состава занимающихся и обстановки.

Если основное назначение подготовительной части сводится только к разминке, то количество упражнений будет меньше, а формы их проще. В тех случаях, когда в ней предполагается решение и образовательных задач, тогда и количество упражнений увеличивается и содержание меняется.

Чередование упражнений. Чаще всего подготовительная часть начинается с выполнения строевых упражнений. Затем они применяются в процессе всего урока, выполняя при этом служебную роль. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними.

Комплекс общеразвивающих упражнений, как правило, включает подготовительную часть. Однако в отдельных случаях (в зависимости от содержания основной части) общеразвивающие упражнения могут предшествовать разновидностям передвижений. Внутри комплекса общеразвивающие упражнения распределяются в порядке нарастающей интенсивности при постоянном чередовании их по назначению. Говоря об интенсивности упражнений, следует иметь в виду не только величину мышечной массы, включаемой в активную работу, но также и амплитуду, и темп выполнения движений. Например, рывковые движения руками назад из исходного Положения руки перед грудью по амплитуде значительно интенсивнее, чем спокойные приседания или наклоны вперед прогнувшись, узким образом, в начале комплекса следует давать упражнения с умеренной амплитудой, в спокойном темпе и ограниченной дозировкой. По ходу выполнения комплекса амплитуда движений, темп нарастает, достигая в конце его необходимые величины.

Общие требования к проведению:

Все методические приемы, применяемые преподавателем при проведении подготовительной части урока гимнастики, направлены в конечном счете на то, чтобы обеспечить:

- достижение конкретной цели, что возможно только при условии точного выполнения заданных упражнений всеми за-

нимающимися;

- согласованность выполнения упражнений, которая способствует воспитанию ритма — важнейшего компонента техники любого двигательного действия, исключает случаи травматизма, предоставляет преподавателю возможность контролировать качество их выполнения;

- самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся, что повышает образовательное значение подготовительной части;

- интерес занимающихся к выполнению упражнений.

Общие методические положения к проведению подготовительной части. Для выполнения перечисленных выше требований к проведению подготовительной части занятия преподаватель должен уметь: пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнениях, оказывать помощь, исправлять ошибки, размещать занимающихся на площадке.

Существуют следующие способы информирования.

Синхронный. Это сочетание показа с одновременным рассказом. Он доступен для любого состава занимающихся и дает возможность преподавателю объяснить назначение и другие характеристики заданного упражнения.

Расчлененный. При таком способе преподаватель показывает и рассказывает упражнения, расчленяя его на элементарные движения, и предлагает занимающимся выполнять их одновременно с показом, что обеспечивает более точное выполнение каждой части и упражнения в целом с первой попытки.

Рассказом. Преподаватель называет или пересказывает упражнение, не показывая его. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнения. Такой способ информирования активизирует внимание и способствует большей самостоятельности занимающихся в выполнении упражнения.

Оказание помощи занимающимся. Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, пользуясь при этом подсказом, зеркальным показом и подсчетом.

Исправление ошибок. Иногда следует указывать на допущенные ошибки, не прекращая выполнения упражнения.

Желательно при этом делать указания, согласуя их с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Если ошибки допускаются многими занимающимися, то в этом случае целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки.

Такой прием исправления ошибок позволяет преподавателю более подробно рассказать занимающимся о назначении заданного упражнения и о последствиях допущенных ими ошибок.

Размещение занимающихся на площадке. Самостоятельность выполнения упражнений занимающимся во многом зависит от места нахождения его на площадке. Хотя и удобно для проведения упражнений такое размещение, при котором левый фланг колонны расположен ближе к преподавателю, но сохранять его всегда вовсе не обязательно. Наоборот, целесообразно систематически заменять направляющих в колонне независимо от их роста, добиваясь в конечном итоге равных условий для всех занимающихся в группе. По этим же соображениям желательно менять направление строя при выполнении различных упражнений комплекса: поворотами направо, налево, кругом, лицом друг к другу в шеренгах и колоннах.

Основная часть. Общие задачи:

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

В каждом уроке гимнастики эти задачи решаются параллельно.

Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества. Но такое параллельное решение имеет и свои недостатки.

Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное, очередность выполнения упражнений).

Моторная плотность этой задачи урока едва достигает 3—4%. В результате занимающиеся хотя и приобретают умения и навыки в выполнении тех или иных упражнений, однако

далеко не исчерпывают своих энергетических возможностей. При таких режимах занятий развитие физических качеств идет в бесперспективно-медленном темпе. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время в основной части на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств.

Относительно простая форма этих упражнений и возможность использования фронтального метода позволяют проводить их с любой потребной моторной плотностью.

Средства. В основной части урока гимнастики применяются такие упражнения, для выполнения которых требуются значительные волевые и физические усилия (упражнения большого энергетического веса): упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, акробатические упражнения, прикладные упражнения, общеразвивающие упражнения повышенной интенсивности.

Выбор упражнений для конкретно взятого урока зависит от частных задач основной части, от возможностей занимающихся и других условий ее проведения.

При этом особое значение придается индивидуальным возможностям занимающихся. Способности, трудолюбие, двигательная база у всех занимающихся группы не могут быть одинаковыми. Поэтому при выборе средств для физической подготовки индивидуализация просто необходима.

Чередование упражнений. Характерным для занятия гимнастикой является его многотемность. Программа по гимнастике предполагает формирование у занимающихся большого количества разнообразных двигательных умений и навыков. Правильное определение количества различных упражнений и их чередование в пределах одного занятия во многом определяют его успех. При решении этих вопросов помимо задач занятия, состава занимающихся и других условий его проведения следует учитывать:

- условия сохранения высокой работоспособности. Для этого следует чередовать упражнения таким образом, чтобы однотипные по характеру нагрузки не следовали бы друг за другом;

- степень овладения занимающимися намеченными упражнениями. В учебно-тренировочном занятии желательно

тренировочные задачи решать после учебных (обучение). В соревновательном периоде тренировки лучше всего чередовать виды упражнений в установленном для соревнований порядке. Общие требования к проведению:

- четкое представление занимающимися заданного упражнения. Если занимающийся представляет, как нужно выполнять упражнение, его действия становятся более осмысленными и целеустремленными. Он проявляет при этом большую активность и интерес к занятиям гимнастикой, что принесет в конечном итоге несомненный успех;

- доступность выполнения упражнений для каждого занимающегося. Нарушение этого правила может привести к возникновению стойких ошибок, в отдельных случаях — к травмам;

- повышение качества выполнения заданного упражнения каждой очередной попытке. По степени выполнения этого условия можно судить о качестве процесса обучения вообще. Если занимающийся не ощущает результата своих усилий, то от этого он теряет интерес к занятиям, а преподаватель — авторитет в глазах ученика;

- оптимальное количество повторений заданных упражнений каждым занимающимся;

- безопасность выполнения упражнений.

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

Анализ и оценка действий занимающихся. Чтобы обеспечить повышение качества выполнения упражнений в каждой очередной попытке, необходимо каждый раз оценивать действия занимающегося и ставить перед ним конкретные, по возможности узкие задачи.

Наблюдение и устранение ошибок. Необходимо не только замечать невыполнение или плохое выполнение упражнения, но и увидеть причину неудачной попытки и пути устранения этой причины.

Меры безопасности. Соблюдение нормального режима

урока и правильный подбор упражнений являются важнейшими условиями, обеспечивающими безопасность их проведения. Помимо этого необходимо тщательно готовить места занятий и отлично владеть приемами страховки. Во избежание случаев травматизма при первой попытке к выполнению нового упражнения следует страховать каждого занимающегося. В дальнейшем страховку можно применять лишь тогда, когда в этом появится необходимость.

В соревновательном периоде тренировки, когда гимнасты выполняют всю программу многоборья (причем повторяют комбинации по несколько раз), необходимо учитывать накапливающееся утомление и поэтому повторные попытки обеспечивать страховкой. Желательно обучать приемам страховки самих занимающихся. При этом они углубляют знания в технике упражнений, приобретают педагогические умения, а в конечном итоге становятся помощниками преподавателя в проведении уроков гимнастики.

Заключительная часть. Общие задачи направлены на более быстрое восстановление занимающихся.

Интенсивная двигательная деятельность, как известно, вызывает утомление, проявляющееся в снижении работоспособности занимающихся. Если перерывы между смежными занятиями больше суток, то все функции организма восстанавливаются полностью. Когда же время перерывов исчисляется всего несколькими часами, тогда следующее по плану занятие может попасть на стадию недовосстановления. Чтобы избежать этого, необходимо принимать меры, обеспечивающие ускоренный процесс восстановления.

Выполнение гимнастических упражнений почти всегда связано с некоторым риском. Волевое усилие, проявляемое занимающимся для подавления чувства неуверенности, утомляет его психику. Следовательно, нужна разрядка, которую с успехом можно провести в заключительной части. Средства:

- успокаивающие упражнения: ходьба, умеренный шаг, массирующие упражнения (потряхивание, расслабление, массаж). Являясь средством активного отдыха, эти упражнения способствуют ускорению восстановительных процессов;

- отвлекающие упражнения: упражнения на внимание, спокойные игры, музыкальные задания и т. д. Эти упражнения способствуют подготовке занимающихся к предстоящей дея-

тельности;

- упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся: игры и эстафеты, танцы, ходьба с песней и т. д.

Если позволяют условия, в этой части урока желательно применять упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся. Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания при выполнении этих упражнений, потому что оно будет относительно умеренным и быстро придет в норму.

Педагогическое значение этих упражнений трудно переоценить. Они сплачивают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а главное, усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей человека. Гимнастику отличает многообразие упражнений, а, следовательно, и возможность широкого выбора упражнений для наиболее успешного решения, конкретных педагогических задач.

Стержнем и основой физического воспитания человека является система двигательных действий, удовлетворяющая двигательные потребности организма, положительно воздействующая на широкий спектр физических и психических качеств и формирующая морально-этические, нравственные, эстетические ценности.

Настоящее учебно-методическое пособие «Гимнастика» позволит обучаемым постепенно и, главное, правильно овладеть основными упражнениями и комплексами различных разделов гимнастики, что в дальнейшем поможет им продолжительное время заниматься этим доступным и интересным, полезным для здоровья видом физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брыкин, А.Т. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / А.Т. Брыкин, А.М. Шлемин.-М.:ФиС, 1979
2. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин.-М.: ФиС, 1989.
3. Брыкин, А.Т. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры /А.Т. Брыкин, В.М. Смолевский.-М.: ФиС, 1985.
4. Васильков, Г.А. Гимнастика для детей школьного возраста.-М.: Просвещение, 1966.
5. Гусак, Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения / Ш.З. Гусак.-М.: ФиС,1989.
6. Маслов, Б.В. Гимнастика. Самостоятельная работа студентов. Метод.разработка для студентов 1 курса / Б.В. Маслов.-М.: ГЦОЛИФК, 1998.
7. Меньшиков, Н.К. Гимнастика и методика ее преподавания : учебник для ФФК / Н.К. Меньшиков.-СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.
8. Палыга, В.Д. Гимнастика / В.Д. Палыга.-М.: Просвещение, 1982.
9. Правила соревнований. Спортивная гимнастика.-М.: ФиС, 1982.
10. Программы педагогических институтов. Сборник №3.-М.: Просвещение, 1987.
11. Спортивная гимнастика. Правила судейства соревнований.-М.: 1997.
12. Смолевский, В.М. Гимнастика и методика преподавания / В.М. Смолевский.-М.: ФиС, 1987.
13. Семенов, Л.П. Советы тренерам: Сборник упражнений и методических рекомендаций / Л.П. Семенов.-М.: ФиС, 1980.
14. Укран, М.Л. Техника гимнастических упражнений / М.Л. Укран.-М.: ФиС, 1967
15. Шлемин, А.М. Гимнастика : учебник для техникумов физической культуры / А.М. Шлемин, М.А. Укран.-М: ФиС, 1977.