

ЭШТАЕВ А.К.

Гимнастика

(пособие для общеобразовательного колледжа)

Ташкент 2016

Введение

Гимнастика с методикой преподавания — одна из основных дисциплин учебного плана средне - специального учебного заведения. Важное место в этом курсе отводится методике подготовки и проведения секционных по основной гимнастике в колледже. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений и государственного стандарта.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании детей и подростков, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств. В последние годы гимнастика обогатилась новыми нетрадиционными видами, такими как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога и т. д. Возросли требования к основам знаний учащихся, к использованию на уроках современных средств и методов обучения.

Учебные занятия физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания для средне специальных учебных заведений. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, учебников, в которых более детально и систематизировано раскрывались бы технология планирования учебного материала, обучения и применения на уроках и при самостоятельных занятиях традиционных и нетрадиционных видов упражнений, использование современных методов и средств, на сегодняшний день практически не имеется.

Поэтому учебное пособие, подготовленный доцентом А.К.Эштаевым, в определенной степени восполняет этот пробел. В издании на достаточно высоком методическом и профессиональном

уровне излагается методика обучения и проведения базовых упражнений учебной программы (висы и упоры, акробатические упражнения и прыжки, упражнения в равновесии). Для освоения каждого базового упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки. Все это имеет важное значение, так как нарушения в последовательности обучения гимнастическим упражнениям, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам. В целях организации самостоятельной и индивидуальной работы с учащимися при освоении наиболее сложных упражнений предлагаются обучающие программы, составленные по типу алгоритмических предписаний. Определенный интерес представляют и примерные комбинации для совершенствования освоенных элементов и контрольных уроков.

Большое внимание в учебном пособии уделено методике обучения и проведения нетрадиционных видов упражнений. В разделе «Методика организации и проведения контроля знаний» авторы рекомендуют использовать для этих целей новые информационные технологии. Много внимания уделено методике подготовки, проведения и оценки урока физической культуры с гимнастической направленностью с учетом современных требований.

В связи с этим мы надеемся, что учебное пособие окажется хорошим подспорьем в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся профессионального колледжа.

Глава 1 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Гимнастическая терминология имеет огромное значение при обучении гимнастическим упражнениям, которые, как правило, подобраны специально и созданы искусственно для избирательного и наиболее целенаправленного воздействия на человека. Она значительно облегчает руководство учебным процессом, расширяет возможности общения преподавателя с учениками, повышает эффективность процесса обучения, увеличивает плотность учебно-тренировочных занятий, облегчает описание и понимание техники упражнений.

Гимнастическая терминология представляет собой систему специальных терминов, используемых для краткого объяснения гимнастических упражнений, определения общих понятий, названия гимнастических снарядов, инвентаря, оборудования. Гимнастический термин принято понимать как краткое условное название конкретного двигательного действия, понятия или снаряда.

1.1 Общеразвивающие и вольные упражнения

Рис. 1. Основная стойка. Рис. 2. Узкая стойка ноги врозь. Рис. 3. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Рис. 4. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Рис. 5. Стойка скрестно правой, руки на пояс. Рис. 6. Стойка ноги врозь правой, руки на пояс. Рис. 7. Стойка на правом колене, руки на пояс. Рис. 8. Стойка на коленях, руки на пояс.

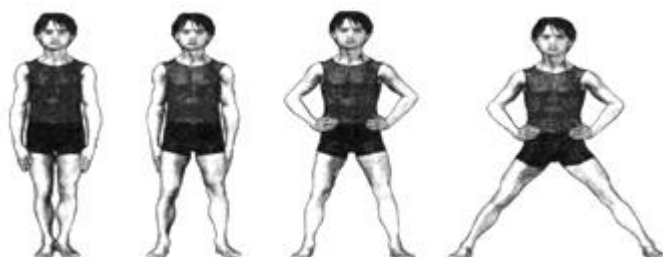


Рис. 1 Рис. 2 Рис. 3 Рис. 4



Рис. 5 Рис. 6 Рис. 7 Рис. 8

Рис. 9. Правая в сторону на носок. Рис. 10. Правая в сторону вниз.
Рис. 11. Правая в сторону. Рис. 12. Правая в сторону вверх. Рис. 13. Правая
вперед вниз. Рис. 14. Левая вперед на носок. Рис. 15. Правая вперед, руки
на пояс. Рис. 16. Правая вперед вверх, руки на пояс. Рис. 17. Сед. Рис. 18.
Сед углом. Рис. 19. Сед согнувшись. Рис. 20. Сед с захватом



Рис. 9 Рис. 10 Рис. 11 Рис. 12



Рис. 13 Рис. 14 Рис. 15 Рис. 16



Рис. 17 Рис. 18 Рис. 19 Рис. 20

Рис. 21. Сед на пятках, руки на пояс. Рис. 22. Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх. Рис. 23. Присед, руки на пояс. Рис. 24. Полу присед, руки вперед. Рис. 25. Круглый присед. Рис. 26. Полу присед наклонный, руки вперед. Рис. 27. Полу присед с наклоном, «старт пловца». Рис. 28. Присед на левой, руки вперед.

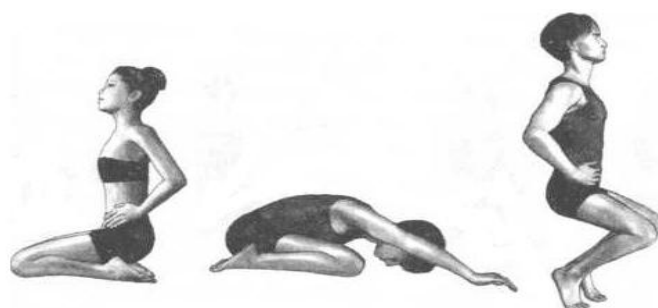


Рис. 21

Рис. 22

Рис. 23



Рис. 24 Рис. 25 Рис. 26 Рис. 27 Рис. 28

Рис. 29. Выпад левой, руки на пояс. Рис. 30. Наклонный выпад вправо, руки вверх. Рис. 31. Выпад вправо с наклоном, руки скрестно. Рис. 32. Глубокий выпад, руки назад. Рис. 33. Выпад левой вправо, руки в стороны. Рис. 34. Упор присев. Рис. 35. Упор на левом колене. Рис. 36. Упор стоя согнувшись. Рис. 37. Упор лежа. Рис. 38. Упор лежа сзади.

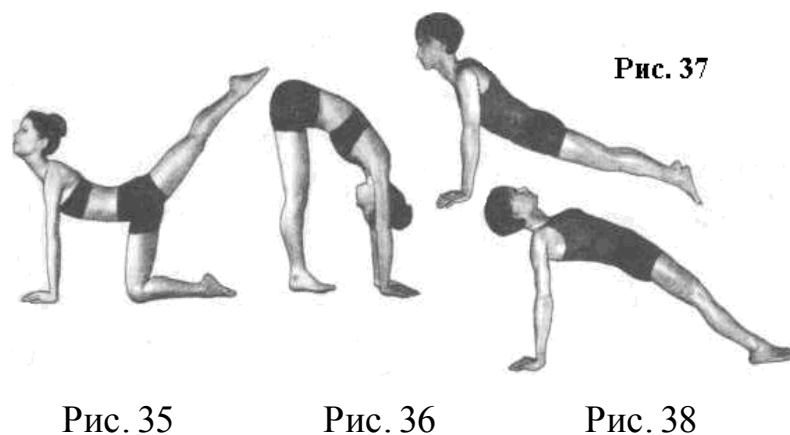
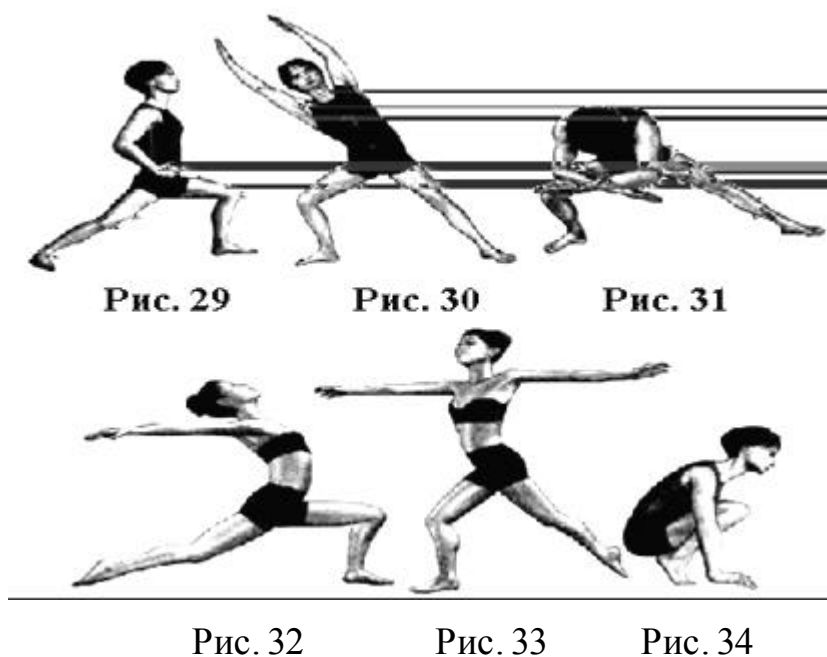


Рис. 39. Упор лежа на бедрах. Рис. 40. Упор на правом колене боком.

Рис. 41. Упор присев на правой. Рис. 42. Руки вниз. Рис. 43. Руки вперед.
 Рис. 44. Руки вверх. Рис. 45. Руки в стороны. Рис. 46. Руки назад. Рис. 47.
 Руки вперед книзу. Рис. 48. Руки вперед вверх. Рис. 49. Руки вниз наружу.
 Рис. 50. Руки вверх наружу.

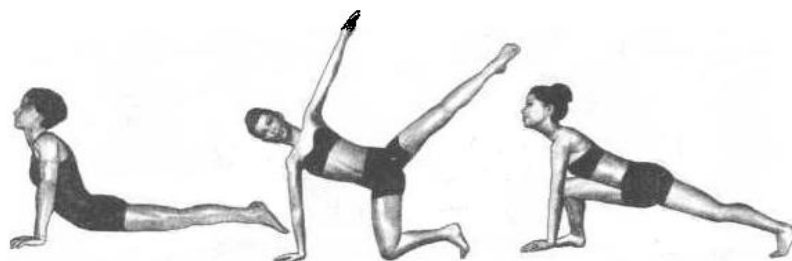


Рис. 39

Рис. 40

Рис. 41



Рис. 42

Рис. 43

Рис. 44

Рис. 45

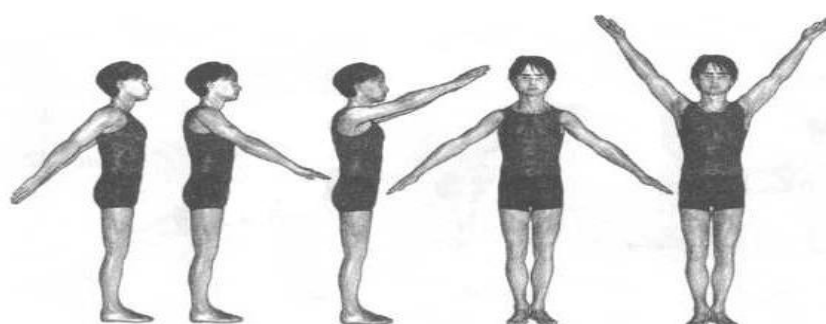


Рис. 46

Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49

Рис. 50

Рис. 51. Руки на пояс. Рис. 52. Руки к плечам. Рис. 53. Руки на
 голову. Рис. 54. Руки за голову. Рис. 55. Согнутые руки в стороны. Рис. 56.
 Согнуть руки вперед. Рис. 57. Согнуть руки назад. Рис. 58. Наклон вперед.
 Рис. 59. Наклон прогнувшись, руки на пояс. Рис. 60. Наклон назад касаясь.

Рис. 61. Наклон в широкой стойке, руки в стороны. Рис. 62. Наклон с захватом.



Рис. 51 Рис. 52 Рис. 53 Рис. 54

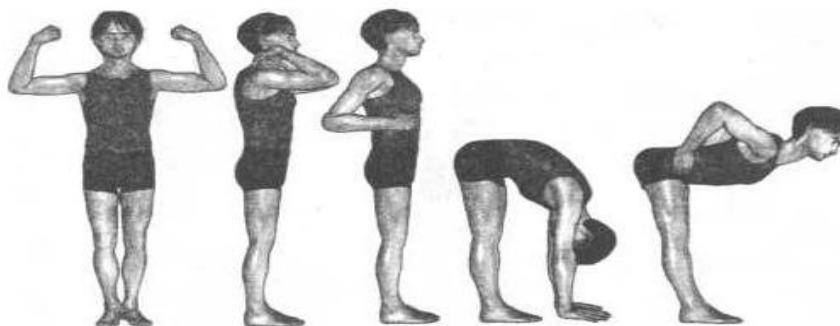


Рис. 55 Рис. 56 Рис. 57 Рис. 58 Рис. 59



Рис. 60 Рис. 61 Рис. 62 Рис. 63

Рис. 63. Равновесие на правой, руки в стороны. Рис. 64. Боковое равновесие, левая рука на пояс, правая вверх. Рис. 65. Заднее равновесие, руки в стороны. Рис. 66. Фронтальное равновесие, правую в сторону, руки в стороны. Рис. 67. Равновесие с захватом на правой, правую руку в

сторону. Рис. 68. Равновесие шпагатом на правой. Рис. 69. Равновесие кольцом на правой. Рис. 70. Равновесие на правом локте. Рис. 71. Крестообразное равновесие на правой.



Рис. 64



Рис. 65

Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 71



Рис. 70



Рис. 72



Рис. 73

Рис. 72. Палку вниз. Рис. 73. Палку на грудь. Рис. 74. Палку вперед-вверх. Рис. 75. Палку к плечу. Рис. 76. С палкой вольно. Рис. 77. Палку на голову вправо. Рис. 78. Палку на грудь правым концом вверх. Рис. 79. Правую в сторону, палку вверх.

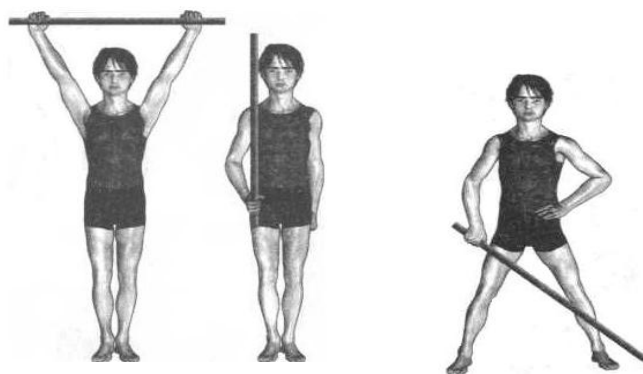


Рис. 74

Рис. 75

Рис. 76

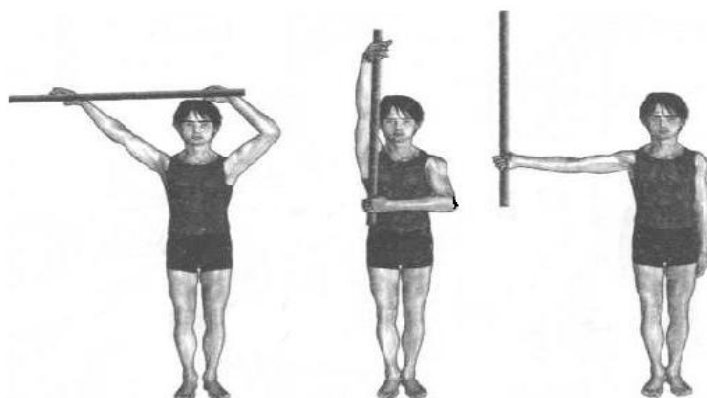


Рис. 77

Рис. 78

Рис. 79

Положения и упражнения на снарядах

Рис. 80. Вис. Рис. 81. Вис на согнутых руках. Рис. 82. Вис углом. Рис. 83. Вис согнувшись (на перекладине). Рис. 84. Вис согнувшись (на кольцах). Рис. 85. Вис прогнувшись сзади. Рис. 86. Вис сзади. Рис. 87. Горизонтальный вис: *а)* сзади; *б)* спереди. Рис. 88. Вис присев. Рис. 89. Вис присев (спиной к стене). Рис. 90. Вис стоя согнувшись. Рис. 91. Вис лежа. Рис. 92. Вис на правой вне. Рис. 93. Вис стоя. Рис. 94. Вис лежа. Рис. 95. Вис на согнутых ногах. Рис. 96. Упор. Рис. 97. Упор на предплечьях. Рис. 98. Упор на руках. Рис. 99. Упор на правом локте. Рис. 100. Упор на руках согнувшись. Рис. 101. Упор сзади. Рис. 102. Упор правой. Рис. 103. Упор под углом. Рис. 104. Упор ноги врозь вне. Рис. 105. Сед ноги врозь. Рис. 106. Сед на бедре. Рис. 107. Упор руки в стороны — «крест». Рис. 108.

Стойка на плечах. Рис. 109. Стойка на руках. Рис. ПО. Подъем силой поочередно. Рис. 111. Махом одной, подъем переворотом. Рис. 112. Подъем махом вперед. Рис. 113. Подъем правой. Рис. 114. Подъем разгибом. Рис. 115. Подъем двумя.



Рис. 80



Рис. 81

Рис. 82

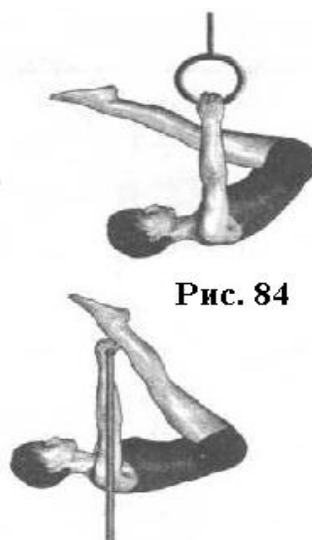


Рис. 84

Рис. 83



Рис. 85



Рис. 86

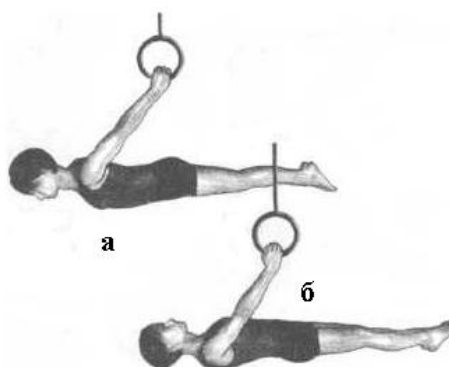


Рис. 87

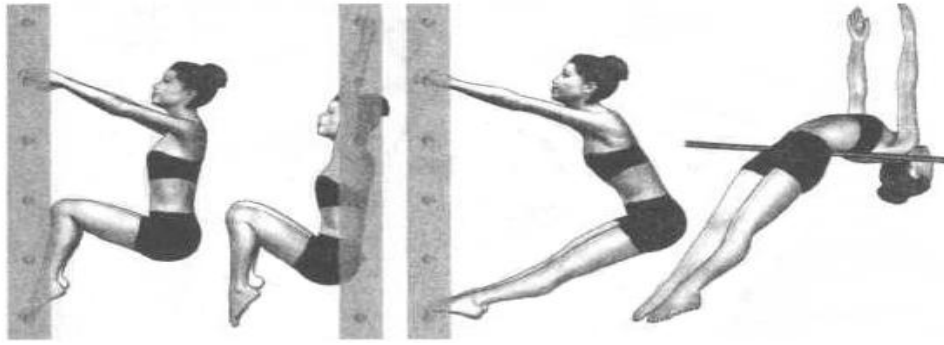


Рис. 88

Рис. 89

Рис. 90

Рис. 91

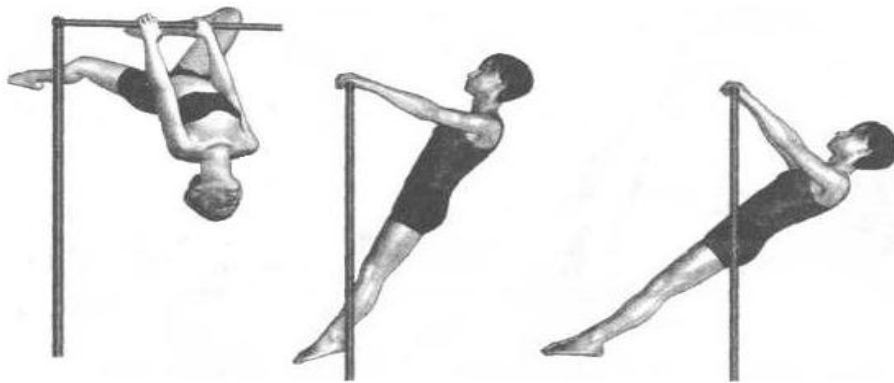


Рис. 92

Рис. 93

Рис. 94

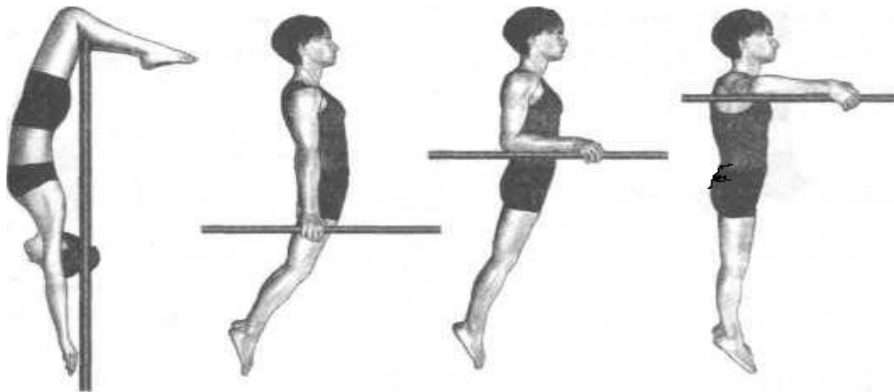


Рис. 95

Рис. 96

Рис. 97

Рис. 98

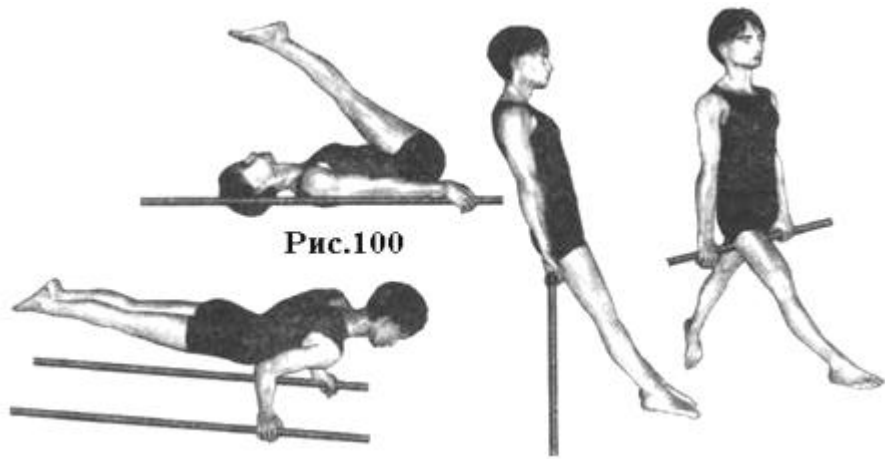


Рис.100

Рис. 99

Рис. 101

Рис. 102



Рис. 103

Рис. 104

Рис. 105

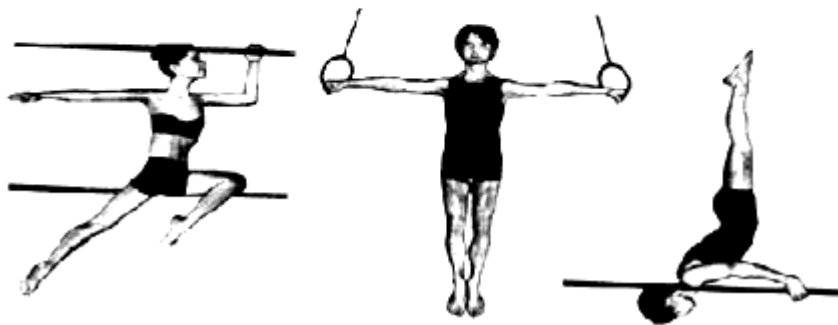


Рис. 106

Рис. 107

Рис. 108

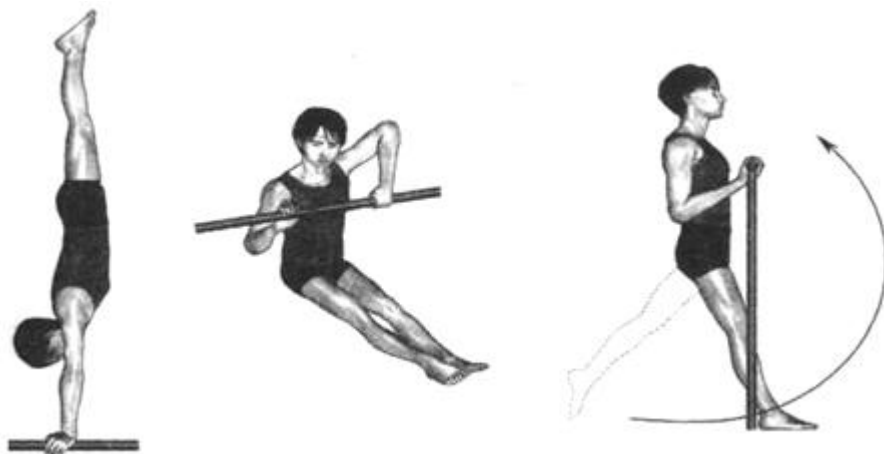
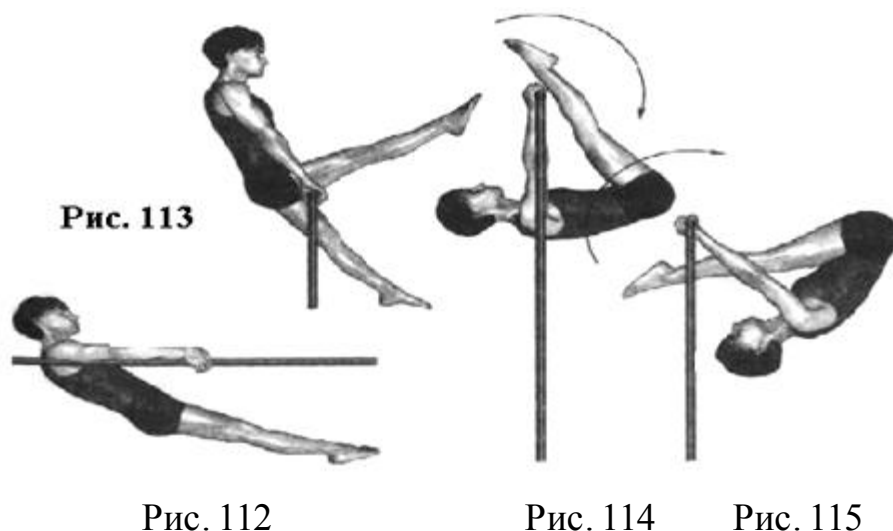


Рис. 109

Рис. 110

Рис. 111



1.2 Акробатические упражнения

Рис. 116. Стойка на лопатках. Рис. 117. Стойка на голове. Рис. 118. Стойка на руках. Рис. 119. Переворот вперед. Рис. 120. Переворот назад. Рис. 121. Переворот в сторону. Рис. 122. «Мост». Рис. 123. «Мост» на одной руке. Рис. 124. «Мост» на одной ноге. Рис. 125. «Мост» на предплечьях. Рис. 126. Разноименный «мост» (с опорой левой ногой и правой рукой). Рис. 127. «Шпагат» левой, руки в стороны. Рис. 128. «Шпагат» правой, руки назад. Рис. 129. «Шпагат» одноименный. Рис. 130. «Полушпагат» на левой. Рис. 131. Сальто назад в группировке. Рис. 132. Сальто назад прогнувшись. Рис. 133. Маховое сальто вперед



Рис. 116

Рис. 117

Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

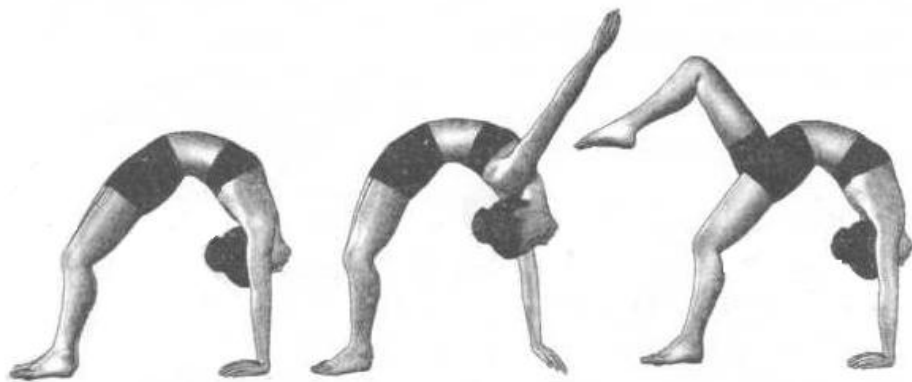


Рис. 122

Рис. 123

Рис. 124



Рис. 125

Рис. 126

Рис. 127



Рис. 128

Рис. 129

Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133

1.3 Упражнения по художественной гимнастике

Рис. 134. Волна туловищем. Рис. 135. Шаг с носка. Рис. 136. Шаг выпадом. Рис. 137. Шаг галопа. Рис. 138. Пружинный шаг. Рис. 139. Прыжок «шпагатом». Рис. 140. Перекидной прыжок. Рис. 141. Прыжок выпадом. Рис. 142. Прыжок полукольцом правой. Рис. 143. Прыжок кольцом. Рис. 144. Закрытый прыжок. Рис. 145. Открытый прыжок.



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137

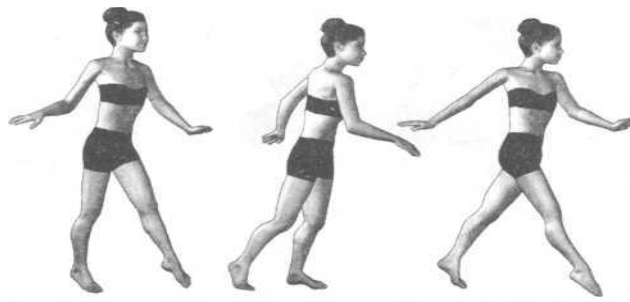


Рис. 138



Рис. 139

Рис. 140



Рис. 141

Рис. 142

Рис. 143

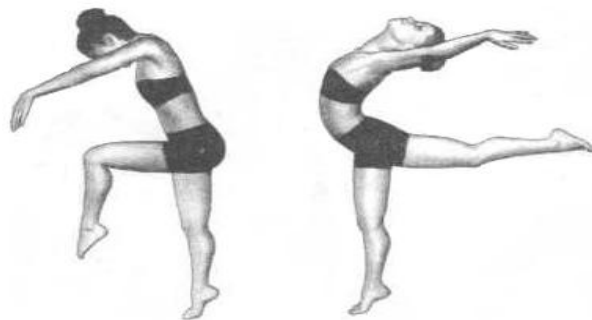


Рис. 144

Рис. 145

Глава 2. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

3.1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

С самого раннего детства люди познают окружающий мир через движения. В процессе овладения разнообразными двигательными действиями они познают и самих себя, развивают свои способности, формируются как личности.

Педагоги при обучении гимнастическим упражнениям опираются на учение о личности, деятельности и способностях, на теорию познания. При этом они исходят из того, что в овладении новым упражнением ученик участвует как личность, как субъект познания и деятельности в целом. В зависимости от сложности изучаемого упражнения и других его характеристик одни способности могут играть большую, другие — меньшую роль. Успех же зависит от совокупности свойств обучаемого, вовлеченных в активную работу. С точки зрения теории познания в ходе обучения педагог активизирует у учащихся чувственную, рациональную и практическую формы познания, опирается на законы высшей нервной деятельности человека, принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки, на теорию информации.

Такой подход к процессу обучения оправдан как в теоретическом, так и в практическом плане.

В *теоретическом плане* расширяются возможности для дальнейшего совершенствования методики преподавания гимнастики, более эффективного применения ее средств и методов в оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, профессионально-прикладных целях путем более полного использования сведений из смежных дисциплин естественнонаучного, психолого-педагогического,

социально-экономического и спортивно-педагогического циклов. На основании изложенных выше принципиальных положений оказывается возможным упорядочение понятийного аппарата, повышение научности преподавания гимнастики, систематизация учебного материала, а следовательно, и облегчение его усвоения занимающимися.

В *практическом плане* открываются новые возможности, значительно более широкие по сравнению с существующими, для совершенствования программ, нормативных требований, форм организации и методики проведения занятий гимнастикой с различными по возрасту, полу, учебной и профессиональной деятельности категориями занимающихся; для использования средств и методов гимнастики в оздоровительных, образовательных, воспитательных целях, а также для изучения, развития и прогнозирования способностей, необходимых занимающимся в учебной, трудовой деятельности и предстоящей службе в армии, в подготовке молодых женщин к детородной функции и материнству.

Обучение — это педагогический процесс, направленный на обучение лиц с целью обогащения их знаниями, умениями, навыками и опытом: двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, трудовым и др. В процессе обучения упражнениям педагог оказывает помощь своим ученикам не только в овладении упражнениями, но и в познании самих себя, своих способностей и стимулирует их развитие. Новый опыт учащиеся приобретают разными способами: путем подражания педагогу методом проб и ошибок, благодаря обучающим и воспитывающим воздействиям педагога. Грамотное в научном и методическом отношении обучение носит воспитывающий характер.

В процессе обучения активно (или пассивно) взаимодействуют две личности — педагог и ученик. Эффективность обучения зависит от глубоко осознанной активности каждого из них при ведущей роли учителя. Он изучает способности ученика, создает ему благоприятные условия для

успешного овладения системой знаний, умений, навыков, формирует у него сознательное и активное отношение к занятиям гимнастикой.

В овладении гимнастическими упражнениями должен быть заинтересован прежде всего сам ученик. Его обязанность состоит в том, чтобы создать у себя благоприятные внутренние условия для восприятия и осознания полезности педагогических воздействий со стороны учителя. Ему необходимо активизировать свое внимание, память, мыслительную деятельность, волю и создать положительное и активное отношение к гимнастике, к данному занятию и к изучаемому упражнению. К исполнению этих обязанностей ученик готовится заранее родителями и учителем.

Задача педагога состоит в том, чтобы методически грамотно преподнести учебный материал, возбудить у учеников интерес к овладению изучаемым упражнением, убедить их в полезности занятий для здоровья, учебы и труда (схема 2).

	Отношение к изучаемому упражнению	
Эмоциональное: легко-тяжело, полезно-вредно, приятно-противно, красиво-некрасиво и т.п. (чувства, ощущения, восприятия, представления)	Методическое мастерство педагога	Осмысленное (польза, смысл, техника исполнения и законо- мерности, лежащие в ее основе, и др.)
	Практическая готовность к выполнению изучаемого упражнения	

Необходимость занятий гимнастическими упражнениями с детьми диктуется следующими обстоятельствами.

1. Потребности общества. Целью любого общественного устройства людей является разностороннее физическое и духовное развитие личности, ее способностей. Успешное продвижение к этой цели возможно благодаря физическому и умственному образованию и воспитанию детей. Большими возможностями в этом отношении располагают занятия гимнастикой.

2. Закономерности возрастного развития человека. Дети по сравнению со взрослыми быстрее и с меньшими затратами нервно-мышечной энергии овладевают двигательным опытом. Чем более разносторонний опыт они приобретают, тем больше знают об окружающих предметах и явлениях, тем лучше развиты у них функции организма, психические и личностные свойства, каждое из них имеет свою возрастную динамику развития. В связи с этим важно не упустить наиболее благоприятный возрастной период (сенситивный) и своевременно стимулировать развитие способностей, обогатить занимающихся необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками, сформировать полезные для жизни привычки, твердую убежденность в личной пользе и общественной значимости систематических занятий гимнастикой.

3. Подготовка высококвалифицированных гимнастов, способных достойно защищать спортивную честь учебного заведения, района, города, республики, страны. Это обстоятельство тесно связано с предшествующими. Здесь решаются те же задачи, но только на более высоком уровне, достигаются более высокие и стойкие результаты. Кроме того, красота тела гимнаста, хорошо развитые двигательные способности, воспитанность и другие качества, приобретенные в процессе занятий гимнастикой, — убедительный пример для подражания.

3.2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов

Гимнастическое упражнение представляет собой сложную динамическую структуру сознательно выполняемых движений для достижения заранее поставленной цели: повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных, психических, личностных свойств (способностей); обогащение занимающихся опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, спортивным, трудовым и др.). Для того чтобы уметь подбирать наиболее эффективные упражнения для решения поставленной цели, надо иметь о них достаточно обширные и глубокие знания.

Широкий спектр задач, которые можно решать с помощью гимнастических упражнений, определяется их многоструктурностью и многофункциональностью.

Многоструктурность отдельного гимнастического упражнения образуют количество и содержание входящих в него движений, сенсорное, энергетическое и психологическое обеспечение. Это своего рода подструктуры упражнения, в своей совокупности они представляют его содержание. Характер взаимодействия между ними определяется целью, которая решается с помощью упражнения. Это форма данного гимнастического упражнения. Его форма и содержание находятся во взаимосвязи. Существует безграничное многообразие гимнастических упражнений, отличающихся одно от другого содержанием и формой каждой из своих подструктур.

Многофункциональность гимнастического упражнения определяется способом его выполнения и дозировкой числа повторений, например: приседания можно использовать для разминки, развития силы мышц ног, прыгучести, локальной выносливости, воли, повышения функциональных возможностей систем организма.

Задача педагога заключается в том, чтобы из множества различных по структуре упражнений и возможных способов их выполнения выбрать такие, с помощью которых можно было бы обогатить занимающихся знаниями, двигательными умениями и навыками, развить у них необходимые способности.

Знание о гимнастическом упражнении — это субъективный образ, представление о нем, о структуре его движений, о степени сложности исполнения, о его оздоровительных, образовательных и воспитательных возможностях. Знание об упражнении характеризуется тем, что обучаемый воспроизводит его в идеальной форме в виде словесного, терминологически правильного изложения, описания, изображения на рисунке, схеме и т. п. Оно служит основой для практического выполнения упражнения. Для того чтобы выполнить изучаемое упражнение сознательно, имея хорошее представление о нем, нужны глубокие и разносторонние знания; надо овладеть содержательными и операционными знаниями, знать всю философию упражнения.

Содержательное знание об упражнении — это знание о структуре движений, их сенсорном, энергетическом и психологическом обеспечении, о технике исполнения; о требованиях, которые оно предъявляет к занимающимся, к их способностям; о возможностях использования его при изучении (оценке) и развитии способностей, при воспитании личностных свойств у занимающихся, а также в оздоровительных, образовательных и прикладных целях.

Операционное знание — это знание последовательности выполнения упражнения, начиная с исходного до конечного положения. Оно основано на технике гимнастического упражнения.

В качестве примера знаний об упражнении может служить выполнение стойки на руках силой согнувшись. Здесь содержательными знаниями будут следующие: 1) обобщенное знание о структуре движений, о их сенсорном, энергетическом и психологическом обеспечении; 2)

знание требований, которые предъявляются этим упражнением к силе мышц рук и спины; к подвижности в плечевых и тазобедренных суставах; эластичности мышц и связок задней поверхности туловища; к способности сохранять равновесие в стойке на руках, которое зависит от тактильно-мышечной чувствительности рук, функционирования вестибулярного анализатора, координации движений, опыта занимающихся; 3) это упражнение можно использовать для развития силы указанных выше групп мышц, ориентировки в пространстве, совершенствования прессодепрессорных механизмов сердечно-сосудистой системы; 4) оно выполняется только за счет мышечной силы, толчки и рывки не разрешаются правилами соревнований. Операционное знание включает в себя и.п., из которого выполняется упражнение; постановку рук относительно ног (где и как их поставить); расположение проекции ОЦМ тела относительно площади опоры (плечи относительно кистей рук); знание того, как начинать и в каком положении завершить упражнение, как действовать в случае потери равновесия в стойке на руках.

Содержательное и операционное знание имеют между собой такую тесную взаимосвязь, как форма и содержание. В совокупности они дают полную характеристику изучаемому упражнению, раскрывают его потенциальные возможности для использования в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях. Эти знания являются основой сознательного и активного отношения к занятиям гимнастикой, к овладению изучаемыми упражнениями. Поэтому учащихся надо систематически обогащать проверенными на практике научными знаниями.

Усвоение знаний обучаемыми — это процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние, в бесценное богатство занимающихся, в орудие их мышления и успешной практической деятельности, в жизненную потребность.

Для педагога сознательно овладеть научными знаниями в гимнастике означает изучить и осмыслить, научиться практически на них, в подготовке их к труду и службе в Армии.

Научная работа в области использовать тот круг явлений и закономерностей, которые она в себя включает, овладеть системой знаний:

1. Гимнастика как предмет познания, ее место в системе физического, эстетического и нравственного воспитания человека.

2. История развития гимнастики.

3. Гимнастическая терминология как своеобразный язык гимнастики.

4. Основы техники гимнастических упражнений.

5. Методика обучения гимнастическим упражнениям и спортивной тренировки в гимнастике.

6. Формы занятий гимнастикой, структура урока гимнастики, особенности занятий с детьми.

Мероприятия, обеспечивающие предупреждение травм на занятиях по гимнастике.

Правила соревнований по гимнастике и судейство.

Правила гигиены, режима труда, занятий гимнастикой, питания, отдыха занимающихся гимнастикой.

11.10. Возможности средств и методов гимнастики в укреплении здоровья, в улучшении физического развития и физической подготовленности обучаемых, в образовательном и воспитательном воздействии гимнастики.

12. Спортивная тренировка юных гимнастов.

Эти разделы научно-практических знаний тесно взаимосвязаны и каждый из них может быть с пользой усвоен только в *совокупности* со всеми остальными, а весь курс гимнастики — в тесной связи с другими спортивными и смежными теоретическими дисциплинами: механикой, анатомией, физиологией, психологией, педагогикой, теорией и методикой

физического воспитания и др.

Однако приведенный выше перечень вопросов, подробно изученных в стенах вуза, вовсе не означает, что в содержание учебной работы с гимнастами надо переносить все, что накопилось в гимнастике как научно-практической дисциплине. В содержание обучения включается лишь то, что общественно необходимо, педагогически разумно и доступно занимающимся в связи с их возрастом, образованием и способностями, важно для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и прикладных задач.

Обучение гимнастическим упражнениям основывается на практическом использовании содержательных и операционных знаний и на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков.

Умение — это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью. Умение выполнять гимнастическое упражнение — это способность занимающегося на основании знаний об упражнении управлять движениями, входящими в его состав, под контролем сознания. Такая способность приобретается на основе имеющихся у обучаемого знаний о технике движений, наличного двигательного опыта, физической и психологической подготовленности. На этой стадии овладения упражнением от занимающегося требуется напряжение внимания, памяти, воли, умственный труд. В достижении успеха ведущую роль играет сознательное и активное отношение к процессу учения, стремление достичь поставленной цели. Цель образует структуру двигательного умения. Степень достижения цели определяется качеством практического выполнения изучаемого упражнения.

Каждый из компонентов умения выполнять гимнастическое упражнение имеет свою сложную структуру. Знание ее лежит в основе грамотного, а следовательно, и эффективного формирования двигательных

умений и навыков, спортивного мастерства в гимнастике.

Умение выполнять упражнение формируется в процессе обучения и включает в себя длинный ряд условных рефлексов первой и, главным образом, второй сигнальных систем. Их работа определяется деятельностью мозга, его высших отделов и подчиняется законам анатомии, физиологии и психологии.

Двигательный навык — это совершенный, рациональный с точки зрения техники изучаемого упражнения и гимнастического стиля способ управления движениями в целостном гимнастическом упражнении. При этом сознание обучаемых лиц направлено на условия, в которых выполняется упражнение, на его конечный результат и мастерство исполнения, а не на отдельные движения.

Навыки формируются путем многократного стереотипного повторения движений или изучаемого упражнения в целом. При этом в структуру упражнения не вносятся существенных изменений, оно выполняется, как правило, в одних и тех же условиях. По мере увеличения количества повторений упражнение становится все более привычным, уменьшается необходимость сосредоточения, распределения, переключения внимания, снижается напряжение памяти, воли и других психических процессов, а также доля перцептивного и смыслового контроля. Техника исполнения постепенно приближается к образцу, к технике упражнений.

Главной чертой навыка является его автоматизация. Сознание только в экстренных случаях контролирует правильность движений. Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность при выполнении упражнения в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды: а) изменение окружающей обстановки, температуры, освещения и др.; б) утомление, недомогание, эмоциональное возбуждение или угнетение; в) длительные перерывы в занятиях и др.

В процессе становления навыка наряду с автоматизацией отдельных

движений происходит слияние их в единый, целостный ансамбль, стереотип с относительно постоянными пространственными, силовыми и временными характеристиками структуры. Это делает движения легкими, ритмичными и экономичными. На высших стадиях развития навыка появляется специализированное восприятие всех параметров движений (инерции, момента инерции, количества движения, момента количества движения, реактивного движения, реактивной силы и др., «чувство снаряда»). Гимнастическая комбинация выполняется по принципу динамического стереотипа, когда одно движение является пусковым для очередного.

Значение двигательных навыков (привычек) в жизни человека исключительно велико. По этому поводу К.Д.Ушинский говорил, что если бы человек не имел способности к навыку, он не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, задерживаемый беспрестанно трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ, для новых побед. Навыки, жизненные стереотипы, привычки облегчают спортивную и трудовую деятельность, экономизируют нервно-психические и функциональные напряжения человека, содействуют укреплению его здоровья и продолжительности жизни.

Двигательные навыки в гимнастике — это субъективный фактор производительности труда гимнаста: чем лучше они сформированы, тем выше его спортивное мастерство. Объективным фактором являются условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс (спортивная база, инвентарь, постановка учебно-воспитательной работы и др.).

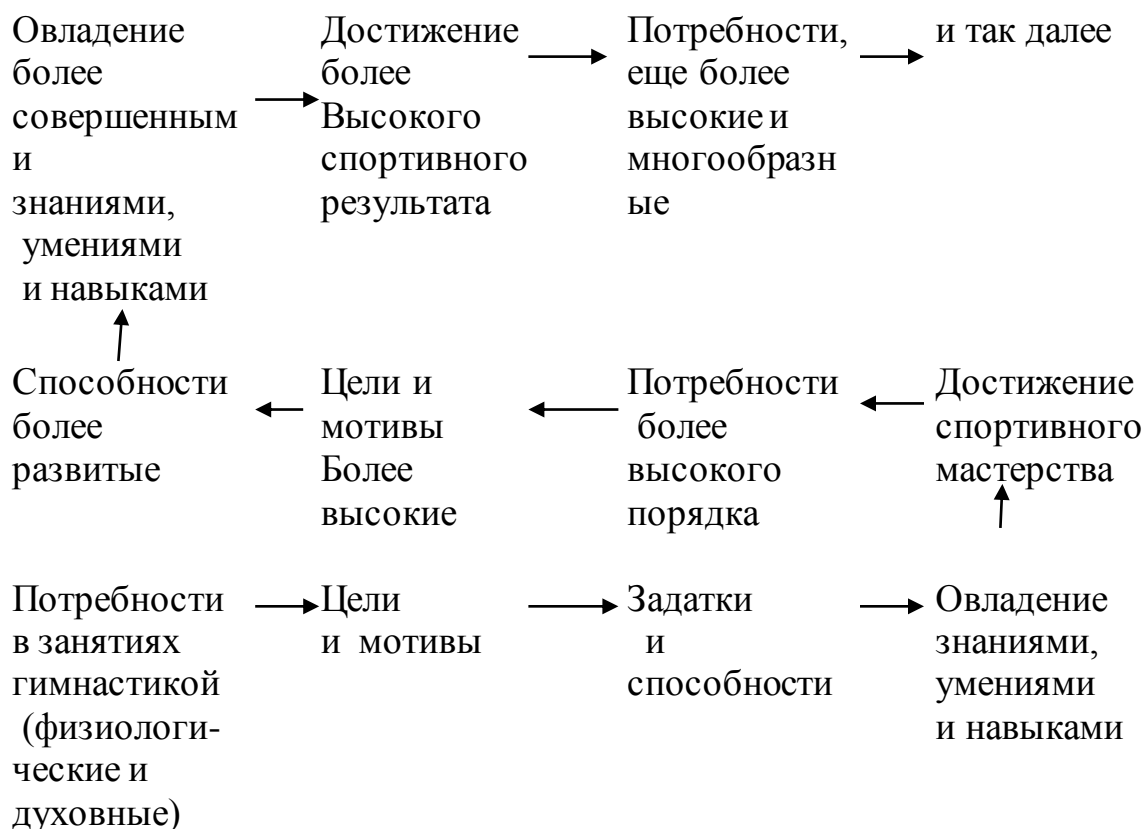
Знания, двигательные умения и навыки представляют собой ступени единого процесса достижения спортивного результата, а в трудовой деятельности — создания продукта труда. Знание продолжается и обогащается в умении, умение — в навыке, а последний — в спортивном результате или продукте труда. Достигнутая цель побуждает гимнаста к

овладению более сложными знаниями, умениями и навыками.

Задача педагога состоит в том, чтобы на основе имеющихся у гимнастов задатков и способностей дать им необходимую систему знаний, умений и навыков, добиться запланированного спортивного результата и в этом процессе развить способности к овладению более сложными знаниями, умениями и навыками и, в конечном счете, высоким спортивным мастерством.

Этот процесс можно представить в виде приведенной ниже схемы 3. Она показывает, как и почему у человека возникает желание заниматься гимнастикой, какие этапы оно проходит от первоначального своего состояния до более высоких, ведущих к вершинам спортивного мастерства. Знание диалектики этого процесса необходимо для более квалифицированного управления им и повышения производительности труда педагога и гимнастов. Истинное знание должно отвечать на вопросы, как и почему возникает то или иное явление, как существует, во что переходит.

Схема 3



Формирование двигательных навыков в гимнастике имеет ряд *специфических особенностей*. Основные из них характеризуются ниже:

1. Многие гимнастические упражнения для занимающихся являются совершенно новыми формами согласования движений, необычными и незнакомыми им по предшествующему двигательному опыту. Для новичков большую сложность представляют даже такие упражнения, как кувырок вперед, назад, стойка на голове и другие, связанные с необычным положением тела в пространстве. В затруднительных случаях педагог может помочь ученику путем применения следующих методических приемов: а) создание более четкого представления об упражнении, о структуре движений; б) применение подводящих и подготовительных упражнений; в) оказание физической помощи и обеспечение надежной страховки; г) фиксация отдельных положений и «проведение» по упражнению; д) применение специальных вспомогательных средств (страховочные ремни, пояс, поролоновый валик, накладки и т.д.) и тренажеров; е) отыскание аналогий изучаемому упражнению или отдельным движениям из предшествующего опыта гимнаста; ж) индивидуальный и личностный подходы в процессе обучения и воспитания гимнастов.

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

3. Двигательные навыки в гимнастике должны обладать высокой устойчивостью и стабильностью при выполнении упражнений в

меняющихся условиях внешней среды и внутреннего состояния гимнаста. И в то же время навык должен быть пластичным. Совмещение этих двух противоположных требований достигается путем специальной организации занятий: а) перестановка отдельных снарядов в зале; б) включение в занятие элементов соревнования с приглашением судей и авторитетных лиц в качестве зрителей; в) проведение занятий в другом зале, а если есть возможность, то и на спортивной площадке; г) выполнение изучаемых упражнений в конце занятия после физического утомления, после упражнений на силу, выносливость и воздействий ускорений при выполнении вращательных движений, акробатических упражнений.

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

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

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

Чем прочнее закреплен двигательный навык, тем в меньшей мере он подвергается отрицательному влиянию со стороны ранее сформированных, но зато сам может сильнее влиять (положительно или отрицательно) на вновь формирующийся и еще очень слабый двигательный навык.

Эти виды переноса возможны не только по навыку, но и по функционированию отдельных органов и систем организма, двигательным

способностям, психическим и личностным свойствам гимнаста.

Наряду с указанными выше видами переноса выделяют еще так называемое явление последствия — это временное ухудшение точности движений после больших мышечных усилий (даже кратковременных), работы на выносливость, сильных эмоциональных возбуждений или угнетения, умственных напряжений. Например, после упражнений на силу временно ухудшается координация движений и даже такой прочный навык, как почерк.

Для избежания отрицательных последствий этих явлений необходимо: а) умело планировать изучение новых упражнений, исключая возможность отрицательного переноса и явления последствия; б) избегать одновременного изучения упражнений, сходных в деталях, но различающихся по своей технической основе (обороты завесом и одной); в) не изучать одновременно упражнения, сходные по структуре движений, на двух снарядах (подъем разгибом, махом вперед или назад на брусьях, кольцах, перекладине); г) при изучении упражнения в одну сторону надо, не доводя его до стадии навыка, изучить и в другую сторону; д) упражнения со сложной координацией движений, требующие высокой точности, расчета, тонкой ориентировки в пространстве в условиях безопорного положения тела, упражнения в равновесии должны изучаться до выполнения упражнений, требующих больших мышечных усилий, эмоционального напряжения, выносливости и т.д.

5. Выполнение многих гимнастических упражнений связано с необходимостью проявлять смелость, решительность, эмоциональную устойчивость, а в ряде случаев даже идти на риск — все это вызывает большие трудности в овладении упражнениями, в формировании навыка. Облегчить положение занимающихся можно с помощью следующих методических приемов: а) создание более четкого представления о характере движений во всех частях и фазах упражнения, потому что недостаток информации является основной причиной помех,

неуверенности в своих силах и возможностях, страха; б) организация своевременной помощи и страховки; г) воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, решительности и смелости, приучение к самостоятельности в действиях.

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

7. В процессе выполнения многих гимнастических, акробатических и упражнений художественной гимнастики создаются ускорения — адекватные раздражители рецепторов вестибулярного анализатора. Чрезмерное воздействие на них может отрицательно повлиять на координацию движений, ориентировку в пространстве, эмоциональную устойчивость, решительность и смелость при выполнении упражнений. Для того чтобы избежать этих последствий, необходимо своевременно изучить у занимающихся функции вестибулярного анализатора и повысить его устойчивость к ускорениям с помощью специальных гимнастических упражнений: быстрые движения головой во всех плоскостях пространства, сочетание их с наклонами туловища, кувырки, перевороты и другие упражнения с наличием ускорений при их выполнении.

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

В силу того, что в учебном процессе взаимодействуют две личности - учитель и ученик, успешность овладения знаниями, умениями и навыками в гимнастике зависит от способностей гимнаста и методического мастерства педагога.

Специальными способностями гимнаста являются координация движений, мышечная сила, быстрота, гибкость, ориентировка в пространстве, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость. От уровня их развития в первую очередь зависит успешность овладения новыми упражнениями, успех в начальной спортивной тренировке и в достижении первых спортивных результатов.

Установлено, что успешное овладение программами младших разрядов по гимнастике зависит главным образом от уровня развития у занимающихся координации движений, мышечной силы и быстроты. Уже на данном этапе подготовки гимнастов начинают сказываться пропорции тела. Ведущую роль играют личностные качества, проявляющиеся главным образом в отношении к занятиям, в точности выполнения заданий педагога, в соблюдении установленного порядка и дисциплины.

Упражнения на каждом снаряде требуют специфической структуры способностей. Для успешного овладения упражнениями на *перекладине* нужна хорошая подвижность в плечевых суставах, сила мышц рук, брюшного пресса и спины; овладение *опорными прыжками* требует хорошей прыгучести, координации движений, ориентировки в пространстве, решительности и смелости; *в вольных упражнениях* успех зависит от гибкости, координации движений и прыгучести.

В процессе овладения гимнастическими упражнениями функции организма, двигательные, психические и личностные свойства проявляются в единстве, во взаимосвязи. Между величиной интегрального показателя перечисленных выше способностей и успешностью овладения программой третьего спортивного разряда отмечается в целом тесная зависимость.

Структура способностей у каждого гимнаста индивидуально различна. В силу этого одних и тех же результатов, при прочих равных условиях, добиваются гимнасты, имеющие различную структуру способностей. К достижению спортивного результата каждый гимнаст идет своим индивидуальным путем, недостатки одних способностей компенсируются за счет других, более развитых. Так, например, слабое развитие координации движений компенсируется за счет повышенного внимания, напряжения памяти, количества повторения упражнения. В отдельных упражнениях недостаток силы может быть компенсирован за счет хорошо развитой гибкости.

Возможны и такие случаи, когда слабо развитая способность ухудшает проявление других, более развитых способностей. Например, повышенная эмоциональность, слабая устойчивость вестибулярных реакций к воздействию ускорений ухудшают координацию и быстроту движений, внимание, оперативную память и мышление.

Исходя из сказанного, можно сделать заключение, что успешное обучение гимнастическим упражнениям возможно в том случае, если педагог будет хорошо знать требования, которые предъявляют спортивная, художественная гимнастика и акробатика к занимающимся, а следовательно, и структуру способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями и спортивным мастерством, динамику этой структуры на различных этапах становления спортивного мастерства; особенности взаимосвязи между отдельными способностями и психофизиологические механизмы, которые обуславливают эту взаимосвязь; умение оценивать и развивать способности. Этот минимум знаний и умений необходим педагогу также при отборе детей для занятий спортивными видами гимнастики.

Многое зависит от методического мастерства педагога, качества обучения и воспитания.

3.3. Обучение гимнастическим упражнениям

Участниками учебного процесса являются учитель и ученик. Характер их отношений к этому общему делу и взаимоотношений определяет конечный итог совместной деятельности: успешность овладения занимающимися знаниями, умениями и навыками в выполнении упражнений, достижение спортивного мастерства. Они оба по отношению друг к другу выступают как личности, а их взаимоотношения носят личностный характер.

Учитель выступает как субъект учебного процесса. Он со знанием дела его создает, изменяет, совершенствует; сознательно, целеустремленно и настойчиво добивается намеченной учебной цели. К ученику он относится как к объекту своих педагогических воздействий. Изучая индивидуальные особенности ученика, он изыскивает наиболее рациональные способы взаимоотношений с ним. Чем полнее информация об ученике, о его способностях, тем эффективнее учебный процесс и воспитательная работа педагога.

Ученик к овладению упражнениями относится как личность, как субъект познания и активной деятельности. В общении с учителем он познает назначение упражнений, технику их исполнения и практически овладевает ими. В этом процессе ученик по отношению к самому себе выступает как субъект: он глубже и разностороннее познает самого себя, свои физические и духовные возможности, способности; учится правильно, осознанно соотносить их со сложностью изучаемых упражнений и разумно, со знанием дела действовать, а если надо, то и заблаговременно развивать у себя необходимые способности, активизировать работу над самовоспитанием.

Взаимоотношения между учителем и учеником могут быть непосредственными и опосредованными.

Непосредственные взаимоотношения строятся на основе знания индивидуальных особенностей друг друга. Учитель должен хорошо знать

состояние здоровья, физическое развитие, физическую подготовленность, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности ученика, историю их происхождения. Используя эти знания, он избирает и соответствующую тактику взаимодействий с учеником, направленную на более успешное решение учебных задач. Ученику тоже надо знать своего учителя, для того чтобы правильно строить с ним свои взаимодействия.

Опосредованные взаимоотношения учителя с учеником строятся через учебный материал, коллектив группы, класса, через учителей по другим учебным дисциплинам, через родителей и прочих лиц, имеющих отношение к учебно-воспитательному процессу. Учитель в работе с каждым учеником опирается на коллектив класса, формальных и неформальных лидеров, на своих помощников.

Непосредственные и опосредованные взаимоотношения между учителем и учеником носят системный характер.

В сложных переплетениях субъектно-объектных взаимоотношений между учителем и его учениками при ведущей роли учителя происходит обучение гимнастическим упражнениям. Его принято разделять на три этапа: а) ознакомление с упражнением, создание предварительного представления о нем; б) разучивание упражнения; в) закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения. Четкую границу между этапами провести трудно, но их выделение удобно для уточнения частных задач и подбора методических приемов для их решения.

3.3.1. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нем предварительного представления

Четкость представления об изучаемом упражнении, его образ служит основой сознательного овладения упражнением. Формирование образа упражнения происходит в соответствии с теорией отражения: чувственная форма его познания дополняется рациональной (осознанной) и результаты обеих форм познания проверяются в практике.

Представление об упражнении формируется на основе информации, поступающей в центральную нервную систему от сенсорных систем. В результате начинают функционировать психические процессы: ощущения, восприятия, представления (чувственная форма познания) вплоть до активной мыслительной деятельности и включения в процесс познания личностных свойств гимнаста. Формируется его отношение к изучаемому упражнению. И после того как вся информация об упражнении будет переработана и создан живой образ упражнения, гимнаст получает основания для его осознанного выполнения. Успех зависит от четкости сформированного представления и способностей гимнаста выполнить упражнение в соответствии с его образом.

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

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

Сущность приема заключается в том, что назвать упражнение надо терминологически правильно, достаточно громко, с отчетливой дикцией, при хорошо организованном внимании занимающихся. В некоторых случаях название может носить оттенок загадочности, особой значимости, должно вызывать положительное отношение. Название должно обладать

не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся. В этом случае оно становится эффективным пусковым фактором для ЦНС, способствует созданию условий для замыкания временных условных связей, необходимых для осуществления движений и для эффективной работы органов и систем, которым предстоит обеспечивать выполнение упражнения нужной информацией и энергией.

Известно, что эффективность работы любой системы — технической, биологической, социальной — зависит от качества и полноты введенной в нее информации, а также возможности этой системы ее переработать. Всякая утечка информации, ее неточность или избыточность могут привести к сбою в работе, к ошибкам. Это справедливо и по отношению к формированию представления об упражнении у гимнастов. Потеря информации на этой стадии может быть как по вине педагога, так и по вине занимающихся.

По вине педагога часть информации об упражнении может пропасть в результате: а) недостаточно четкого названия упражнения и терминологической неточности, его слабой смысловой, а следовательно, убеждающей и внушающей силы; б) недостаточной организации внимания занимающихся в момент названия упражнения; в) нечеткости организации учебного занятия; г) слабого авторитета педагога.

По вине обучаемых часть информации может быть невоспринята в силу: а) недостаточного двигательного опыта, незнания двигательных действий, подобных изучаемым; б) невнимательности, несерьезного отношения к изучаемому упражнению и к занятию в целом; в) неуважительного отношения к педагогу.

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

1. Техническое совершенство. Неточность показа приводит к искажению и утрате части информации об упражнении. Она или

не доходит до обучаемых, или упражнение воспринимается в искаженном виде, с ошибками в технике движений. Это затрудняет образование четкого представления об упражнении.

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

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

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

Значение внимания отмечал еще К.Д.Ушинский, говоря, что внимание - это та дверь, через которую проникает все, чем богат человек.

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

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

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

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

Со стороны обучаемых могут быть следующие упущения: а) недостаточно серьезное отношение к данному занятию или к изучаемому упражнению; б) невнимательный просмотр упражнения, отсутствие желания осмыслить способ его выполнения, соотнести свои способности с трудностями выполнения упражнения, созерцательность; в) непонимание сути упражнения, основ техники его исполнения.

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

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

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

Объяснение должно быть по возможности кратким, образным, ярким, основанным на знакомых занимающимся ощущениях, восприятиях, представлениях; надо опираться на известные обучаемым законы механики, анатомии, физиологии, психологии, а если необходимо, то и сообщать им нужные знания на специальных занятиях или по ходу обучения упражнениям. Педагог должен стремиться к тому, чтобы ученики хорошо поняли его объяснение, и сам должен быть уверен, что они усвоили его действительно правильно. Чем сложнее изучаемое упражнение для восприятия, тем в большей мере показ сочетается с подробным и доходчивым объяснением.

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

По вине педагога часть информации может быть утеряна в силу следующих методических погрешностей: а) недостаточно полное и доходчивое раскрытие закономерностей техники движений и способов их выполнения, неправильная и искаженная информация; б) слабая организация внимания, памяти и мыслительных процессов занимающихся во время объяснения; в) отсутствие в распоряжении педагога вспомогательных средств для образного, эмоционально окрашенного объяснения (схем, рисунков и др.).

По вине обучаемых часть информации может быть недовоспринята по следующим причинам: а) отсутствие необходимого настроя, а следовательно, и слабой активизации внимания, памяти, мыслительных процессов и воли; б) недопонимание закономерностей движений, а значит, и способов выполнения упражнения.

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

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

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

В компьютерах преобразование информации, по-видимому, происходит точнее и быстрее, нежели в человеческом сознании, — по принципу жесткой детерминации, обусловленности. У человека же на каждом этапе формирования образа упражнения возможна утечка

информации, в результате чего образ воспринимаемого упражнения становится неточным, без отдельных деталей, расплывчатым, неотчетливым. Четкость образа изучаемого упражнения теряется и с течением времени. Однако у человека есть огромное преимущество перед машиной в том, что он может уточнить, исправить представление об упражнении за счет повторных восприятий, напряжения внимания, памяти, мыслительных процессов, воли и других личностных свойств. Более того, обучаемый может вскрыть внутренние и внешние механизмы, лежащие в основе формирования более отчетливого образа упражнения, а следовательно, и движений, необходимых для его успешного выполнения, создать индивидуальный стиль исполнения упражнения, развить у себя способности, необходимые для успешного овладения им. Этого не может сделать машина — ей не свойственно творчество, вдохновение.

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

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

В преодолении этих трудностей педагог может оказать своим ученикам помощь, прибегнув к следующим методическим приемам: а) уточнить представление об упражнении путем дополнительного показа и объяснения техники движений в наиболее сложных частях и фазах

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

При опробовании упражнения отчетливо проявляется способность обучаемых с его образа (слепок, копии в ЦНС) сделать (снять), сотворить само упражнение. В проявлении этой способности важную роль играют координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, внимание, точность представления об упражнении, запоминание последовательности и закономерностей движений, волевой настрой, общее отношение к занятию. В ходе овладения упражнением идеальное (образ), как слепок с материального, при просмотре упражнения превращается в материальное (овеществляется), т.е. в качество выполнения упражнения.

Анализируя методику создания представления об изучаемом упражнении, следует подчеркнуть, что четкость представления зависит от грамотного и искусного использования достоинств каждого из методических приемов. Здесь в логической последовательности и в соответствии с теорией отражения в активную работу вовлекаются чувственная, рациональная и практическая формы отражения, а следовательно, первая и вторая сигнальные системы; активно

взаимодействуют две личности — учитель и ученик, оба они находятся в сложных субъектно-объектных отношениях. Ведущую роль играет учитель. Он готовит обучаемых к активному овладению упражнением: организует их внимание, память, мыслительную деятельность и волю, настраивает на активное, творческое отношение к учению. Без этой подготовительной работы трудно создать четкое представление об изучаемом упражнении, а это, в свою очередь, затрудняет обучение и на последующих этапах.

Приведем вариант совместной работы учителя и ученика над созданием представления об изучаемом упражнении (табл. 1).

После каждого методического приема педагог осведомляется об уровне складывающегося представления об упражнении путем опроса одного-двух учеников. Этим самым он, с одной стороны, активизирует их познавательную деятельность, а с другой — получает ценную информацию о появляющемся у них представлении, об общих и индивидуальных ошибках, неточностях.

Для активизации познавательных действий обучаемых могут применяться дополнительные методические приемы: оценка степени точности восприятия, словесного изложения и показа способов выполнения всего упражнения с помощью вспомогательных средств, похвала, использование элементов игрового, соревновательного и других методов.

Таблица 1

**Действия учителя и ученика при создании представления об
изучаемом гимнастическом упражнении**

Действия учителя (методические приемы)	Действия ученика
Назвать упражнение	Рассказать о сложившемся (наличном) представлении о названном упражнении, нарисовать его схему, показать с помощью модели гимнаста («ассистента»)
Показать упражнение	Уточнить сложившееся ранее представление об упражнении (образ) путем словесного отчета, изображения на схеме, показа с помощью «ассистента», высказать свое уточненное суждение о способе его выполнения
Объяснить технику исполнения упражнения	Рассказать технику исполнения упражнения в сочетании с показом на рисунке и с помощью «ассистента» уточнить представление об упражнении
Дать обучаемым опробовать упражнение	Дополнить представление об упражнении собственными тактильно-мышечными, зрительными, слуховыми и другими ощущениями и восприятиями и кратко рассказать об этом, внести поправки в рисунок, в показ упражнения с помощью «ассистента»
Повторный показ и объяснение техники	Уточнить технику исполнения наиболее ответственных частей и фаз упражнения, дополнить ее новыми восприятиями и кратко рассказать об этом, внести поправки в рисунок и показать с помощью «ассистента»

При создании представления об упражнении у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста ведущим методическим приемом следует считать показ. Это объясняется тем, что у них чувственная форма восприятия развита значительно лучше рациональной, осмысленной. Они хорошо копируют движения взрослых и своих сверстников. Объяснение, введенное сразу после показа, может разрушить

еще нечеткий и неустойчивый образ упражнения. Поэтому краткие пояснения о способе выполнения упражнения даются во время его показа с помощью наглядных средств. После того, как в сознании гимнастов сложится достаточно отчетливое предварительное представление об изучаемом упражнении, переходят к его разучиванию.

3.3.2. Разучивание упражнения

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

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

Уточнение представления об упражнении - очень сложный и трудоемкий процесс. Помочь ученикам здесь можно путем применения следующих методических приемов: а) отчет обучаемых о представлении об изучаемом упражнении, а также о тех представлениях, которые они получают в результате удачных и неудачных попыток, об испытываемых ими трудностях (недостаток силы, гибкости, координации движений и др.), внесение на основании этой информации необходимых поправок в методику обучения; б) организация обсуждения техники изучаемого упражнения хорошо и слабо усвоившими ее учениками путем сопоставления качества их представлений, знаний способов выполнения и умений теоретически обосновать их; в) ознакомление учеников с двигательными представлениями, сформировавшимися у самого педагога, в результате выполнения изучаемого упражнения; г) применение подводящих упражнений; д) оказание физической помощи, поддержки, психологической настрой учеников на активное выполнение упражнения;

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

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

Только совершенно четкие представления об образе изучаемого упражнения в целом и его деталях, о своих собственных возможностях позволяют гимнасту выполнить его вполне осознанно, уверенно, решительно и смело.

Точность представлений об упражнении зависит от качества и количества информации, получаемой о нем от сенсорных систем. Для активизации их работы могут применяться следующие методические приемы: а) установка ориентиров для уточнения пространственных характеристик движений; б) подсказки момента, когда надо начинать то или иное движение, прилагать наибольшее мышечное усилие и др.; в) уточнение ритмического рисунка выполнения упражнения; г) активизация умственной деятельности занимающихся, направленной на анализ и обобщение своих ощущений при восприятии всей информации об упражнении.

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

Ошибка — это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ее оценивают по следующим критериям: а) по степени выраженности, грубости для данного этапа обучения и стойкости; б) по

связи с другими ошибочными действиями; в) по причине, обусловившей ошибочное действие.

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

Нельзя допускать ошибочных действий — очень сложно устранить введшуюся ошибку. Если все же ошибка закрепилась, то для ее устранения могут быть применены следующие методические приемы: а) на время прекратить выполнение упражнения, чтобы затормозить процесс образования ненужных условных связей; б) переучить упражнение в другую сторону; в) воспользоваться правилом от трудного к легкому; г) обучить надежной самостраховке; д) потребовать словесного отчета о проделанном упражнении (о правильных и ошибочных действиях, об испытываемых трудностях в координировании движений, в проявлении воли и др.). Часто в процессе такого устного изложения гимнаст лучше осмысливает технику движений, уточняет представление об упражнении в целом и его отдельных деталях. Рассказ ученика поможет педагогу подобрать наиболее эффективные методические приемы для уточнения представления об упражнении.

Продолжительность этапа разучивания упражнения зависит от сложности его структуры, от уровня общей и специальной подготовленности занимающихся к овладению им, от типа их нервной системы (художественный, мыслительный, средний) и от методического мастерства педагога. Данный этап обычно заканчивается, когда обучаемые смогут самостоятельно и правильно выполнить разучиваемое гимнастическое упражнение, хотя при этом еще возможны отдельные неточности в выполнении некоторых деталей техники упражнения.

3.3.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения

После устранения ошибок, когда упражнение выполняется уже достаточно уверенно и точно, переходят к совершенствованию техники его исполнения. Учащихся приучают выполнять упражнение в меняющихся условиях занятий. В этом случае могут использоваться следующие методические приемы: а) изменение высоты снаряда, на котором выполняется изученное упражнение, перестановка его на другое место; б) соединение изученного элемента с другими или включение его в различные комбинации, выполнение их на тренировках в непривычных для занимающихся условиях; в) приглашение на тренировку опытных судей с целью оценки качества выполнения изученных упражнений и комбинаций, соревнование на лучшее исполнение упражнений или на количество раз; г) выполнение упражнений на фоне утомления, эмоционального возбуждения или угнетения и др.; д) искусственное удлинение комбинации за счет включения в нее 2—3 дополнительных элементов.

Перечисленные выше методические приемы являются основными, они подтверждены практикой или вытекают из нее. Однако предоставляются большие возможности для творчества, изыскания новых, наиболее эффективных приемов обучения упражнениям, закрепления и совершенствования техники их исполнения. Эти возможности заложены в детальном анализе техники гимнастических упражнений, требований, которые они предъявляют к занимающимся, в совершенствовании методики изучения индивидуальных способностей гимнастов и своевременном развитии их в процессе занятий. Большие возможности открываются при изучении и воспитании личностных свойств гимнастов. Это почти не изученный вопрос, хотя именно личностные качества показывают, чем богат человек от природы, что в него вложено воспитанием, на что он способен в любом виде деятельности.

3.4. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям

Успешное обучение гимнастическим упражнениям требует соблюдения принципов дидактики, а также правил их практической реализации.

Правила реализации **принципа сознательности и активности**: а) постановка задач перед уроком и при обучении каждому упражнению, связке, комбинации, при развитии двигательных или психических способностей у гимнастов, при проведении мероприятий, связанных с учебной и воспитательной работой педагога; б) систематический контроль за качеством исполнения упражнений, дисциплиной и активностью на занятиях, страховкой, помощью и др.; в) анализ качества исполнения упражнений занимающимися, своевременное обнаружение ошибочных действий и указание на причины и способы их устранения (нельзя только указывать на ошибку, надо находить способы ее упреждения или исправления); г) поощрение успехов, инициативы и активности занимающихся, порицание нерадивости, пассивности и др.

Принцип наглядности реализуется путем: а) хорошего показа упражнения; б) демонстрации наглядных пособий, рисунков, схем, чертежей, кинокольцовок; в) применения различных ориентиров, ограничителей и других приспособлений; г) образного словесного объяснения с применением фигурки гимнаста и др.

Принцип систематичности и последовательности реализуется постепенным усложнением изучаемых упражнений, повышением физической и психологической нагрузки на занимающихся в уроке, в системе уроков, в течение года и ряда лет.

Принцип доступности реализуется: а) правильным выбором упражнений для изучения в соответствии со способностями учеников; б) применением подводящих и подготовительных упражнений, приспособлений и тренажерных устройств, облегчающих овладение

учебным материалом; в) своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения намечаемыми упражнениями и программным материалом в целом; г) надежной страховкой, своевременной и в меру оказанной помощью.

Принцип воспитывающего обучения находит свое практическое выражение: а) в научности обучения; в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику; б) в требованиях педагога точно и своевременно выполнять его команды, распоряжения, просьбы, сигналы; в) в самостоятельном выполнении упражнений, заданий педагога, в действиях в коллективе (игры, соревнования, трудовые процессы) и в подчинении своих интересов коллективным; г) в воспитании уважительного отношения к окружающим, особенно к старшим, товарищества в играх, организации страховки и помощи, в достижении общих коллективных целей; д) в воспитании целеустремленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания; е) в требованиях бережно относиться к оборудованию, спортивному инвентарю и другому государственному и общественному имуществу; ж) в привлечении учеников к посильным работам в зале, на площадке, к ремонту инвентаря и оборудования и др.

Сформированные на уроках гимнастики навыки, привычки, манеры поведения, отношение к занятиям, дисциплинированность, организованность по так называемому механизму положительного переноса будут проявляться и в других видах деятельности, в иных обстоятельствах (в учебе, труде, общении в коллективе и в быту). В этом и состоит прикладной характер гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, большая социальная значимость труда педагога по физическому воспитанию.

Длительные занятия гимнастикой оставляют специфический след на личности гимнаста. Этот след — отражение структуры его спортивной,

учебно-тренировочной деятельности и системы воспитательных воздействий педагога, его физического и нравственного облика.

В учебно-тренировочной работе с гимнастами дидактические принципы рекомендуется использовать не изолированно один от другого, а в определенной взаимосвязи, в виде сопряженных пар: принцип научности обучения — с принципом доступности; принцип систематичности в овладении знаниями, умениями, навыками—с принципом связи обучения с жизнью; принцип прочности знаний — с принципом свободы, гибкости в их практическом применении; принцип наглядности в обучении — с принципом развития абстрактного мышления и т.д.

Необходимость в таком сопряжении принципов вызвана тем, что каждый из них в отдельности, в изолированности неизбежно порождает односторонность в обучении, а это противоречит широте педагогических целей, их обобщающему характеру. Органическое же сочетание принципов, их взаимное обогащение и при этом уточнение формы действия каждого обеспечивают такую организацию обучения, которая содействует формированию личности. Это относится и к принципам воспитания.

Теоретики спортивной педагогики указывают, что воспитание на каждом шагу требует совмещенного в едином ключе решения разных, внешне противостоящих педагогических задач. Всем хорошо известен его принцип: как можно больше требований к человеку, как можно больше уважения к нему.

Процесс обучения гимнастическим упражнениям, вся постановка учебно-тренировочной работы, взаимоотношения педагога с гимнастами должны носить воспитывающий характер. Только тогда, когда

обучение и воспитание выступают как сопряженные стороны целостного педагогического процесса, они способны решать как общие (оздоровительные, образовательные и воспитательные), так и специфические (в данном случае гимнастические) задачи.

Такое требование естественно вытекает из природы самой человеческой личности как целостной системы внутренне сопряженных свойств (способностей). Из этого утверждения, очевидно, следует исходить при решении *задачи разностороннего развития личности*. Его нельзя представлять в виде рядоположенного наличия различных способностей, формируемых в каждом отдельном случае специальным обучением. Разностороннее развитие способностей предусматривает их диалектическое взаимодействие: компенсацию недостаточно развитых способностей за счет более развитых, изменение структуры способностей, необходимых для успешного овладения изучаемым упражнением, в зависимости от поставленной цели, задач, условий деятельности.

Наряду с изложенными принципами обучения эффективными оказываются и такие, как:

обучение на высоком уровне трудности;

продвижение вперед быстрым темпом]

ведущая роль теоретических знаний;

осознание процесса обучения;

равномерное развитие всех учащихся (сильных и слабых).

3.5. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний еще недостаточно, они должны быть доусвоены, отработаны в процессе педагогической практики.

К.Д.Ушинский указывал, что метод преподавания можно изучить из книги или со слов преподавателя, но приобрести навык в употреблении этого метода можно только деятельностью и долговременной практикой. В ходе практической деятельности каждый педагог, в зависимости от его

индивидуального склада характера и личностных свойств, отбирает наиболее эффективные методы и методические приемы. Так, П.Ф.Лесгафт говорил, что «метод - это я». Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности гимнастов, общих и частных задач обучения.

При обучении гимнастическим упражнениям применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной

деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При *целостном методе* упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

Благоприятные условия для применения целостного метода обучения возникают в тех случаях, когда гимнаст и педагог располагают эффективными приемами и средствами страховки и помощи. При обучении гимнастов сложным упражнениям применяются тренажерные устройства. Они берут на себя функции контроля за движениями гимнаста и делают возможным разучивание довольно сложных упражнений целостным методом. Этот метод имеет несколько разновидностей: а) самостоятельное выполнение изучаемого упражнения; б) выполнение упражнения с направляющей помощью; в) замедленная или быстрая проводка; г) выполнение упражнения на тренажере, над поролоновой ямой.

С помощью *расчлененного метода* изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. Например: соскок ноги врозь с концов брусьев (мах назад с разведением ног в стороны и последующим сведением, соскок с перемахом одной ногой, затем другой, с перемахом двумя ногами при наличии посторонней помощи и страховки и, наконец, самостоятельное выполнение). При расчленении упражнения не следует дробить его на

слишком мелкие части, так как при этом могут возникать ощущения и восприятия, не свойственные целостному исполнению, что затруднит овладение упражнением. Каждая выделенная часть по возможности должна представлять собой относительно самостоятельное упражнение.

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения: а) собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого упражнения (дозированные упражнения); б) метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях. При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Целостное и расчлененное выполнение упражнений дополняется следующими методическими приемами: а) подводящими упражнениями; б) дополнительными зрительными и звуковыми ориентирами; в) физической помощью; г) изменением условий обучения и др.

При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности обучаемых. Известно, что для тех, кто относится к художественному типу высшей нервной деятельности, более ценной будет информация, получаемая от показа упражнения, наглядных пособий, а для лиц мыслительного типа — информация о закономерностях движений. Поэтому, когда на практике приходится пользоваться

несколькими методами одновременно в различных сочетаниях, то один из них всегда бывает ведущим.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения. При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила: а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями; б) в рабочем плане (конспекте урока) упражнения следует располагать по возрастающей трудности, это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий; в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему; г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить. Особенно важно уметь подбирать подводящие и подготовительные упражнения при занятиях с детьми, женщинами, лицами пожилого возраста.

Наряду с подводящими упражнениями в учебном процессе применяются так называемые *подготовительные упражнения*. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развивают необходимые двигательные и психические способности, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения.

Подбор подводящих и подготовительных упражнений, методика их выполнения зависят от особенностей техники изучаемого упражнения, конституционных, психических и личностных особенностей занимающихся, от уровня их общей и специальной подготовленности.

Зрительные и слуховые ориентиры облегчают формирование правильного представления об упражнении, о его пространственных, временных и силовых параметрах, а также о согласовании движений различными звеньями тела. В качестве ориентиров используются

различные предметы, метки на стенах, потолке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений, подвешенные мячи, линии, начерченные на полу или на матах, и др. Звуковые сигналы применяются для овладения ритмом движений, своевременного приложения мышечных усилий. Все это помогает ученику ориентироваться в пространстве, содействует более правильному выполнению упражнения, позволяет оценить собственные действия.

Помощь и страховка играют важную роль при овладении новыми, сложными для занимающихся упражнениями. Наряду с подсказкой, подачей ритмических сигналов иногда приходится оказывать ученику физическую помощь. Она необходима при плохой ориентировке в пространстве, при недостаточно развитой мышечной силе, координации движений, нерешительности и робости. Помощь снимает эмоциональное возбуждение, вселяет уверенность в своих силах, побуждает ученика к решительным и смелым действиям.

При оказании помощи применяют следующие методические приемы: а) проводка по всему упражнению или отдельной части, фазе, фиксация тела или отдельного звена в определенной точке движения; б) подталкивание, поддержка и подкрутка. В применении этих методических приемов надо соблюдать определенную меру. Она зависит от уровня общей и специальной физической, технической и волевой готовности ученика выполнить новое упражнение. Надо своевременно предоставлять возможность занимающимся самостоятельно справляться с возникающими трудностями, чтобы они не привыкали к физической помощи. К ней особенно быстро привыкают женщины и дети. По мере овладения изучаемым упражнением от физической помощи переходят к страховке, а затем исключают и ее.

Специальные приспособления и тренажеры применяются для того, чтобы облегчить занимающимся овладение сложными упражнениями, сделать учебно-тренировочный процесс более производительным,

эффективным. К ним относятся: а) экипировка гимнаста (накладки, защитные бинты, голеностопники и др.); б) вспомогательные средства и снаряды (лямки на кисти, подвесной пояс, поролоновые валики, стоялки, подставки, выдвижные и поворачивающиеся столики, низкие снаряды, «грибки», поролоновая яма и др.); в) наглядные пособия (рисунки, схемы, фигурки гимнаста и др.); г) обучающие устройства и тренажеры.

Изменение условий обучения применяется в качестве метода на более поздней стадии формирования навыка, после уверенного овладения технической основой изучаемого упражнения, когда оно уверенно выполняется в комбинации.

Рассмотрим условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Успех обучения упражнениям в первую очередь зависит от отношения занимающихся к учебному процессу и тренировке в данном виде спорта.

Вторым важным условием успеха является высокая профессиональная подготовленность педагога, его нравственные качества, авторитет среди занимающихся, умение проникнуть в их духовный мир, физическое и психическое состояние, умение определять их работоспособность на каждом занятии, регулировать нагрузку в соответствии с возможностями каждого ученика.

Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью занимающихся.

Успех обучения зависит от условий, в которых проходят занятия гимнастикой: просторный, светлый зал, чистота, порядок, свежий воздух; наличие аудитории для теоретических занятий, хорошей раздевалки, душа, средств восстановления работоспособности и др.

УПРАЖНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Акробатика

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 152).

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных и. п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.



Рис. 152

3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. **Типичные ошибки.**

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка.
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение

доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок в сторону

Техника выполнения. Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

Стойка на лопатках согнув ноги

Техника выполнения. Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках (рис. 153).



Рис. 153

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки.

1. Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
2. Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
3. Туловище не принимает вертикального положения.
4. Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

Два-три кувырка вперед

Техника выполнения. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
 2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
 3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев. Типичные ошибки.
1. Остановка между кувырками.

2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Стойка на лопатках

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 154).



Рис. 154

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади перекаатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

2. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках согнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.

3. Из упора сидя сзади перекаатом назад стойка на лопатках.

4. Из упора присев перекаатом назад стойка на лопатках. Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.

2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.

3. Широко разведены локти.



Рис. 155

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере

необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками (рис. 155).

Из положения лежа на спине «мост»

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками

опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис. 156).



Рис. 156

Последовательность обучения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (рис. 157).
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (рис. 158).



Рис.157



Рис. 158

3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью

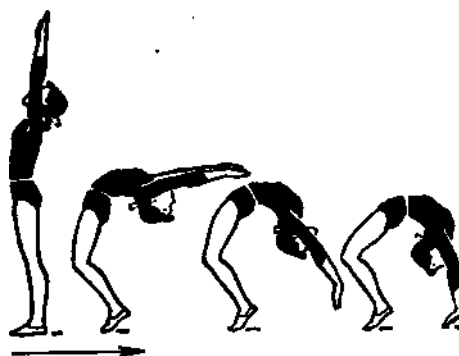


Рис. 161

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис. 161).

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.
2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

- | | |
|--|-------|
| 1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью | - 3,0 |
| балла. | |
| 2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держат) | - 1,5 |
| балла. | |
| 3. Перекатом вперед упор присев | - 1,5 |
| балла. | |
| 4. Кувырок назад в упор присев | - 2,0 |
| балла. | |
| 5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь | - 2,0 |
| балла. | |

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх - 2,0 балла.
2. Опуститься в «мост» - 3,5 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках -2,0 балла.
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь - 2,5 балла.

Кувырок назад в группировке

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 поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (рис. 160).



Рис. 160

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев	-	2,5
балла.		
2. Кувырок назад	-	3,0
балла.		
3. Перекатом назад стойка на лопатках	-	3,0
балла.		
4. Перекатом вперед упор присев и о. с.	-	1,5
балла.		

Кувырок вперед в стойку на лопатках

Техника выполнения. Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола,

подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 162).

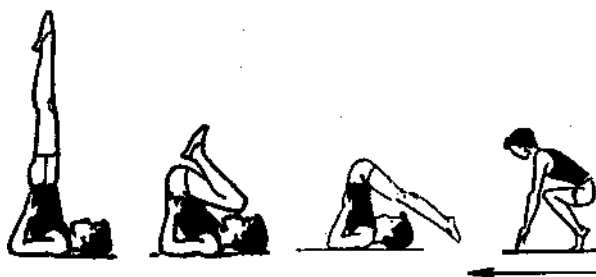


Рис. 162

Последовательность обучения.

1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
2. Из упора стоя на коленях кувырок вперед в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперед в стойку на лопатках. Типичные ошибки.

1. Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
2. Постановка рук с широко разведенными локтями.
3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Страховка и помощь. Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.

Стойка на голове согнув ноги

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. 163).

Последовательность обучения.

1. Руки и голова должны образовать равносторонний тре-

угольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.

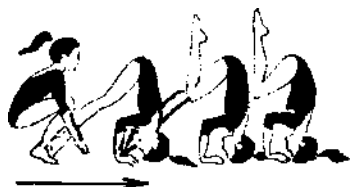


Рис. 163

2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.

Стойка на голове

Техника выполнения. 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. 167).

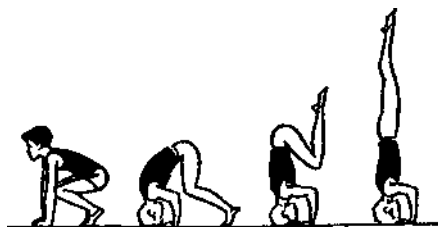


Рис. 167

Последовательность обучения.

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).

2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п. Типичные ошибки. 1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

2. Голова поставлена близко или далеко от рук. Неполное разгибание в тазобедренных суста-



Рис. 168

3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

4. Излишнее прогибание в пояснице.

5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения (рис. 168).

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для
мальчиков**

1. Из упора присев кувырок вперед стойка на лопатках — 2,5
балла.
2. Перекат вперед в сед с наклоном — 1,0
балл.
3. Кувырок назад в упор присев — 2,0
балла.
4. Стойка на голове согнув ноги — 3,0
балла.
5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь — 1,5
балла.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для
девочек**

1. Из упора присев кувырок вперед — 1,0
балл.
2. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,5
балла.
3. Лечь и «мост» — 3,0
балла.
4. Лечь и стойка на лопатках — 2,0
балла.
5. Перекатом вперед сед с наклоном — 1,0
балл.
6. Кувырок назад в полушпагат — 1,5
балла.

Длинный кувырок

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 166).



Рис. 166

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
3. Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
4. Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной

рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком

Техника выполнения. Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (рис. 172).

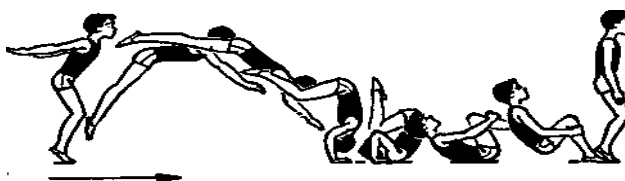


Рис. 172

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок вперед.
2. Из упора присев длинный кувырок вперед в упор присев.
3. Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.
4. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
2. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
3. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.

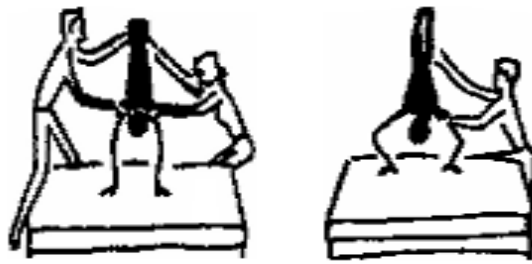
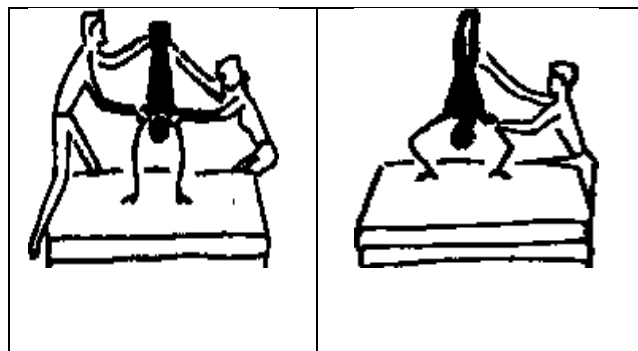


Рис. 173



Страховка и помощь. Страховка обеспечивается одним или двумя партнерами в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страховать вдвоем, а когда упражнение освоено, страховку можно обеспечивать одному (рис. 173).

Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед

В этой связке новым элементом для учащихся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.



Техника выполнения. Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге,

наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны (рис. 174). Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4 с, а для совершенствования - до 10 -20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.

4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. **Типичные**

ошибки:

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев - 2,0 балла.
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги - 4,0 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом - 2,0 балла.
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок

вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. - 2,0
балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Шагом левой равновесие — 3,0
балла.

2. Выпад правой, руки в стороны — 1,0 балл.

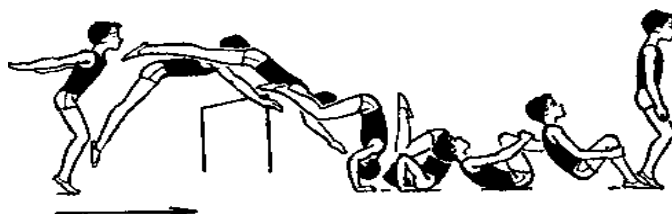
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед — 2,0
балла.

4. Кувырок назад в упор присев — 2,0
балла.

5. Прыжок вверх с поворотом кругом — 2,0
балла.

Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см

Техника выполнения. Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега (рис. 175).



Последовательность обучения.

1. Повторить из упора присев длинный кувырок вперед.
2. С места кувырок прыжком.
3. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая

высоту до 50-70 см.

4. С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свернутый мат).

Типичные ошибки.

Ошибки такие же, как и при кувырках прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

Стойка на руках махом одной и толчком другой

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад (рис. 176).

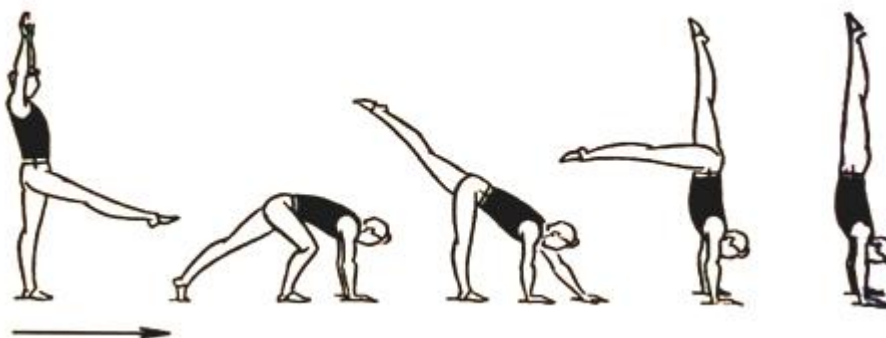


Рис.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами (рис. 177).



Рис. 177

Переворот в сторону

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 178).

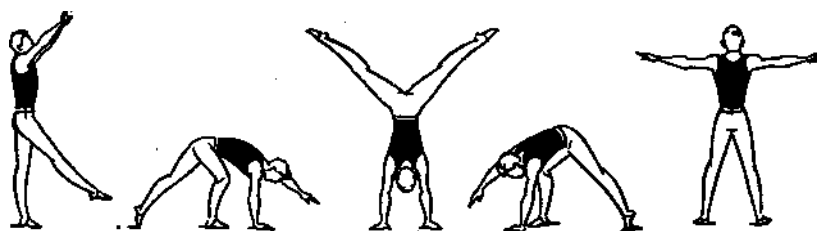


Рис. 178

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги - в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать/ как в упражнении 1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

Страховка и помощь. В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью

Техника выполнения. Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев (рис. 179).



Рис. 179

Последовательность обучения.

1. Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.
2. Из положения упора лежа согнувшись разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.
3. Из седа с наклоном вперед перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и. п.
4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
5. Из о. с. наклониться вперед как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и

кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

1. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
2. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
3. Неправильная постановка рук.

Страховка и помощь. Стоя сбоку ноги врозь около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед — 3,0 балла.
2. Силой стойка на голове — 3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках — 3,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек 15-16 лет

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс — 1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны — 3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
4. Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны назад в упор стоя согнувшись — 1,5 балла.

**Комбинация для совершенствования и контрольного урока для
юношей 16-17 лет**

- | | |
|--|--------------|
| 1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком
вперед | — 2,0 балла. |
| 2. Кувырок вперед в упор присев | — 1,0 балл. |
| 3. Силой стойка на голове | — 2,5 балла. |
| 4. Опускаясь в упор присев, кувырок | — 1,5 балла |
| | |
| 1. Кувырок вперед в сед с наклоном | — 1,0 |
| балл. | |
| 2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны | — 2,0 |
| балла | |
| 3. Перекатом назад стойка на лопатках | — 1,0 балл. |
| 4. Перекатом вперед лечь и «мост» | — 2,0 |
| балла. | |
| 5. Поворот в упор присев | - 1,5 балла |
| 6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны,
выпад вперед и кувырок вперед
в упор присев и о. с. | — 2,5 балла |

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСАХ И УПОРАХ

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные) и перемещения занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, групповой и поточный способы организации учащихся.

Перекладина (низкая)

Одним из сложных элементов на перекладине является вис прогнувшись.

Техника выполнения. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ногами принять вис согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, вис прогнувшись. Тело прогнуто и находится в вертикальном положении головой вниз. Руки на ширине плеч хватом сверху, ноги вместе, носки оттянуты. Голова наклонена назад.

Последовательность обучения.

1. Из виса стоя сзади повторить вис согнувшись.
2. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись.
3. Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на перекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сзади и шагом вперед в о. с.

Типичные ошибки: 1) чрезмерно большой прогиб тела; 2) сгибание рук во время выполнения виса прогнувшись; 3) голова наклонена вперед.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за ноги, другой держать за запястье.

Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°

Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь (рис. 222, кадры 1-2). Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди. Для выполнения соскока перемахом с поворотом на 90°, необходимо предварительно одну руку, одноименную повороту, перехватить в хват снизу. Ногу, вокруг которой выполняется поворот, не опускать и не сгибать (рис. 222, кадры 2-3).

Последовательность обучения.

1. На бревне повторить преодоление препятствий указанным способом (IV класс).

2. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь вне правой (левой) — перехватом одной руки упор ноги врозь правой (левой) — перемахом другой соскок с поворотом на 90°. 3. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°.

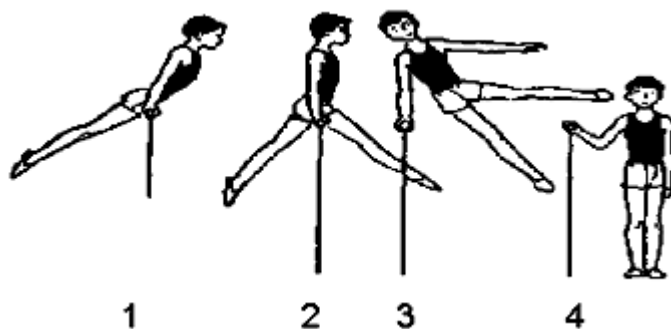


Рис. 222

Типичные ошибки: 1) в первой половине, когда из упора выполняют перемах вперед, сгибают ноги; 2) в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена; 3) при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполняется поворот; перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

Страховка и помощь: аналогичны страховке и помощи при преодолении бревна высотой 1 м

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись	- 1.0 балл
2. Вис прогнувшись	- 2.0 балла
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев	- 0.5 балла
4. Вис стоя и прыжком в упор	- 0.5 балла
5. Перемах правой в упор ноги врозь	- 3.0 балла
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо	- 3.0 балла

Упор сзади



Рис 231

Техника выполнения. Из упора перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) и перемахом другой принять упор сзади (рис. 231). Руки в упоре сзади прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Предварительно повторить упор лежа сзади на полу. То же, но руки на гимнастической скамейке, упор сзади на коне, бревне.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 232).

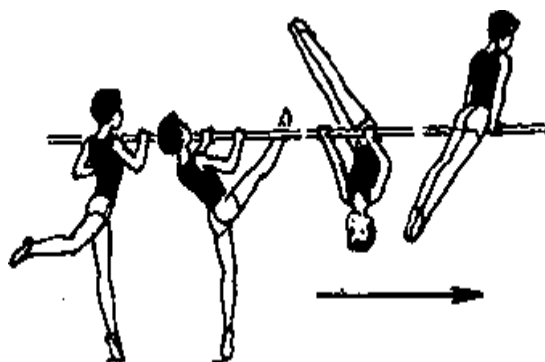


Рис. 232

Последовательность обучения.

1. Из вися на гимнастической стенке поднимание прямых ног выше (2-3 раза).

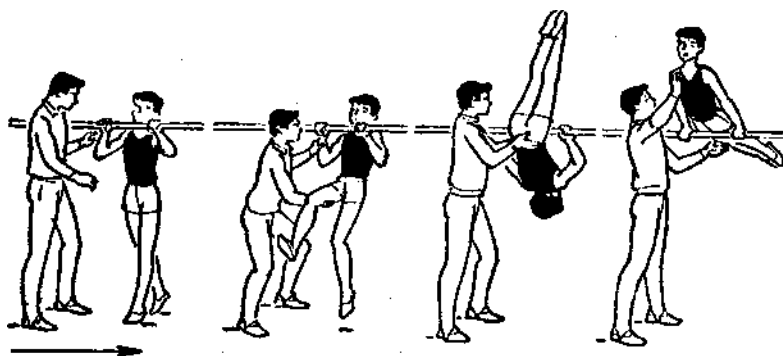
2. Из вися стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги выше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.

3. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки: 1) в начале упражнения в и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема; 2) мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад; 3) отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 233, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 233, кадр 4).

Рис. 233



**Из упора ноги врозь правой (левой) поворот крутом перемахом
левой (правой) назад**

Техника выполнения. Для прихода в упор ученики могут использовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Из упора выполнить перемах одной вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку, одноименную повороту, в хват снизу, передать на нее тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 239). Из упора махом назад соскок.

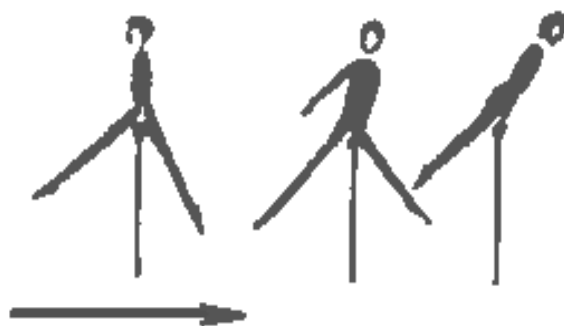


Рис. 239

Последовательность обучения.

1. Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад (2-3 раза).

2. Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть через нее одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Поворачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой ногой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3-4 раза, обращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.

3. Имитация поворота с гимнастической палкой.

4. Выполнение поворота полностью вначале на низкой перекладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди; 2) перемах назад выполняется согнутой ногой.

Страховка и помощь: оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

Из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом)

Техника выполнения. Выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной (упора верхом) или после размахивания из виса на одной вне (вис завесом вне). Для подъема необходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с постепенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая плечи вперед, выйти в упор ноги врозь одной вне (упор верхом вне). Подъем имеет в большей степени прикладной характер (рис. 243).



Рис. 243

Последовательность обучения.

1. Из виса стоя толчком двумя принять вис на левой (правой) вне.
2. Размахивание в висе на одной вне. Амплитуда махов достигается за счет маха свободной ногой.
3. Из размахивания в висе на одной вне (2-3 маха) подъем на одной в упор ноги врозь вне.
4. Из упора ноги врозь правой (левой) вне спад назад и подъем на правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) вне. При спаде во

избежание большого маха свободную ногу не следует брать на себя, а оставлять впереди.

Типичные ошибки: 1) попытка выйти в упор ноги врозь правой (левой) без завершающего движения маховой ногой; 2) мах ногой выполняется с самого начала резко с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

Страховка и помощь: стоя сбоку и спереди от ученика (со стороны маховой ноги), в момент подъема одной рукой держать за руку выше локтя или спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ноги (рис. 2449).



Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис

Это одно из основных силовых упражнений прикладного характера. Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги

окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор (рис. 249).

Последовательность обучения.

1. На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.
2. Выполнение подъема переворотом из вися с небольшим махом вперед.
3. Из вися подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.



Рис. 249

Типичные ошибки: 1) неполное подтягивание на руках; 2) в момент поднимания ног к перекладине руки полностью разгибаются; 3) при подносе ног к перекладине голова наклоняется назад.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за пояс, другой — под спину, помогая выйти в упор.

Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор

Техника выполнения. Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и передать тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону поворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперед, закончить поворот кругом в упор (рис. 262).

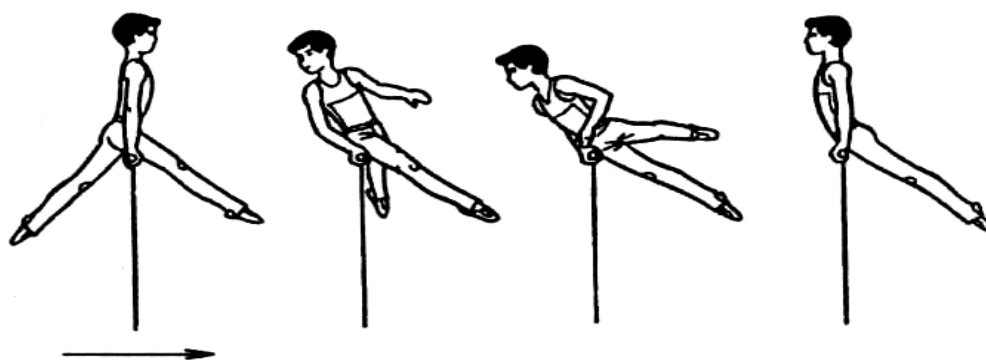


Рис. 262

Последовательность обучения.

1. Имитация поворота с гимнастической палкой.
2. Из упора ноги врозь правой на гимнастической скамейке поворот кругом с перемахом левой вперед в упор лежа (руки на скамейке, ноги на полу).
3. Из упора ноги врозь правой поворот кругом с перемахом левой в упор на низкой перекладине.
4. То же на средней и высокой перекладине.

Типичные ошибки: 1) расслабление и опускание ноги, вокруг которой выполняется поворот; 2) сгибание ноги, выполняющей перемах вперед,

Страховка и помощь: помогать, поддерживая за стопу ноги, вокруг

которой выполняется поворот кругом.

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса подъем силой в упор	- 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой	- 0,5 балла
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор	- 1,0 балла
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор	- 3,0 балла
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад	- 0,5 балла
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90°	- 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности юношей, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтягивании в висе: 12 раз и больше — высокий; 9-10 раз — средний; 5 раз — низкий.

Брусья

Упор на предплечьях

Техника выполнения. Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений (рис. 223). Предварительно целесообразно изучить упор лежа и лежа сзади на предплечьях на полу, затем на брусьях научить правильному хвату кистями и расположению предплечий. После этого научить упору на предплечьях.

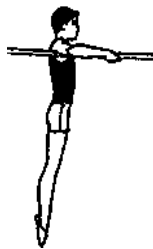


Рис 223



Рис 224

Упор на руках

Техника выполнения. В упоре тело держат прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис. 224). При выполнении упора на руках ширину жердей необходимо определять по длине предплечья. Правда, удержаться на таких жердях на первых порах нелегко, но в процессе занятий мышцы плечевого пояса быстро укрепляются и данная ширина жердей становится привычной и удобной для изучения и выполнения махов. Чтобы не было больно рукам, на жерди можно надевать поролоновые прокладки. Для укрепления мышц плечевого пояса и предотвращения провисания в плечах целесообразно

выполнять в упоре на руках поднимание и опускание тела за счет уменьшения или увеличения угла между плечами и жердями. Нормальным расположением плеч по отношению к жердям считается такое, когда угол составляет около 45° .

Сед ноги врозь

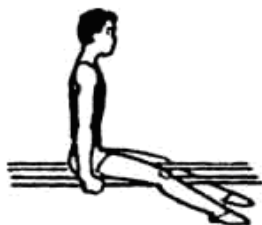


Рис 225

Техника выполнения. Из упора махом вперед развести ноги и положить их на жерди задними поверхностями бедер. Руки прямые, опираются сзади, туловище выпрямлено, голова прямо (рис. 225). Упражнение является исходным или конечным положением для выполнения подъемов и стоек в последующих классах.

Сед на бедре

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перемахом одной принять сед на бедре (рис. 226). Ноги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад, носки оттянуты. Голень согнутой ноги параллельна отведенной назад прямой ноге, туловище и голову держать прямо. Опору на жерди можно выполнять обеими руками или одной рукой, другую в сторону.

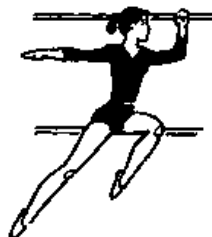


Рис 226

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев	- 3,0 балла
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь	- 2.0 балла
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону	- 2.0 балла
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям	- 3,0 балла

Брусья р/в

Вис присев на нижней жерди (н/ж)

Техника выполнения. Это такое положение учащихся на брусьях р/в, при котором ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж (рис. 227).

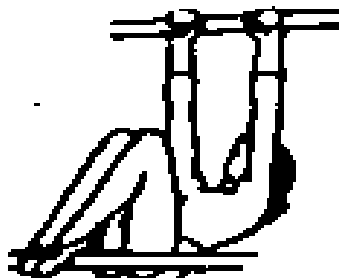


Рис 227

Последовательность обучения: из виса, сгибая ноги, принять вис присев — вис согнув ноги — вис и соскок вниз.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.

Вис лежа на н/ж

Техника выполнения. В вися лежа тело должно быть прямым и немного прогнутым, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедер на н/ж (рис. 228).

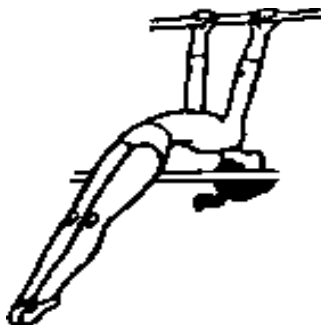


Рис 228

Последовательность обучения: вис лежа на н/ж можно принять из вися через вис присев. Из вися лежа принять вис лежа согнувшись на н/ж, затем вис согнув ноги и вис, соскок вниз.

Вис лежа ноги врозь одной (верхом)

Техника выполнения. Вис лежа ноги врозь можно выполнить различными способами, но с учетом последовательности обучения целесообразно использовать имеющийся у учащихся двигательный опыт. Поэтому лучше выполнить вис лежа правой (левой) на н/ж из вися лежа перемахом одной назад или вися присев толчком ног. В вися лежа ноги врозь тело, так же как и в вися лежа, несколько прогнуто, руки прямые, голова наклонена назад, одна нога опирается задней поверхностью бедра на н/ж, другая находится ниже жердей (рис. 229).

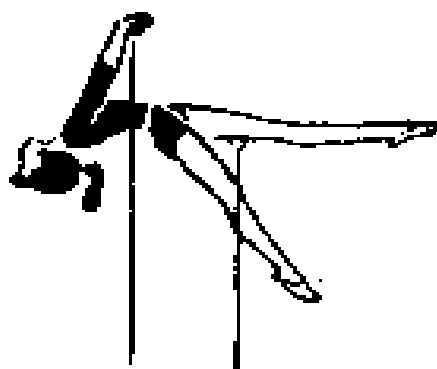


Рис 229

Упор сзади

Техника выполнения. Упор сзади наиболее удобно принять из виса лежа на н/ж. Последовательными перехватами рук за н/ж перейти в упор сзади — своеобразный сед на жерди (рис. 230).



Рис. 230

Комбинация для контрольного урока

- | | |
|---|-------------|
| 1. Из виса на в/ж вис согнув ноги | - 1,0 балла |
| 2. Вис присев на н/ж | -1,0 балла |
| 3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой | - 2,5 балла |
| 4. Перемах левой в вис лежа на н/ж | - 2,0 балла |
| 5. Перехватом рук упор сзади | - 1,5 балла |
| 6. Махом вперед соскок с поворотом налево | - 2,0 балла |

Размахивание в упоре на предплечьях

Техника выполнения. Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Обращать внимание на положение плеч, которые должны находиться над локтями. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов (рис. 234). Завершая размахивание, соскочить внутрь на махе назад.

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор - 3,0 балла
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) - 1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади - 1,5 балла
4. Поворот налево кругом в упор - 2,0 балла.
5. Махом назад соскок - 2,0 балла.

Брусья

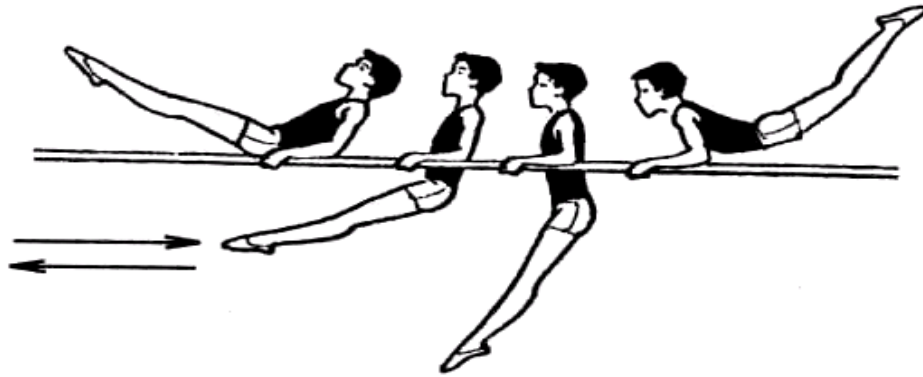


Рис. 234

Последовательность обучения.

1. Повторить упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях на полу.
2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.
3. Повторить упор на предплечьях на брусьях, обращая внимание на устойчивое и правильное положение.
4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.

Типичные ошибки: 1) неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей; 2) плечи и предплечья составляют угол меньше 90° ; 3) размахивание осуществляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

Размахивание в упоре на руках

Техника выполнения. Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания. К старшим классам необходимо добиваться такой амплитуды, чтобы тело в

крайних точках маха было выше жердей (рис. 235).



Рис 235

При размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность данного размахивания заключается в том, что мышцы плечевого пояса, и в первую очередь широчайшая и большая грудная, удерживающие плечи от «проваливания», испытывают значительное напряжение.

Последовательность обучения.

1. Повторить положение упора на руках.
2. Размахивание в упоре на предплечьях.
3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Типичные ошибки: 1) «проваливание» плеч; 2) угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам; 3) отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям; 4) размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: в целях уменьшения нагрузки на руки и предотвращения возможности получения ссадин на жерди желательно

надевать поролоновые прокладки; помощь оказывать, стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

Размахивание в упоре

Техника выполнения. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи додаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище (рис. 236).

В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Трудность сохранения такого динамического равновесия вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно от класса к классу на основе укрепления мышц плечевого пояса.

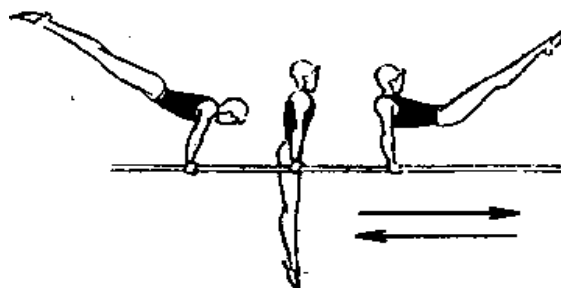


Рис. 236

Последовательность обучения.

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической

скамейке.

2. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.

4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.

5. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахивание закончить соскоком махом назад внутрь.

Типичные ошибки: 1) провисание в плечевых суставах; 2) сгибание рук; 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности; 4) размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом	- 2,0 балла.
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь	- 2,0 балла
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях	- 2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад	- 2,0 балла.
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев	- 2,0 балла

Брусья разной высоты (р/в)

Девочки VI класса продолжают совершенствовать выполнение смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание изгибами в вися на в/ж, упор на н/ж.



Рис. 237

Из виса стоя прыжком упор на н/ж

Техника выполнения. В целом техника выполнения упора на брусьях р/в аналогична упорам на коне, бревне, освоенных учащимися еще во II классе. Однако выполнение упора на н/ж брусьев р/в отличается условиями опоры (рис.237). Тело гимнастки выпрямлено и уравновешено относительно опоры, положение в плечах — высокое, активное.. Выполняется из виса стоя прыжком лицом внутрь или наружу брусьев. **Последовательность обучения.**

Последовательность обучения.

1. Прыжком в упор на коне, козле.
2. Прыжком в упор на бревне.
3. Прыжком в упор на н/ж брусьев р/в.

Из виса на в/ж размахивание изгибами

Техника выполнения. В вися на в/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений (рис. 238).



Рис. 238

Последовательность обучения.

1. Из вися на в/ж прогнуться и вернуться в и. п.
2. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.
3. Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки: 1) вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата; 2) сильно согнутые в коленях ноги.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж	- 1,0 балл
2. Перемах правой в упор ноги врозь	- 1,5 балла
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху)	- 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж	- 1,0 балл
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис	- 2.0 балла
6. Размахивание изгибами и соскок махом назад	- 2.5 балла

Требования к уровню физической подготовленности девочек VI

класса в подтягивании из виса лежа: 20 раз и больше — высокий; 11-15 раз — средний; 4 раза и меньше — низкий.

Брусья

Из размахивания в упоре соскок махом назад

Техника выполнения. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону (рис. 241).

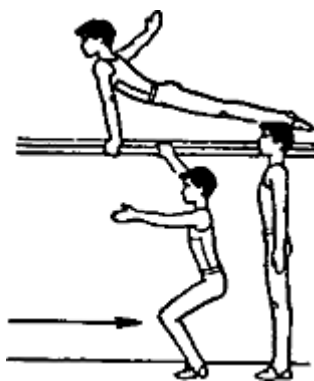


Рис. 241

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды

махов и соскок махом назад внутрь брусьев.

2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев.

3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).

4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.

5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

6. То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки: 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях; 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук; 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой - по ходу движения маха назад - подтолкнуть под бедра (рис. 242).

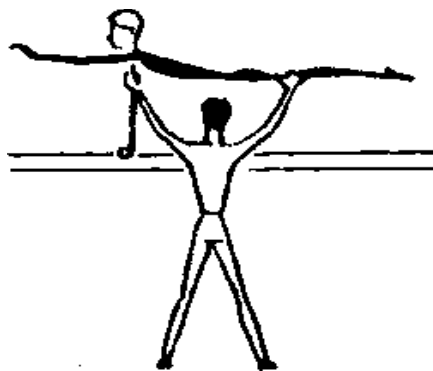


Рис. 242

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор
и махом вперед сед ноги врозь

- 1,5 балла

- | | |
|--|--------------|
| 2. Перемах внутрь и мах назад | - 1,5 балла |
| 3. Мах вперед | - 1,5 балла |
| 4. Махом назад развести ноги над жердями | - 2,0 балла. |
| 5. Сводя ноги, мах вперед | - 1,5 балла |
| 6. Соскок махом назад прогнувшись влево | - 2,0 балла |

Брусья разной высоты (р/в)

Из вися стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой

Методика обучения, страховка и помощь при выполнении данного упражнения аналогичны подъему переворотом махом одной, толчком другой на перекладине у мальчиков (VI класс).

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж	- 3,0 балла
2. Перемахом правой в упор ноги врозь правой	- 1,0 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху)	- 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж	- 1,0 балла.
5. Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону	- 1,0 балла
6. Хватом левой спереди, отгалкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к бруслям	- 2,0 балла

Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках

Техника выполнения. Из виса стоя толчком двумя принять вис согнувшись сзади и вис на согнутых ногах и руках (вис за-весом двумя). Отпуская руки, медленно разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить вис на согнутых ногах, руки вверх (в стороны). Опираясь ладонями на мат под перекладиной, стойка на руках и упор присев (рис. 245).

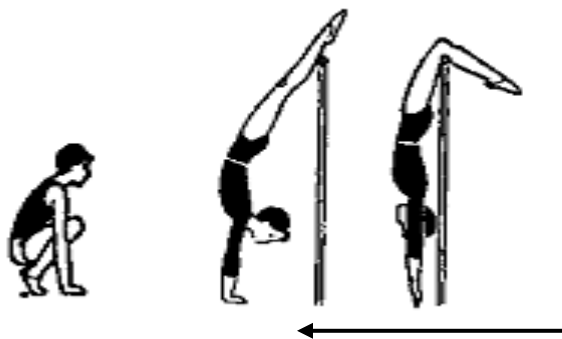


Рис. 245

Комбинация для контрольного урока

1. Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор	- 3,0 балла
2. Перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне)	- 0,5 балла
3. спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в	- 3,0 балла.

упор ноги врозь правой вне	
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади	- 1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя)	- 0,5 балла
6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны	- 1,0 балла.
7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с.	- 1,0 балла.

Брусья

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 246).

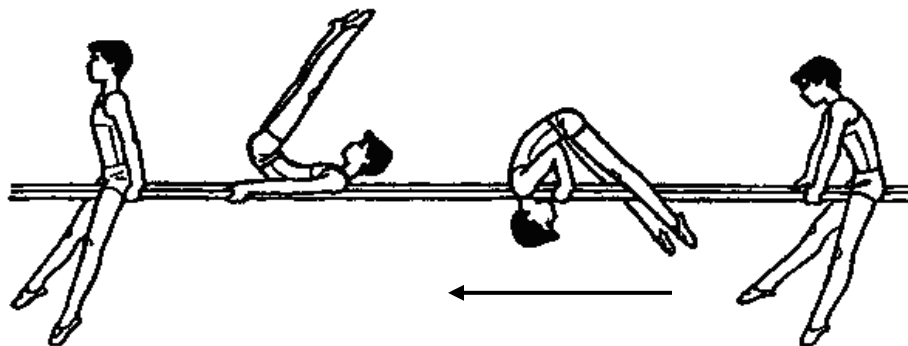


Рис. 246

Последовательность обучения.



Рис. 247

1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.
2. На брусьях махом вперед упор согнувшись (рис. 247).
3. Из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1) неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;

2) в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользя плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;

3) во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья, поддерживать двумя руками под спину и таз.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь

Техника выполнения. После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент

торможения стоп. После выхода в упор развести ноги и принять сед ноги врозь (рис. 248).

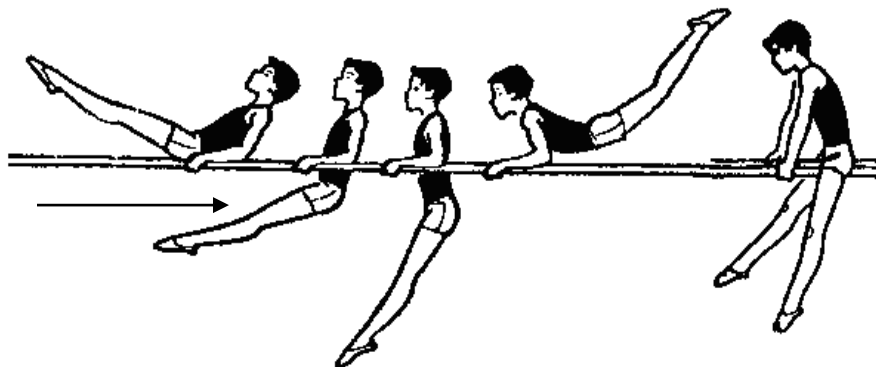


Рис 248

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад с помощью (помощь оказывать, поддерживая под бедро, фиксируя ноги после подъема). Затем соскок без маха вперед.

3. На середине брусьев после размахивания в упоре махом назад сед ноги врозь.

4. Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусьев подъем махом назад в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) недостаточный мах назад; 2) при подъеме уводятся назад плечи; 3) неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

Страховку и помощь оказывают, стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой под живот или бедро.

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях	- 1,0 балла
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь	- 2,5 балла
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь	- 2,5 балла
4. Перемах внутрь и мах назад	- 1,0 балла
5. Мах вперед	- 1,0 балла
6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево)	- 2,0 балла

Брусья разной высоты (р/в)

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж	- 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа	- 1,0 балл
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор	- 1.0 балл
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж	- 2.0 балла
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж	- 3.0 балла
6. Соскок махом назад	- 1.0 балл

Требования к уровню физической подготовленности девочек VIII класса в подтягивании из виса лежа: 17 раз и больше — высокий, 13-15 раз — средний; 5 раз и меньше — низкий.

Брусья

На брусьях необходимо совершенствоваться в размахивании в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги врозь, подъеме махом назад в сед ноги врозь из упора на предплечьях. Учащимся IX класса предстоит освоить подъем махом

вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях. Для укрепления мышц плечевого пояса, кроме освоенных упражнений, можно использовать сгибание и разгибание рук в упоре при размахивании.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 251).

Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лежа сзади (повторить 2-3 раза).

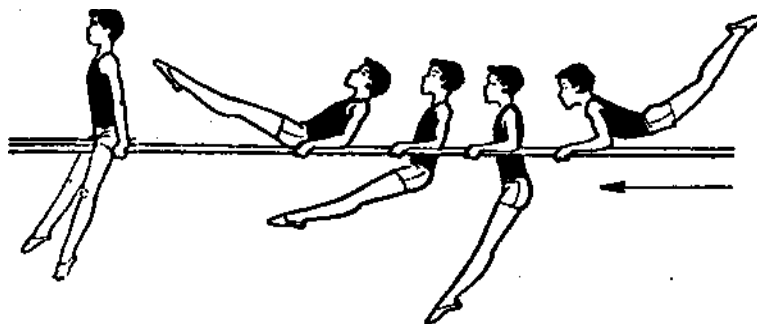


Рис. 251

2. Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.

3. Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор лежа (рис. 252).

4. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

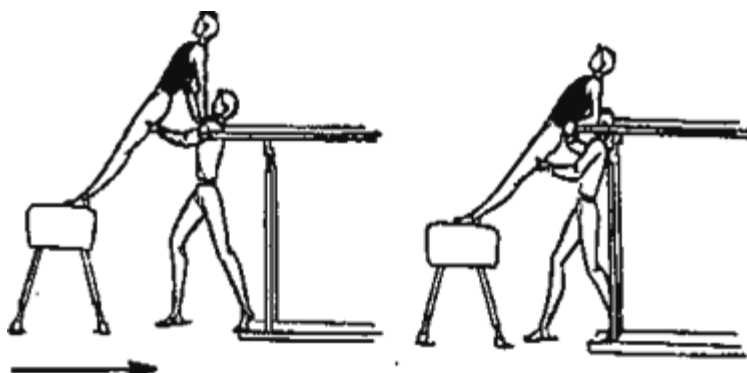


Рис. 252

Типичные ошибки: 1) на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах; 2) на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем; 3) разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.

Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук

Техника выполнения. Упражнение выполняется как на махе вперед, так на махе назад. Последний вариант более труден. Поэтому с учащимися IX класса желательно начать освоение сгибания и разгибания рук на махе вперед. Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Необходимо обратить внимание на положение плеч во время сгибания

рук. Если плечи будут несколько «свалены» назад, то в момент прохождения телом вертикали обучаемый не сможет удержаться в упоре. Поэтому упражнение необходимо выполнять на середине брусьев (рис. 253).

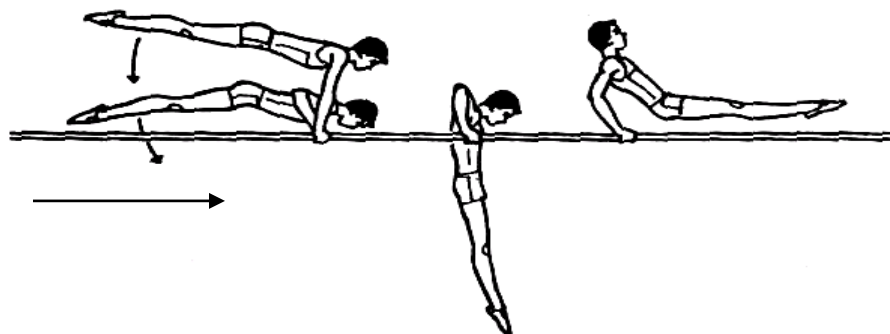


Рис. 253

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4-6 раз).
3. Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, свести ноги и на махе вперед разогнуть руки.
4. Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед.

Страховка и помощь: поддерживать под бедро и спину под жердями.

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и одно временными толчками рук передвинуться вперед до стоек	- 1,0 балла
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание	- 1,0 балла
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь	- 2,5 балла
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь	- 2.5 балла

5. Перемах внутрь и мах назад	- 0,5 балла
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево)	- 2,5 балла

Брусья разной высоты (р/в)

Основным элементом для девочек IX класса является вис прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Они также продолжают совершенствовать выполнение ранее освоенных упражнений в различных учебных комбинациях, составленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно. Для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса выполняют подтягивания из виса лежа и поднимания прямых и согнутых ног из виса на гимнастической стенке.

Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж

Техника выполнения. Из виса стоя на н/ж снаружи махом одной, толчком другой поставить поочередно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. После удержания виса прогнувшись, так же отталкиваясь от в/ж поочередно ногами, выполнить переворот в упор на н/ж (рис. 254).



Рис. 254

Последовательность обучения.

1. Из виса стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног вис прогнувшись и возвращение в и. п. (IV класс).
2. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой подъем

переворотом.

3. Из вися стоя на н/ж махом одной, толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Типичные ошибки: 1) в положении вися прогнувшись голова наклонена вперед, тело несколько согнуто; 2) при выполнении переворота могут проявиться ошибки, типичные для второй части подъема переворотом махом одной, толчком другой.

Страховка и помощь: стоя между жердями, одной рукой поддерживать под плечо, другой под бедро. Во время выполнения переворота — так же, как и при выполнении подъема переворотом.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж	- 2,0 балла.
2. Переворот в упор на н/ж	- 2,0 балла.
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой	- 1,5 балла.
4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж	- 2,0 балла.
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону	- 0,5 балла.
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом	- 2,0 балла.

Брусья

Юноши 15-17 лет начинают осваивать подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силой, упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре махом назад, соскок махом вперед, а также совершенствуют выполнение ранее освоенных элементов.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (рис. 256).

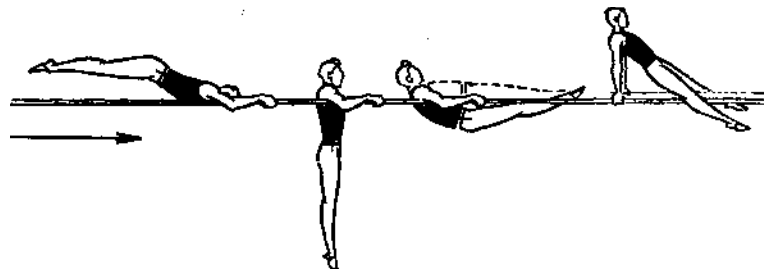


Рис. 256

Последовательность обучения.

1. Из вися на гимнастической стенке соскок махом вперед.
2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь (IX класс).
3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться

в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.

4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах; 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей; 3) провисание плеч в упоре на руках.

Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательнее надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол (рис. 257).

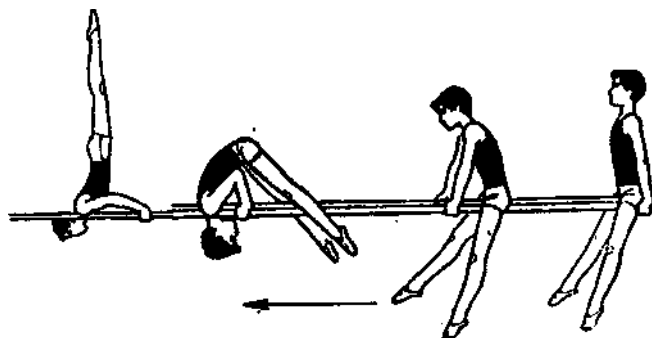


Рис. 257

Последовательность обучения.

1. На полу повторить стойку на голове силой (IX класс).
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди,

подтягивание ног).

3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами; 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение; 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед; 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.

Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад

Техника выполнения. Упражнение выполняется аналогично сгибанию и разгибанию рук на махе вперед (IX класс).

В конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки (рис. 258).

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре.
2. Сгибание и разгибание рук на махе вперед.
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на скамейке) сгибание и разгибание рук (4-6 раз).
4. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад (3-4 раза).

Типичная ошибка: нарушение ритма.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.

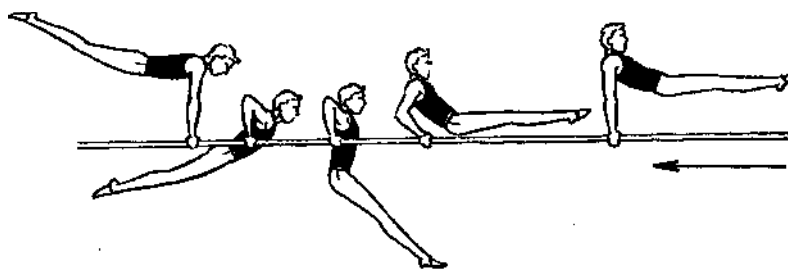


Рис. 258

Упор углом

Техника выполнения. Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям (рис. 259).

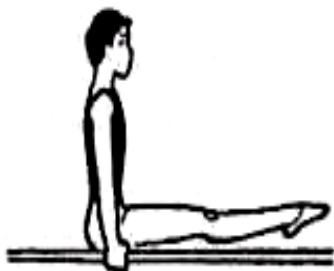


Рис. 259

Последовательность обучения. Упор углом - это статическое положение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра. Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и брюшного пресса (см. материал предыдущих классов) и особенно поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, вис углом, подъемы переворотом силой.

Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)

Техника выполнения. С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а

левую (правую) отвести в сторону (рис. 260).

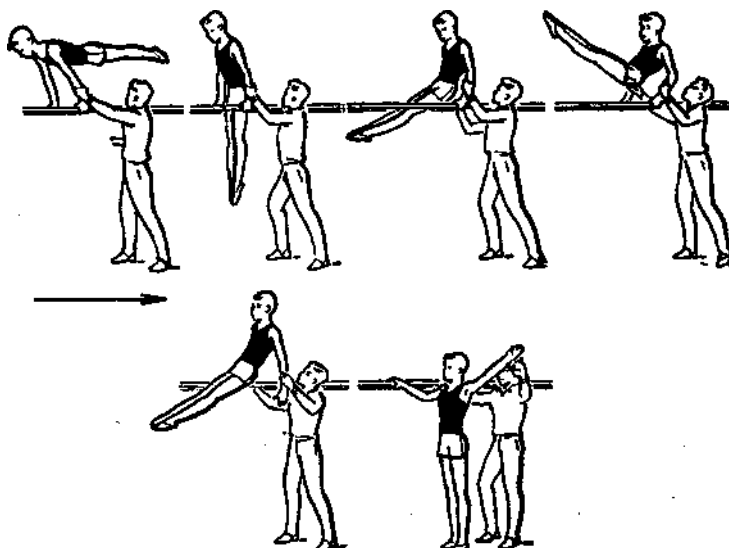


Рис. 260

Последовательность обучения.

1. Из упора махом вперед сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перехватиться за ближнюю жердь и соскок влево.

2. Из размахивания в упоре соскок махом вперед.

Типичные ошибки: 1) поздний перехват рукой; 2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед; 3) низкое положение таза во время соскока.

Страховка и помощь: стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой — за руку.

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания в упоре на руках подъем, махом вперед в сед ноги врозь	- 2,5 балла.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать)	- 1,0 балла.
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь	- 0,5 балла.
4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать)	- 3,0 балла.

5. Опускание в сед ноги врозь	- 0,5 балла.
6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад	- 0,5 балла.
7. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)	- 2,0 балла.

Брусья р/в

В этом возрасте девушки осваивают подъем в упор на в/ж толчком двумя из виса присев на н/ж, совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений путем составления и выполнения простейших комбинаций. Девушки продолжают также развивать силу мышц рук и брюшного пресса за счет выполнения подтягиваний из виса лежа, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подниманий прямых ног из виса на гимнастической стенке.

Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж

Техника выполнения. Из виса присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж (рис. 261).

Последовательность обучения.

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.

2. Из виса стоя на н/ж прыжком — упор.

3. Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на н/ж, максимально приблизить таз к в/ж и вернуться в и. п.

4. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж толчком двумя.

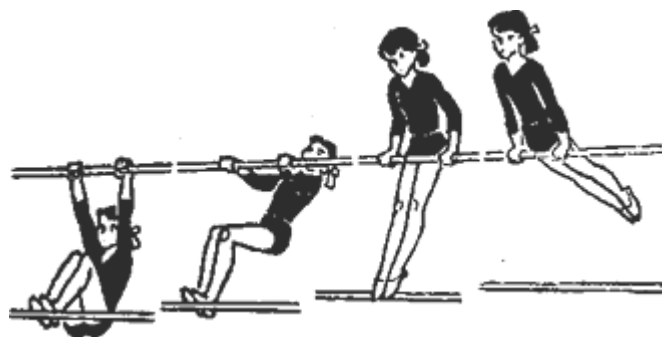


Рис. 261

Типичные ошибки: 1) подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками; 2) неправильное направление разгибания ног; 3) отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема; 4) наклон головы назад при подъеме.

Страховку и помощь осуществляют стоя между жердями, одной рукой под спину, другой — под бедро.

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж	- 2,5 балла.
2. Толчком двух ног подъем в упор на в/ж	- 3,5 балла
3. Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж	- 1,0 балл
4. Толчком ног вис углом и вис лежа на н/ж	- 1,5 балла
5. Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперед с поворотом налево (направо)	- 1,5 балла

Требования к уровню физической подготовленности девушек в подтягивании из вися лежа: 18 раз и больше — высокий; 13-15 раз — средний; 6 раз и меньше — низкий.

Брусья

Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед поги врозь

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх-вперед. Разгибание надо выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечивает отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 263).

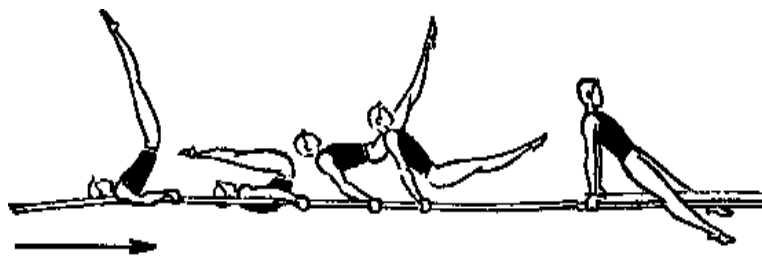


Рис. 263

Последовательность обучения.

1. Из упора согнувшись на мате разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и. п.

2. Из упора на руках на брусьях силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках (рис. 264).



Рис. 264

3. Из положения седа на гимнастическом мате перекатом назад принять положение, близкое стойке на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор согнувшись, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх, отталкиваясь руками от мата, сделать перекал в положение седа ноги врозь.

4. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.

Типичные ошибки: 1) в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад; 2) ноги разгибаются не вверх-вперед, а вперед; 3) чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под таз.

Комбинация для контрольного урока

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь	- 3,0 балла
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь	- 2,0 балла.
3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать)	- 2,0 балла.
4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед	- 1,0 балла.

5. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево)	- 2,0 балла.
---	--------------

Брусья р/в

Перед девушками 15-17 лет ставится задача подготовиться к сдаче норм государственного стандарта для учащихся, оканчивающих средне-специальное учебное заведение, по умениям выполнять упражнения в висах и упорах с учетом требований к уровню физической подготовленности в подтягивании из виса лежа. Поэтому основным направлением в работе с ними является совершенствование ранее освоенных элементов, умение составлять и выполнять простейшие комбинации, освоение равновесия стоя на н/ж поперек хватом за в/ж и соскока прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад.

Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад

Техника выполнения. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону (рис. 265).

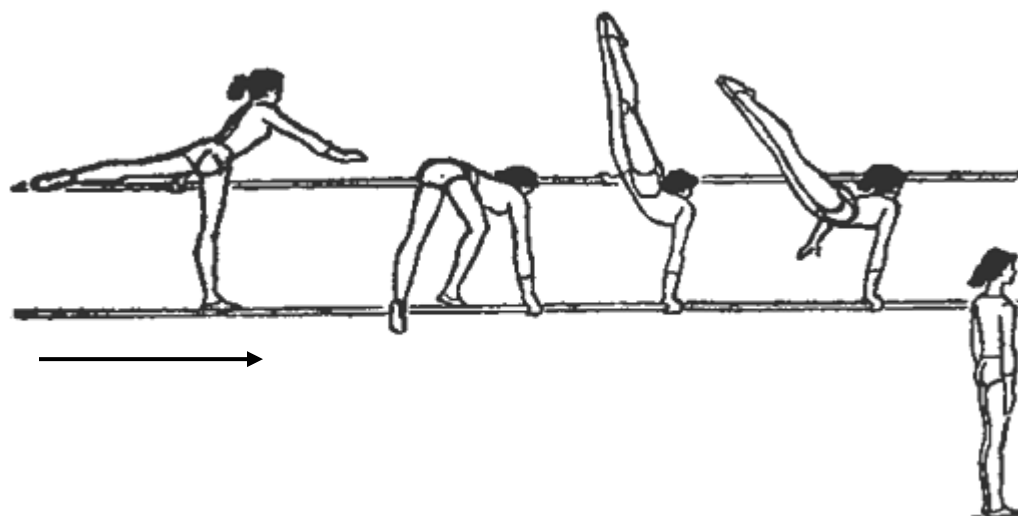


Рис. 265

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.
2. Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.
3. Выполнение соскока с брусьев р/в.

Типичные ошибки: 1) недостаточно активный мах и толчок ногами; 2) неполное разгибание туловища в момент соединения ног; 3) при махе свободной ногой перемещение тела назад и уход от опоры рукой.

Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной руки, другой — под живот.

Комбинация для контрольного урока

1. Из вися стоя лицом к в/ж подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж	- 2,5 балла.
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж и поворот	- 1,0 балла.

направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону	
3. Хватом правой сзади сед углом	- 2,0 балла.
4. Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней	- 2,0 балла.
5. Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой	- 2,5 балла

Требования к уровню физической подготовленности девушек, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтягивании из виса лежа: 18 раз и больше — высокий; 13-15 раз — средний; 6 раз и меньше — низкий.

Глава МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у занимающихся воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у учащихся большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности учащихся. В связи с этим следует отметить, что в комплексной программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, имеющие определенный интерес как упражнения прикладного характера (прыжок боком, углом), а также прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно

обучать отдельным опорным прыжкам.

Приземление

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед-наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо (рис. 268).

Последовательность обучения.

1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться, описанные программе старших классов общеобразовательной школы.
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5 с.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.



Рис. 268

4. Прыжок с поворотом кругом.
5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

Разбег

Техника выполнения. Длина и скорость разбега зависят от

характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных комплексной программой, обычно не превышает 8-12 м, для выполнения боковых прыжков — 5-6 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения.

1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины).
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120 см друг от друга.
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на 5-25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая

тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали (рис. 269).

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от дальнего края мостика (рис. 270). Толчок выполняется акцентировано, слегка согнутыми ногами, последующее



Рис. 269



Рис. 270

их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию без опорной фазе.

Последовательность обучения.

1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки.
2. Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).

3. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.

4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.

5. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами со взмахом рук.

6. С 2-3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.

7. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.

8. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

Толчок руками

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 271).

Последовательность обучения.

1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, но ги на гимнастической скамейке (8-10 раз).



Рис. 271

2. Стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.

3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя рукам с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

4. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.

5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

Учащиеся должны освоить вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь (рис. 272).

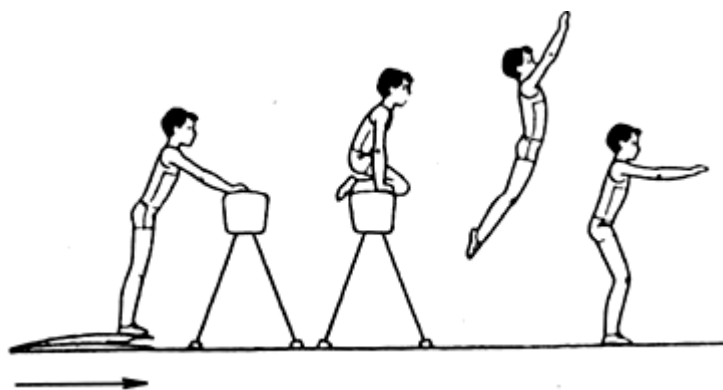


Рис. 272

Последовательность обучения.

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор

присев.

2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.

3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.

4. Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперед. Типичные ошибки.

1. Недостаточно энергичный взмах руками.

2. Недостаточный толчок ногами.

Страховка и помощь. Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.

Учащиеся осваивают одно из подводящих упражнений для обучения опорному **прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100 см.**

Техника выполнения. После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и достигать до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами (рис. 273).

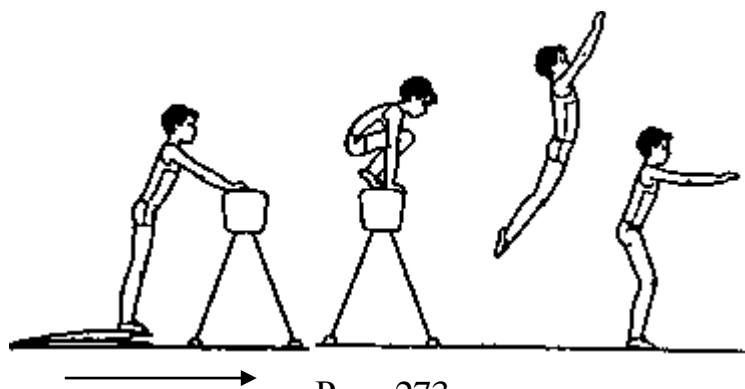


Рис. 273

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.

3. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.

4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.

5. С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью и самостоятельно. Типичные ошибки.

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.

2. Задержка в упоре присев.

3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину

Основным опорным прыжком, является прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110 см.

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 274).

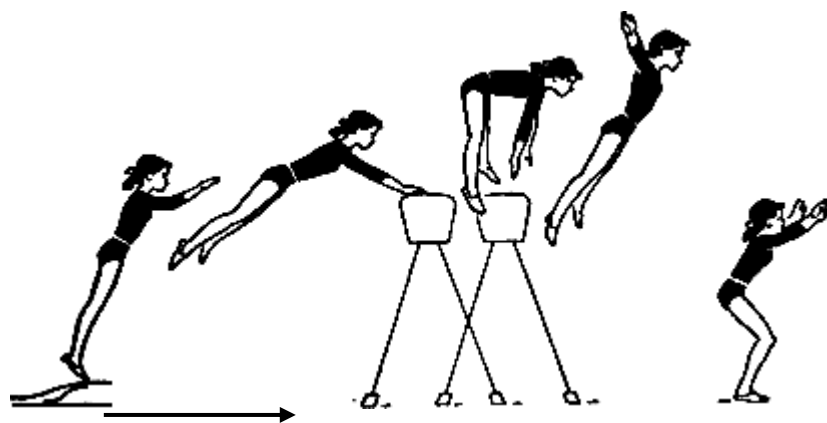


Рис. 274

Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги (VII класс) основной недостаток у учащихся — слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

2. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.

3. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.

4. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.

5. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

6. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

7. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.

8. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.

2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.

3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

Девушки на этом этапе продолжают совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105-110 см. Юноши начинают осваивать опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110-115 см.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног

вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 275).

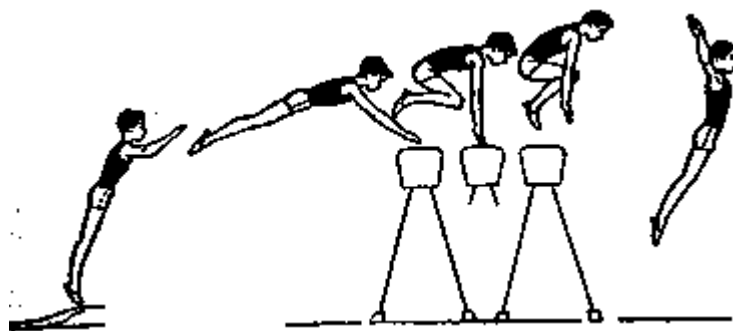


Рис. 275

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперед.
3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.
4. Повторить прыжок V класса — вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.
5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте 110-115 см.

Типичные ошибки.

1. Задержка рук на снаряде.
2. Нет разгибания тела после толчка руками.
3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз-назад.

Страховка и помощь. Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

Юноши – осваивают прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 110-115 см). Требования к технике выполнения, последовательности обучения, страховке и помощи такие же, как и при опорном прыжке согнув ноги через козла в ширину (VII класс).

Девушки осваивают прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину

Техника выполнения. Прыжок выполняется с небольшого разбега (8-10 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опоре до приземления. Приземляться боком к снаряду (рис. 276).

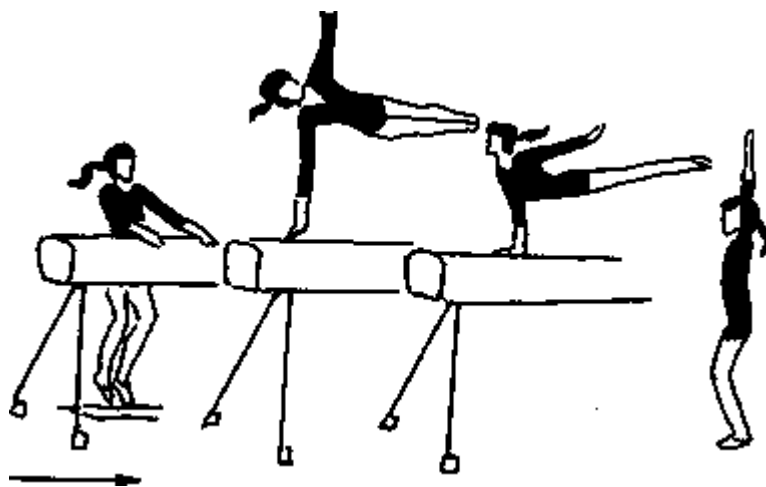


Рис. 276

Последовательность обучения.

1. Упор лежа боком на полу и поворотом в упор лежа.
2. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, упор лежа боком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лежа.
3. Из упора стоя на мостике перед снарядом два-три прыжка на

мостик и толчком ног упор лежа боком и соскок с поворотом на 90°.

4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину с поворотом на 90°.

Типичные ошибки.

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение таза и ног над снарядом.
3. Сгибание тела во время поворота.

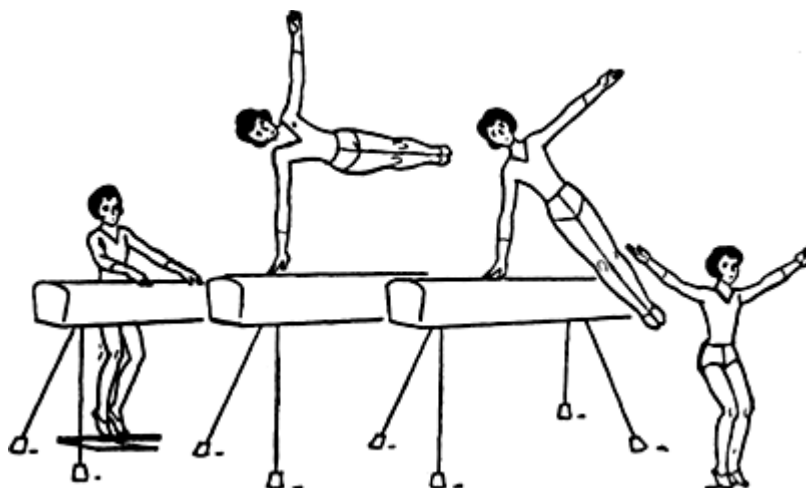
Страховка и помощь. Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости под туловище.

Юноши продолжают совершенствовать прыжок согнув ноги, но уже через козла в длину на высоте 115 см.

Девушки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.

Прыжок боком через коня в ширину

Техника выполнения. Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90°. Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 277).



Последовательность обучения.

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться.
2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.
3. Из упора стоя перед снарядом два-три прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.
4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Типичные ошибки.

1. Уход в сторону от опорной руки.
2. Низкое положение туловища над снарядом.
3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

УЧАЩИЕСЯ КОЛЛЕДЖА (1-3 КУРСЫ)

Юноши - осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину или прыжковый стол на высоте 115-120 см (X класс) и 120-125 см.

Девушки с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня или прыжковый стол на высоте 110 см.

**Прыжок ноги врозь через коня в длину
или прыжковый стол.**

Техника выполнения. В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину. Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину

требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч (рис. 278).

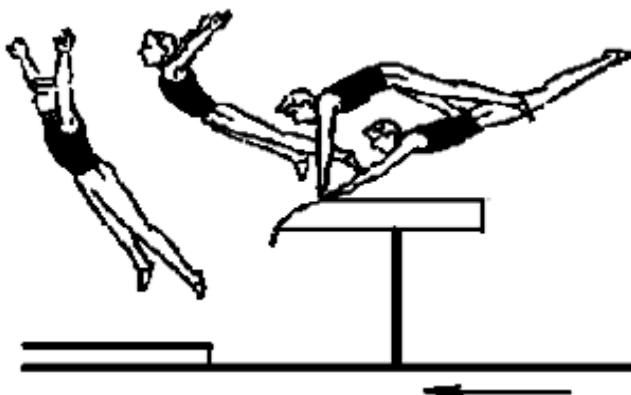


Рис 278

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.
3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.
4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.
5. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Наибольшую сложность для некоторых учащихся составляет преодоление коня в длину: они боятся, что не сумеют преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания:

1. С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня или прыжковый стол в упор ноги врозь (именно жесткий упор на совершенно прямые,

напряженные руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

2. Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.

3. Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

Типичные ошибки.

1. Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).

2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).

3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.

4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.

5. Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 279).

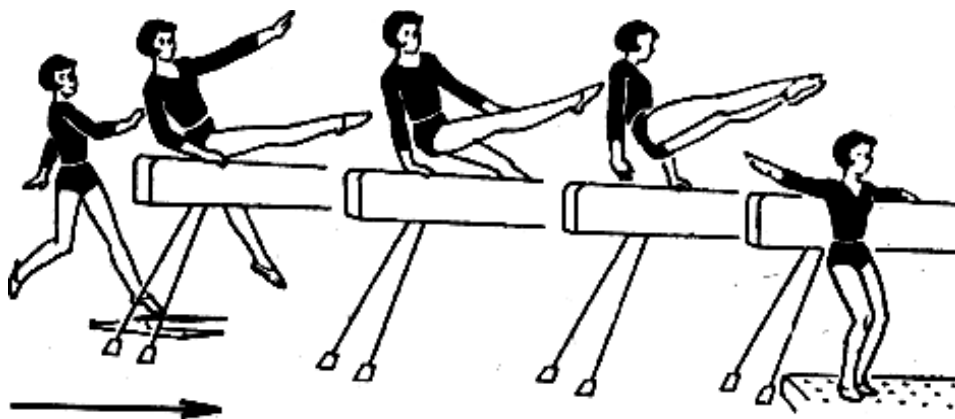


Рис. 279

Последовательность обучения.

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.

2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.

3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить,

приземляясь левым боком к коню.

5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

При совершенствовании прыжка стремиться над снарядом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч. Типичные ошибки.

1. Ноги над снарядом не соединяются.

2. Слишком низкое положение таза над конем.

3. Руки на опору ставятся не параллельно. Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ

Упражнения на бревне –наиболее трудный вид женского многоборья. По своему содержанию и характеру выполнения они близки к вольным упражнениям, но отличаются от них, что все элементы выполняются на повышенной и узкой опоре. Высота бревна от пола — 125 см, от матов — 105 см (толщина матов 20 см), ширина рабочей поверхности — 10 см, длина бревна — 500 см. Гимнастическое бревно покрыто замшевой кожей или заменителем и вмонтировано в пол на двух прямых или наклонных металлических ножках.

В упражнениях на бревне от гимнастики требуется непрерывное передвижение по снаряду, смена ритма движений, выполнение сложных, рискованных элементов и соединений из них, передвижение на высоких полупальцах и с поворотами, изящество движений, способность выразить в них свою индивидуальность и др. Успешность овладения упражнениями зависит: от способности гимнастки сохранять в процессе движений правильную осанку; от тактильно-мышечной чувствительности стоп; от функций вестибулярного анализатора, влияющих на ориентировку в пространстве; от координации движений, общей и специальной физической подготовленности, решительности и смелости. Упражнения на бревне являются эффективным средством и методом развития этих способностей. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от занимающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности.

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

Упражнения на бревне подразделяются на: вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки.

Вскоки — обязательное начало упражнений. Они выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использованием гимнастического мостика и без него. При обучении вскокам используются конь с ручками и без ручек, гимнастическая скамейка, низкое и среднее бревно.

Вскоки из стойки продольно выполняются: в упор; в упор правая (левая) в сторону на носок; в упор вне правой (левой) с одноименным перемахом; перемахом правой с поворотом налево в упор сидя ноги врозь; в упор ноги врозь правой (левой) с одноименным, разноименным перемахом; перемахом согнув ногу в упор ноги врозь, правой (левой) (рис. 280); перемахом, согнув ноги в упор сзади (рис. 281); в упор стоя, ноги врозь (рис. 282); в упор ноги врозь вне; в упор присев на одну, другую в сторону на носок или другую ногу в сторону, носок на бревно не ставится.

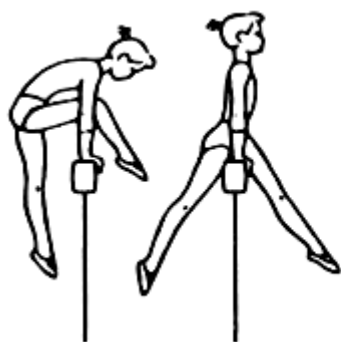


Рис. 280

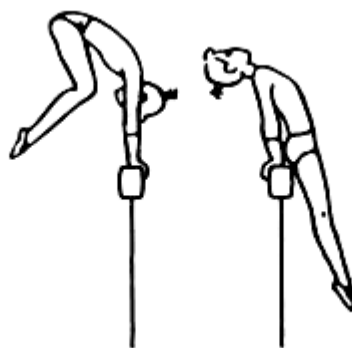


Рис. 281

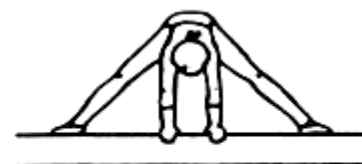


Рис. 282

Вскоки из стойки поперек с конца бревна можно выполнить: в упор сидя ноги врозь вне; в присед на одну, другую вперед на носок или вперед (рис. 283); кувырком вперед; через стойку на руках.



Рис. 283



Рис. 284



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287

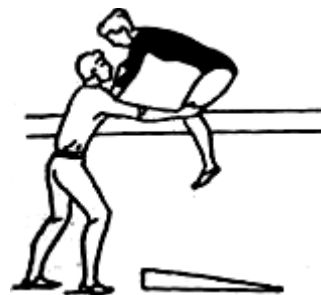


Рис. 289

Вскоки с косого разбега (бокoм к бревну) выполняются: в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад (рис. 284); в упор стоя на коленях (рис. 285); в упор стоя на одно колено, другую ногу назад; в упор присев (рис. 286,287,289,290); в упор присев сзади на одну, ставя другую ногу вперед на носок (с опорой на одну руку); в присед на одну ногу, другую вперед на носок, без опоры на руку; в упор ноги врозь с поворотом кругом — выполняется из стойки левым бoком к бревну толчком левой и махом правой ноги вдоль бревна. Опираясь на руку, надо перемахнуть правой и повернуться в упоре на руках налево кругом в упор сидя, ноги врозь, поперек.

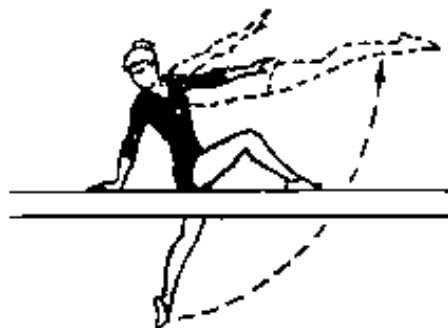


Рис. 290

Наиболее сложные вскоки выполняются кувырком вперед (в упоре лежа согнувшись, в стойку на лопатках, упор присев), в стойку на руках продольно или поперек и др.

Передвижения соединяют в единую комбинацию все элементы, выполняемые на бревне. К ним относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и сочетания из этих элементов. Они выполняются с различными движениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось так, чтобы чувствовать острый край бревна.

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседа на опорной ноге, выпадами, с движением свободной ноги (прямой и согнутой) вперед, назад, в сторону или удерживая ее в крайнем высоком положении; приставной и переменный шаг; бег на носках мелким шагом, с небольшими прыжками с ноги на ногу, выводя прямые (согнутые) ноги вперед (назад).

Подскоки: шаги с подскоком, выводя поочередно прямые (согнутые) ноги вперед, назад, в сторону.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Выполняются, так же как и на полу, с плавным, грациозным, как бы скользящим продвижением вперед.

Повороты выполняются на носках в положении стоя и в приседе, на

двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на колецах и седах; изучаются сначала на полу, а затем на повышенной опоре. Для точного исполнения поворота намечаются ориентиры, например мах ногой вдоль бревна. Большое значение имеет положение головы: при поворотах налево (направо) и кругом она сохраняет прямое положение с туловищем; при поворотах на 360° и более вначале отстает от движения тела, а затем быстро поворачивается, обгоняя плечи. Движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия. При поворотах налево (направо) и кругом руки могут быть в стороны, вверх, на пояс, при более сложных поворотах — помогают вращательному движению.

Повороты в положении стоя на обеих ногах выполняются направо (налево) и кругом: из стойки поперек в стойку поперек, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Повороты в положении стоя на одной ноге выполняются махом вперед или назад, согнутой или прямой ногой. В зависимости от направления вращения различают одноименные (в сторону опорной ноги) и разноименные (в противоположную от опорной ноги) повороты.

Повороты в приседе на обеих ногах можно выполнить: из стойки поворотом кругом в присед и наоборот; в приседе поворотом кругом; из стойки поворотом кругом приседая и вставая; то же, но прыжком.

Повороты в приседе на одной ноге: из приседа продольно на правой, левую в сторону на носок, одноименный поворот направо или кругом в такое же исходное положение; из приседа поперек на правой, левая полусогнута вперед на носок, опуская левую вниз и махом назад, разноименный поворот кругом в такое же исходное положение.

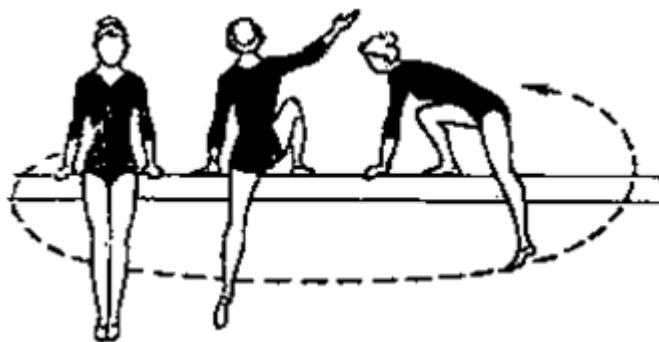


Рис. 291

Повороты в упорах, упорах присев, упорах на коленях, седах сочетаются со вскоками, перемахами или переходами из более низких положений в более высокие (рис.291). Они выполняются в основном с опорой на руки: из упора поворот в сед на бедро; из упора перемахом одной поворот в сед ноги врозь; из седа на бедре поворот кругом в сед на другое бедро; из упора ноги врозь вне поворот направо (налево) или кругом; из стойки на коленях поворот кругом в полушпагат; из стойки на одном колене, другую назад, поворот кругом в такое же исходное положение; из полушпагата поворот кругом в стойку на одном колене, другая нога согнута вперед; в упоре лежа на животе поворот налево (направо) или кругом.

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Их трудность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы (на месте, с продвижением и с поворотами), а выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков. Прыжки на месте могут сочетаться с прыжками в движении. Наибольшую трудность в их исполнении представляет приземление. Оно выполняется амортизирующим сгибанием и последующим разгибанием ног. Для сохранения равновесия необходима высокая координация в движениях ног, туловища и рук.

Прыжки на месте выполняются толчком двумя: из полуприседа или приседа в такое же исходное положение; в упор присев; со сменой ног или

двойной сменой ног; с разведением ног вперед-назад или в стороны; с приземлением на одну ногу; махом ногой вперед в присед или полуприсед на обе ноги. *Прыжки с продвижением вперед* выполняются с шага или разбега: со сменой согнутых или прямых ног впереди или сзади; шагом вперед на одну и прыжок на ней, сгибая другую вперед, руки вперед («закрытый прыжок»); шагом вперед на одну ногу и прыжок на ней, другую назад, руки в стороны («открытый прыжок»); прыжок на обе ноги с последующим отскоком на одну, другую назад, руки в стороны; подбивной прыжок с прямыми ногами вперед или назад; прыжок широким шагом.

Прыжки с поворотами направо (налево) или кругом могут быть выполнены: толчком двумя из полуприседа или приседа в такое же Исходное положение; махом ноги вперед в полуприсед или присед; Шагом или широким шагом с поворотом; перекидной прыжок.

К *статическим упражнениям* относятся: равновесия, стойки, Мосты, шпагаты. Техника выполнения этих упражнений не имеет существенных отличий от аналогичных упражнений на полу.

Равновесия выполняются в высоких стойках и в приседах, на двух или одной ноге, другую ногу вперед, назад, в сторону (прямую или согнутую). Равновесия можно выполнять стоя на месте и в сочетании с передвижениями, поворотами и прыжками (рис. 292,293,294,295). К ним относятся: стойка на носках; стойка на одной, другую назад; полуприсед на одной, другую назад; присед на одной, другую вперед; стойка на одной, другую вперед-вверх, с наклоном назад, руки в стороны и др.



Рис. 292

Рис. 293

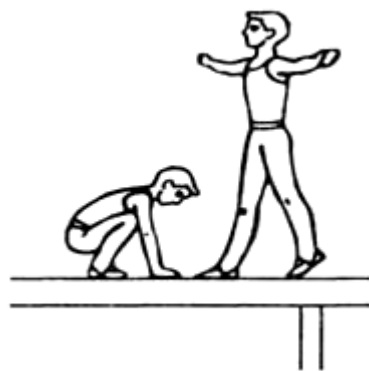


Рис. 294.

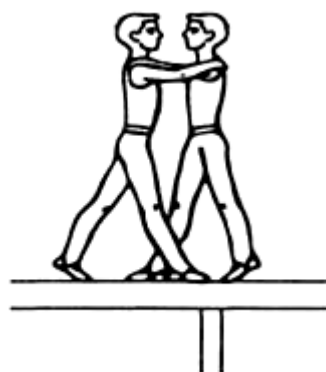


Рис. 295.

Стойки на плече, голове и руках, груди, лопатках и на руках выполняются в простом и смешанном упоре, с захватом руками верхней, нижней или боковой плоскости бревна.

Мосты выполняются наклоном назад с последующей опорой на руки или переворотом вперед с последующей опорой на ноги. В положении моста опора может быть на одну ногу и обе руки и наоборот.

Шпагаты и *полушпагаты* выполняются из упора стоя на коленях или колене, другая нога назад; скольжением ног из упора присев; после поворотов или в сочетании с другими элементами, с опорой и без опоры руками о бревно.

К *акробатическим упражнениям* на бревне относятся кувырки, перевороты и сальто. Особенность их исполнения состоит в том, что высота и ограниченная площадь опоры требует узкого хвата руками, точности направления и совмещения плоскости исполняемых движений с плоскостью бревна.

Кувырки выполняются через голову и через плечо; вперед и назад; согнувшись, прогнувшись и в группировке. Исходным положением для

кувырков могут быть: глубокий выпад, упор присев, стойка на одном колене, полуприсед; конечным — сед на бедре, упор присев, присед на одной, другую вперед на носок, упор сидя ноги врозь.

Перевороты выполняются: медленно и быстро; вперед и назад, в сторону; с одновременной и последовательной опорой руками; из различных исходных положений, в различные конечные положения. Перевороты, выполняемые с прыжка, характеризуются фазой полета между постановкой рук и ног или ног и рук.

Сальто выполняется в группировке, прогнувшись, вперед, назад, в сторону, толчком двух или одной ноги.

Соскоки завершают упражнение на бревне. К ним относятся: простые соскоки толчком одной или двумя ногами; проходя через стойку, с опорой или толчком одной или двумя руками; сложными акробатическими элементами (перевороты, сальто).

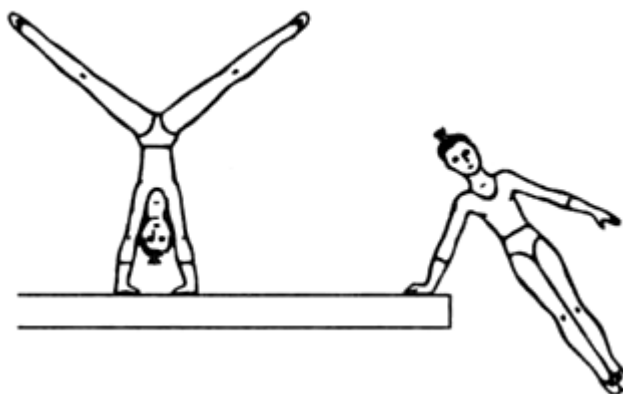


Рис. 294

Простые соскоки выполняются: толчком одной или двумя ногами: прогнувшись вперед из стойки продольно, в сторону — из стойки поперек; прогнувшись ноги врозь; сгибая ноги вперед или назад; согнувшись ноги врозь; с шага или разбега с конца или середины бревна; толчком ног или с шага с поворотом направо (налево). При обучении простым соскокам используются прыжки в глубину, с пружинного мостика и коня.

Соскоки через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками

выполняются: переворотом боком с конца бревна (рис. 294); переворотом боком с поворотом налево (направо) лицом к бревну; переворотом вперед прогнувшись из стойки поперек с конца бревна; переворотом вперед прогнувшись из стойки продольно; прогнувшись из стойки на руках поперек; из стойки поперек переворотом вперед до стойки на руках и далее переворотом в сторону; переворотом назад с конца или середины бревна; переворотом вперед толчком рук с конца бревна после темпового подскока.

Соскоки сложными акробатическими элементами можно выполнить: переворотом назад с конца бревна прыжком (фляк); сальто назад в группировке из стойки продольно или поперек, толчком двух или одной ноги; маховое сальто вперед прогнувшись толчком одной ноги с конца бревна, то же с поворотом кругом; сальто назад прогнувшись махом одной и толчком другой; сальто боком с конца бревна и др.

Рекомендуемая литература

1. Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. - М.: Академия, 2008. - С. 448.
2. Eshtayev A.K. Sport gimnastikasi mashgulotining nasariy asoslari (uslubiy qo'llanma). O`DJTI nashriyot-matbaa bo`limi. T.: 2009. – 113 b.
3. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. Изд.кентр ВЛАДАС, 2003. -448 с.
4. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари (методик кўлланма). Т. ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 – 176 б.
5. Йўлдошев К.К. Гимнастика дарсларида хаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш. Ўқув кўлланма. Т. . ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1995 й. - б.
6. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув кўлланма. Т., МЧЖ «Элсона», 2003 й. -243 б.
7. Musaev B.B, Ehtayev A.K, Umarov M.N. Gimnastika bo'yicha sport-pedagogik mahoratni oshirish kursining dasturiy talablari (uslubiy tavsiyanoma). T. : 2009. -91 b.
8. Мусаев Б.Р. Олий педагогик таълим муассасалари талабаларининг гимнастика бўйича касбий-педагогик кўникмаларини шакллантириш. Педагогик фан номзоди дисс.- Ташкент: УзГИФК, 2011. - С. 177.
9. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики (Учебне пособие). Издательско-полграфический отдел УзГос ИФК . 2006. -204 с.
10. Умаров М.Н., Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Олий ўқув юртларида асосий гимнастика машғулотларни ўтказиш методикаси (методик тавсиянома). Т., ЎзДЖТИ босмахонаси. 1995 й.
11. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Кулларда тик туриб мувозанат саклаш

машкларни алгоритмик шаклдаги курсатмалар усулиятини асосида ургатиш //Услужий кулланма. - Т.: 1999. -85 б.

12. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009. -124 с.

13. Umarov M.N., Ishtayev D.R. Kasbiy-pedagogik bilim va ko`nikmalarni gimnastika darsida shakllantirish (o`quv-uslubiy qo`llanma). O`zDJTI nashriyot-matbaa bo`limi, T.: 2010 -107 b.

14. Umarov M.N. Gimnastika. O`quv qo`llanma. T.: 2015. – 400 b.

15. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машкларни утказиш усулияти (услужий тавсиянома). Т.: 2004. -59 б.

16. Эштаев А.К. Гимнастика дарси. Укув кулланма. Т.: 2004. -104 бет.