

Федеральное агентство по образованию
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ГИМНАСТИКА И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебно-методический комплекс

Для студентов, обучающихся по специальности
050720 «Физическая культура»

Горно-Алтайск 2009

Печатается по решению Методического совета
Горно-Алтайского госуниверситета

УДК 796.413/.418
ББК

Гимнастика и методика преподавания: учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – с.

Составитель:

Рогова Р. В., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта ГАГУ.

Рецензенты:

К.п.н., доцент, зам. директора Горно-Алтайского филиала НАЧОУ ВПО «Современная гуманитарная академия **А. А. Темербекова**, к.п.н., доцент кафедры общей педагогики и психологии ГОУ ВПО ГАГУ **Р. В. Опарин**.

В работе представлен учебно-методический материал по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания», в том числе рабочая программа, курс лекций, планы практических занятий, задания для самостоятельной работы, рекомендуемая литература, темы рефератов; методические указания по подготовке и написанию рефератов; контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке знаний студентов. «Гимнастика и методика преподавания» является дисциплиной предметной подготовки федерального компонента для студентов второго курса, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура».

©Рогова Р. В., 2009

Оглавление

1. Пояснительная записка	4
2. Квалификационная характеристика выпускника	4
3. Компетенции выпускника по специальности	4
4. Рабочая программа	
4.1 Организационно-методический раздел	7
4.1.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины	7
4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы	8
4.3 Технологическая карта учебного курса	8
4.4 Содержание учебного курса	9
5. Курс лекции	15
6. Практикум	91
7. Глоссарий	107
8. Рекомендуемая литература	112
9. Темы рефератов	116
10. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата	117
11. Контрольные вопросы, выносимые на зачёт	
12. Контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой системе оценки знаний	
12.1 Контрольные вопросы выносимые на промежуточную аттестацию по теоретическому разделу и практическим занятиям	122
12.2 Оценка знаний и умений студентов по модульно-рейтинговой системе	125

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Гимнастика и методика преподавания» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта по специальности 050720 – «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования РФ 31.01.2005г.

Учебно-методический комплекс включает в себя: квалификационную характеристику и компетенции выпускника педагога по физической культуре; рабочую программу дисциплины с технологической картой; курс лекций; вопросы к практическим занятиям; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); темы рефератов; методические указания по подготовке и написанию рефератов; контрольные вопросы, выносимые на зачёт; контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке знаний студентов.

2. КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПУСКНИКА

Выпускник, получивший квалификацию педагога по физической культуре, должен быть готовым осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям Государственного образовательного стандарта; осознавать необходимость соблюдения прав и свобод учащихся, предусмотренных Законом Российской Федерации «Об образовании», Конвенцией о правах ребенка, систематически повышать свою профессиональную квалификацию, участвовать в деятельности методических объединений и в других формах методической работы, осуществлять связь с родителями (лицами, их заменяющими), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивать охрану жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Профессиональные:

в области учебно-воспитательной деятельности:

осуществление процесса обучения физической культуре в соответствии с образовательной программой;

планирование и проведение учебных занятий по физической культуре с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения физической культуре, в том числе технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий;

применение современных средств оценивания результатов обучения;

воспитание учащихся как формирование у них духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений;

реализация личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению;

работа по обучению и воспитанию с учетом коррекции отклонений в развитии;

в области социально-педагогической деятельности:

оказание помощи в социализации учащихся;

проведение профориентационной работы;

установление контакта с родителями учащихся, оказание им помощи в семейном воспитании;

в области культурно-просветительной деятельности:

формирование общей культуры учащихся;

в области научно-методической деятельности:

выполнение научно-методической работы, участие в работе научно-методических объединений;

самоанализ и самооценка с целью повышение своей педагогической квалификации;

в области организационно-управленческой деятельности:

рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья школьников;

обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;

организация контроля за результатами обучения и воспитания;

организация самостоятельной работы и внеурочной деятельности учащихся;

ведение школьной и классной документации;

выполнение функций классного руководителя;

участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом;

в области физкультурно-спортивной деятельности:

всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;

проведение контроля за состоянием занимающихся физической культурой

и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов;

в области оздоровительно-рекреативной деятельности:

формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

реализация программ двигательной рекреации и оздоровления обучающихся с применением соответствующих средств и методов в режиме учебного дня, во внеурочной и внешкольной работе.

Требования к уровню подготовки выпускника по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

В конце изучения данного курса студенты должны знать и уметь:

- рационально использовать систему средств методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач в учебно-тренировочном процессе;

- знать понятия и терминологию общеразвивающих и прикладных видов гимнастики;

- знать основные средства и методы общеразвивающих и прикладных видов гимнастики;

- знать основы техники гимнастических упражнений и методику обучения;

- знать основные формы организации, содержание и методику проведения;

- знать основные методы и приёмы регулирования физической нагрузки;

- уметь правильно определять объём физической нагрузки;

- знать содержание, средства и методы всех сторон подготовки гимнаста, соотношение их в тренировочном процессе;

- знать содержание и структуру тренировочного занятия каждого периода;

- знать задачи, средства и методику планирования и контроля;

- уметь осуществлять различные формы текущего контроля.

- уметь выполнять учебные комбинации в соответствии с требованиями техники и гимнастического стиля;

- знать основные средства и методы восстановления работоспособности;

- уметь применять на практике основные средства восстановления работоспособности.

- знать основные составляющие культуры общения, основные средства самовоспитания и самообразования;

- знать основные положения о проведении соревнований.

знать основные требования по технике безопасности при проведении соревнований.

- знать основные требования, предъявляемые к судьям.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Организационно-методический раздел

Цель дисциплины:

- формирование у выпускника осознанного отношения к занятиям по гимнастике и профессиональная подготовка студентов к будущей деятельности педагога по физической культуре.

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучения новым видам движений, совершенствование функций организма;

- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;

- формирование организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности, ее изучение способствует решению следующих типовых задач:

в области учебно-воспитательной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;

- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

- организация и проведение внеклассных мероприятий.

в области организационно-управленческой деятельности:

- укрепление и сохранение здоровья школьников;

- организация внеурочной деятельности.

4.1.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины ДПП.ДС.01

История и этапы развития гимнастики. Гимнастика в системе физического воспитания. Гимнастизации и методика проведения занятий по гимнастике в школе. Планирование учебной работы по гимнастике. Организация и проведение соревнований. Основы обучения и тренировки. Изучение техники и методики преподавания гимнастических упражнений. Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега. Упражнения в равновесии, переноска грузов, прыжки, общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на снарядах. Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Повышение уровня спортивной подготовленности по гимнастике.

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	100	5
Аудиторные занятия	50	
Лекции	22	
Практические занятия	28	
Лабораторные работы	-	
Самостоятельная работа	50	
Курсовые работы/рефераты	-	
Вид итогового контроля		Зачёт

4.3 Технологическая карта учебного курса

Гимнастика и методика преподавания

Факультет географический

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Семестр 3

Разделы	Л	П	С
Научно-теоретические основы гимнастики	2	-	2
Виды гимнастики	2	-	2
Гимнастическая терминология	2	2	8
Основы техники гимнастических упражнений	4	10	14
Основы обучения гимнастическим упражнениям	4	10	14
Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	4	4	4
Основы спортивной тренировки в гимнастике	2		
Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю	-	1	2
Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	-	1	2
Организация проведение соревнований по гимнастике	2		2
Итого	22	28	50
Всего	100		
Форма итогового контроля	Зачёт		
Примечания: Л – лекции, П – практические занятия, С – самостоятельная работа студентов			

4.4 Содержание учебного курса

1. Научно-теоретические основы гимнастики

Гимнастика, как часть системы физического воспитания и базовый вид физкультурно-спортивной деятельности. Комплексное решение задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных на занятиях гимнастикой. Характеристика гимнастики как одного из основных средств, методов и форм занятий, направленных на решение задач укрепления здоровья, гармоничного развития функций организма человека, развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, психических качеств. Методические особенности гимнастики. История гимнастики. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике.

2. Виды гимнастики

Гимнастика как система видов и разновидностей по функциональной направленности: оздоровительной (образовательно-развивающей), прикладной и спортивной.

Оздоровительные виды гимнастики: основная (базовая), гигиеническая, атлетическая, ритмическая, аэробика, степ-аэробика, ушу, цигун, тай-цэн-цуань, авторские системы.

Виды прикладной гимнастики: профессионально-прикладная, производственная, спортивно-прикладная, военно-прикладная, лечебная, авторские системы В.Дикуля, К.Бутейко, А. Стрельников и др.

Спортивные виды гимнастики: мужская и женская спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, акробатический рок-н-ролл, прыжки на батуте, групповая гимнастика (евротим).

Проблемы и перспективы развития гимнастики как самостоятельной системы физического воспитания.

3. Гимнастическая терминология

Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития. Обзор развития гимнастической терминологии.

Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая.

Терминология записи общеразвивающих упражнений: для наименования положений и движений руками (основные, промежуточные направления, согнутыми руками, круговые и дугообразные движения); ногами (основные согнутыми ногами, стойки на прямых и согнутых ногах, переходы из стоек и вращений в исходное положение); головой и туловищем (наклоны, повороты, круговые движения, упоры, седы, равновесия).

Правила записи общеразвивающих упражнений.

Терминология и правила записи акробатических упражнений.

Терминология и правила записи вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Основы техники гимнастических упражнений

Техника гимнастических упражнений и общие закономерности, лежащие в ее основе. Проявление всех форм движения материи в произвольных движениях человека. Специфические особенности работы двигательного аппарата, анализаторных систем, систем энергообеспечения, психических и личностных свойств гимнаста при овладении гимнастическими упражнениями.

Особенности проявления законов механики, анатомии, физиологии, психологии в овладении гимнастическими упражнениями. Биомеханика и причины ее возникновения.

Статические упражнения

Устойчивое, неустойчивое равновесие. Плечо и момент силы тяжести.

Динамические упражнения

Инерция и момент инерции. Вращательные движения в условиях опорного и безопорного положения тела.

Отталкивание, приземление

Силовые и маховые движения. Динамическое равновесие. Последовательность анализа техники гимнастических упражнений. Анализ техники наиболее сложных упражнений программы, особенности проявления законов биомеханики, анатомии, физиологии, психологии при овладении ими; обоснование методики обучения.

Строевые упражнения

Основные понятия, управление строем, правила подачи команд, форма рапорта, строевые приемы, расчет строя, повороты на месте и в движении. Перестроения, ходьба, передвижения, фигурная маршировка. Размыкания, бег, быстро чередуемые прыжки. Упражнения на внимание, игры и эстафеты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Без предметов и с предметами, индивидуальные, парные, вдвоем и в сопротивлении, групповые, на гимнастической стенке и у стенки, на гимнастической скамейке и со скамейкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми мячами, скакалкой и обручем, с элементами ритмической гимнастики с элементами хореографии и художественной гимнастики. Методика проведения ОРУ. Составление студентами комплексов ОРУ. Учебная практика в проведении ОРУ.

Прикладные упражнения

Переползание, переноска партнера и груза. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, лестнице и канату. Способы остановок на канате — завязывание. Равновесие, метание, простые прыжки.

Акробатические упражнения

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Группировки, перекаты, кувырки, перевороты, равновесие, стойки, мосты,

перемахи, поддержки, седь, шпагаты, элементы спортивной акробатики. Соединения из акробатических элементов.

Опорные прыжки

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Прямые и боковые через коня с ручками, козла и коня, установленные продольно и поперек. Изучение экзаменационного упражнения.

Вольные упражнения

Вольные упражнения на 16-32 счетов (учебная комбинация) с включением различных движений руками, ногами, туловищем, головой и простейших акробатических элементов. Учебная комбинация на 16-32 счетов с включением движений, различных по ритму, характеру и направленности, акробатических элементов, прыжков, танцевальных движений. Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов с предметами и без. Методика изучения вольных упражнений.

Упражнения на снарядах:

Упражнения на коне - махи

Перемахи и круги в смешанных упорах. Взмахи ногами, перемахи, круги, скрещения, соскоки. Составление студентами комбинации из ранее пройденных элементов. Учебная комбинация из пройденных элементов. Техника выполнения и методика обучения.

Упражнения на кольцах

Техника выполнения и методика обучения. Висы и упоры смешанные и простые. Размахивание, выкруты, опускания и спады, подъемы, обороты и соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Упражнения на брусках

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные и простые висы и упоры. Виды упоров. Размахивание, круги и повороты. Подъемы, кувырки, стойки, опускания, перемахи, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Упражнения на перекладине

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Перекладина (низкая) — смешанные и простые висы и упоры. Перемахи, повороты, обороты, спады, подъемы, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Перекладина (высокая) — висы (хват), размахивания, обороты, подъемы, движения махом, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Упражнения на брусках разной высоты

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Смешанные висы и упоры, седь и перемахи, повороты, подъемы, обороты, спады, опускания, равновесия, соскоки. Учебная комбинация из пройденных

элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

Упражнения на бревне

Техника выполнения, методика обучения, страховка и помощь. Вскоки, статические положения, передвижения, повороты, прыжки, кувырки, соскоки. Учебная комбинация из пройденных элементов. Составление студентами комбинаций из ранее изученных элементов.

5. Основы обучения гимнастическим упражнениям

Обучение. Необходимость обучения детей и взрослых гимнастическим упражнениям. Научность обучения и его воспитательное значение.

Знания. Содержание научных и практических знаний в гимнастике, их связь с сознанием и с сознательным отношением к занятиям гимнастикой.

Умения и навыки в гимнастике. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.

Обучение гимнастическим упражнениям: создание представления об упражнении, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения гимнастического упражнения.

Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.

Методы, приемы и условия обучения. Воспитание занимающихся в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Составление студентами плана-конспекта по обучению двигательному действию

Музыкально-ритмическое воспитание.

Теоретические основы и методические приемы музыкально-ритмического воспитания в спортивной и художественной гимнастике и спортивной акробатике. Методические принципы выполнения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение. Методические принципы ритмического воспитания. Методика совершенствования двигательной культуры студентов: принципы соединения различных движений рук, ног и туловища в комбинациях. Методы подбора музыкального произведения в соответствии с характером выполняемого упражнения.

Формирования «школы движения».

Упражнения для формирования и коррекции навыка удержания уравновешенного (вертикального) положения головы. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения для укрепления и коррекции мышц туловища. Специальные упражнения для формирования умений регулировать степень напряжения и расслабления мышц рук, ног, туловища. Физические упражнения для формирования и укрепления сводов стопы. Комплекс упражнений для стимуляции навыка правильной осанки у школьников различного возраста.

6. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе

Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

Урок гимнастики, его разновидности по педагогическим задачам и структуре. Требования к уроку.

Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

Плотность урока. Методы и приемы регулирования функциональной и психической нагрузки занимающихся.

План-конспект урока.

Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Организация урока.

Оценка и учет успеваемости учащихся.

Организация, содержание и методика проведения гимнастики в режиме учебного дня: гимнастика до занятий, физкультминутка, подвижная перемена и др.

Особенности организации, содержание и методика проведения внеклассной работы по гимнастике.

Выполнение домашних заданий, индивидуальные тренировки), их организация, содержание и методика проведения.

Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой.

Места занятий (залы, помещения) и их оборудование. Гимнастические снаряды массового типа (нестандартное оборудование).

Практический разбор материала по гимнастике, включенного в комплексную программу по физическому воспитанию с 1 по 11 класс общеобразовательной школы. Техника выполнения, методика обучения упражнениям, страховка и помощь. Особенности работы по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы. Просмотр урока физической культуры в общеобразовательной школе на основе гимнастического материала (с комментариями преподавателя вуза по ходу урока) с дальнейшим обсуждением.

7. Основы спортивной тренировки в гимнастике

Определение понятия «тренировка», ее цель и основные средства ее достижения. Естественнонаучные основы спортивной тренировки юных гимнастов.

Этапы подготовки юных гимнастов:

- а) предварительная подготовка;
- б) начальная;
- в) специальная;
- г) спортивное совершенствование;
- д) высшее мастерство.

Циклы, периоды тренировки. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса: перспективное, годовое, оперативное.

Способности гимнастов, структура способностей и ее изучение по мере усложнения программ от юного гимнаста до мастера спорта.

Планирование и учет интенсивности физической и психической нагрузки юных гимнастов.

Педагогический контроль в ходе учебно-тренировочных занятий, в течение года, периода тренировки за степенью утомления, состоянием здоровья, функциональным состоянием организма, психики юных гимнастов.

Формы и средства воспитательной работы с юными гимнастами.

Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике, и методика развития двигательных качеств средствами гимнастики.

Методика развития двигательных качеств с использованием упражнений общефизической подготовки (включающих общеразвивающие упражнения и упражнения на снарядах). Методика проведения круговой тренировки для повышения общефизической подготовки средствами гимнастики. Методика проведения гимнастических игр с использованием упражнений ОФП с учетом контингента занимающихся. Критерий правильного подбора упражнений силового характера.

8. Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю

Размещение, установка и проверка гимнастических снарядов. Качество оборудования и инвентаря.

Требования, предъявляемые к местам размещения снарядов.

Требования, предъявляемые к техническому состоянию и установке различных снарядов: перекладины, параллельных брусьев, брусьев разной высоты, колец, прыжковых снарядов.

Требования, предъявляемые к мостам для прыжков, гимнастическим матам.

9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

Предупреждение травматизма — одно из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям.

Требования к функциональному состоянию организма занимающихся: роль анализаторных (сенсорных) систем, психических и личностных свойств при разучивании гимнастических упражнений.

Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и методов обучения, спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, нарушение санитарно-гигиенических условий, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие дисциплины и недостатки в воспитательной работе с занимающимися; недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи; нарушение правил техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах. Профилактика травматизма.

Страховка и помощь как мера предупреждения травм и метод обучения. Виды страховки и разновидности помощи. Основные требования, предъявляемые к страхующему.

Разновидности страховки и помощи при выполнении упражнений на различных гимнастических снарядах и в вольных упражнениях.

Обучение студентов и гимнастов приемам страховки и разновидностям помощи.

10. Организация и проведение соревнований по гимнастике

Педагогическое и агитационное значение соревнований по гимнастике.

Положение о соревнованиях. Заявки.

Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах.

Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Просмотровая комиссия. Права и обязанности судей.

Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.

Оценка упражнений. Классификация ошибок и шкала сбавок.

Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.

Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений у мужчин и женщин.

Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности композиции.

Методика и техника судейства.

Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях. Работа секретариата на заключительном этапе соревнования. Отчетная документация.

Информация в процессе соревнований.

Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.

Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.

Поочередное выполнение студентами роли судей и старших судей при судействе отдельных видов гимнастического многоборья. Порядок заполнения протоколов, выведение окончательной оценки при различном количестве судей. Методика судейства. Практическая оценка выполнения упражнений гимнастического многоборья отдельными студентами по назначению преподавателя. Разбор правильности выведения оценки.

Практическое судейство выполнения упражнений гимнастического многоборья.

5. КУРС ЛЕКЦИЙ

I. Научно-теоретические основы гимнастики

Гимнастика имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований.

Педагог в своей работе не может обходиться без систематического

пополнения знаний, без постоянного совершенствования своего методического мастерства, потому что он имеет дело с обучением и воспитанием детей. На нем лежит большая ответственность за качество своего труда. Тем более что с течением времени к его квалификации предъявляются все более высокие требования.

Гимнастика как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен хорошо знать ее оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности, историю; уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивать предупреждение возможных травм на занятиях, физических и психологических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой, особенно урока; уметь использовать гимнастические упражнения для изучения (оценки) и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами, трудовыми, военно-прикладными двигательными действиями и др.

Важное значение имеет умение подбирать наиболее эффективные гимнастические упражнения, методику их исполнения, музыкальное сопровождение, использовать имеющиеся в распоряжении педагога средства восстановления работоспособности, повышения интереса к занятиям, тщательно подбирать слова, правильно формулировать мысли и выразить их четко, доходчиво и эмоционально.

Для того чтобы успешно преподавать гимнастику, необходимо не только хорошо знать ее содержание, владеть средствами и методами, но и добротнo изучить смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Гимнастика тесно связана с музыкой, изобразительным искусством, с хореографией и театром. Эта связь была блестяще показана в 1980 г. на XXII летних Олимпийских играх в Москве, когда ее участники и зрители получили потрясающее впечатление от церемоний открытия и закрытия, на Играх Доброй Воли в Москве (1986) и Санкт-Петербурге (1994), на Всемирных юношеских играх в Москве (1998).

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей. По всем изучаемым в курсе гимнастики темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности гимнастики в подготовке человека к здоровому образу жизни, к учебной трудовой деятельности и воинской службе.

История гимнастики раскрывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеет

изучение не только опыта прошлого, но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего развития гимнастики и отдельных ее видов, их оздоровительных и прикладных, образовательных, воспитательных возможностей.

Методика преподавания гимнастики является частью методики физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений. Частные разделы этой проблемы — методика урока и других форм занятий гимнастикой, методический разбор отдельных групп упражнений, разрядных нормативов, методы и приемы обучения и спортивной тренировки, классификационные программы и другие вопросы.

Самым плодотворным способом пополнения знаний, повышения педагогического мастерства является научная работа. Она может проводиться по всем разделам гимнастики. Основные направления научной работы:

1. Раскрытие потенциальных возможностей средств гимнастики при использовании их в оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, прикладных и других целях с учетом многоструктурности и многофункциональности гимнастических упражнений; выполнение их под музыкальное сопровождение; специальные условия, в которых проводятся занятия гимнастикой со спортивной направленностью и спортивные соревнования.

2. Теоретическое и экспериментальное обоснование возможности изучения, развития и прогнозирования способностей у школьников к учебной спортивной, трудовой, военной и другим видам деятельности с помощью средств и методов гимнастики.

3. Разработка, теоретическое и экспериментальное обоснование методов дифференцированного, индивидуального и личностного подхода к занимающимся гимнастикой.

Научная работа в области гимнастики — это специфическая деятельность исследователя, направленная на приобретение (разработку) и теоретическую систематизацию знаний: об отличительных особенностях средств и методов гимнастики; об условиях, в которых проводятся занятия; об их оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных возможностях; о гимнасте как личности и субъекте спортивной деятельности.

В процессе научной работы постепенно накапливаются и совершенствуются знания и опыт, необходимые не только в гимнастике, но и в учебе, труде, спорте, военном деле и других видах деятельности.

На каждом историческом этапе научное знание использует специфическую совокупность познавательных форм, фундаментальных категорий, принципов, методов и схем объяснения вновь полученных экспериментальных фактов. Иными словами, у каждой эпохи свой стиль мышления: для античного периода было характерно наблюдение как основной способ получения нового знания; наука Нового времени опиралась на эксперимент и аналитический метод (например, суставная гимнастика Песталоцци); современная наука стремится к

целостному, многостороннему охвату изучаемых объектов (принцип целостности). Этим принципом руководствуется и гимнастика как наука. Это означает, что процесс овладения гимнастическими упражнениями вовлекается личность гимнаста в целом, а не отдельные его свойства (способности).

Гимнастика как научная дисциплина находится на грани между естественными, общественными и техническими науками. Поэтому исследования в ее области опираются на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии, педагогики. Каждая из этих наук имеет свою сложную систему научных дисциплин. В связи с этим большую роль играют междисциплинарные (комплексные) исследования.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники и др.

II. Виды гимнастики

1. Классификация гимнастики.
2. Общеразвивающие виды.
3. Спортивные виды.
4. Прикладные виды гимнастики.

Всесоюзная гимнастическая конференция 1968 г., исходя из опыта практической работы (после конференции 1948 г.) утвердила следующую классификацию видов гимнастики:

1-я группа

Общеразвивающие виды:

Основная гимнастика

Гигиеническая гимнастика

Атлетическая гимнастика

2-я группа

Спортивные виды:

Спортивная гимнастика

Акробатика

Художественная гимнастика

3-я группа

Прикладные виды:

Гимнастика на производстве

Профессионально-прикладная гимнастика

Спортивно-прикладная гимнастика

Военно-прикладная гимнастика

Лечебная гимнастика

Сохраняя общую направленность гимнастики в целом, они отличаются друг от друга частной направленностью, специфическими упражнениями и методическими приемами.

2. Общеразвивающие виды.

Основная гимнастика. Ее задачи: общая физическая подготовка занимающихся, гармоническое развитие их физических способностей и повышение жизнедеятельности. Задачи, содержание и методика проведения занятия основной гимнастикой конкретизируется в соответствии с различными контингентами занимающихся: гимнастика для детей, для женщин, для взрослых, для пожилых и т. п.

Основные средства основной гимнастики: строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения, несложные комбинации вольных упражнений, простейшие элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, простые прыжки, игры и эстафеты. Для более целенаправленного воздействия упражнений в занятиях применяются различные гимнастические снаряды (скамейки, лестницы, шесты, канаты) и предметы (набивные мячи, гантели, палки и др.). Уроки основной гимнастики характеризуются рациональной физической нагрузкой, им придается образовательный характер. Они проводятся так, чтобы занимающиеся учились правильно оценивать свои силы и возможности, познавали основные закономерности двигательной деятельности и понимали значение приобретаемых умений и навыков.

Гигиеническая гимнастика. Задачи: укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, поддержание бодрого настроения и повышение работоспособности.

Основные средства: общеразвивающие упражнения (в виде комплексов, состоящих из 10—12 упражнений), прогулки на свежем воздухе, массаж и самомассаж, водные процедуры (обливание, обтирание, душ). Гигиеническая гимнастика проводится в режиме дня (утром, днем и вечером). По форме занятий она делится на индивидуальную и групповую.

Атлетическая гимнастика. Стремление к стройной и красивой фигуре, к развитым и рельефно выделяющимся мышцам — естественное желание человека. Решение этих частных задач осуществляется с помощью атлетической гимнастики. Но стремление сделать фигуру стройной, а мышцы рельефными не должно быть самоцелью. Занимающимся атлетической гимнастикой необходима разносторонняя физическая подготовка. Средства: общеразвивающие упражнения с предметами-отягощениями (металлические палки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры, гири, блочные устройства и др.) и без предметов. Применением отягощений значительно увеличивается интенсивность воздействия упражнений на мышцы.

3. Спортивные виды гимнастики

За последние двадцать лет спортивные виды гимнастики получили особенно широкое распространение в нашей стране. Популяризации упражнений на снарядах, акробатических и упражнений художественной

гимнастики содействовали многочисленным соревнованиям. Привлечение детей, подростков, молодежи и взрослых гимнастов к соревнованиям по строго определенным программам и правилам, стройная система классификации гимнастов и гимнасток позволили создать три интереснейших вида спорта: спортивную гимнастику, художественную гимнастику и спортивную акробатику.

В этих видах спорта используются наиболее сложные гимнастические движения для дальнейшего общего физического развития занимающихся. Занимающиеся должны овладеть мастерством в исполнении специальных гимнастических упражнений, требующих очень сложной координации движений, большой физической силы, максимальной мобилизации воли, выдержки и смелости.

Овладение искусством выполнения сложных специальных движений во всех трех видах гимнастики со спортивной направленностью осуществляется на основе общих принципов гимнастики, однако в каждой из разновидностей применяются специфические движения.

Собственно спортивная гимнастика предусматривает для мужчин вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусках, кольцах, коне с ручками и снарядах для прыжков; для женщин — вольные упражнения, упражнения на брусках, бревне и снарядах для прыжков. В качестве вспомогательных применяются все движения, составляющие содержание основной гимнастики, а также акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики.

Собственно спортивная гимнастика помогает воспитывать смелость и решительность, укрепляет мышечно-связочный аппарат, особенно плечевого пояса и рук, приучает владеть своим телом в непривычных условиях виса и упора, совершенствует координационные способности занимающихся, воспитывает умение быстро принимать решения в самых сложных положениях. Спортивная гимнастика входит в программу олимпийских игр; по этому виду спорта проводятся официальные первенства мира.

Спортивная акробатика содержит самые различные упражнения в балансировании (стойки, мосты, шпагаты); групповые упражнения в балансировании (двойки, тройки, четверки и т. д.); индивидуальные прыжковые упражнения (перекаты и кувырки, перевороты, перевороты колесом, перекидки, полуперевороты и сальто); упражнения на батуте (учебные и спортивные прыжки) и бросковые упражнения (прыжки броском под ноги, броски с плеч и др.).

Эти упражнения не только способствуют хорошему общему физическому развитию, но и помогают воспитывать смелость, решительность, умение быстро принимать решения в самых сложных положениях, согласовывать свои движения с действиями партнера. Они эмоционально насыщены и относительно легко усваиваются. Для выполнения подавляющего большинства акробатических упражнений не требуется снарядов и специального оборудования. Акробатика особенно популярна в самодеятельных

физкультурных организациях, где имеются специальные акробатические секции.

Художественная гимнастика, предназначенная главным образом для женщин, тесно связана с музыкой и танцами. Движения органически согласованы с музыкой, что обуславливает особое своеобразие техники их выполнения и придает им танцевальный характер.

Программный материал художественной гимнастики, акцентирующий внимание на задачах эстетического воспитания, содержит упражнения: общеразвивающие, на пружинность, упражнения типа «волна» и «взмах», специальные на овладение различными движениями в связи с музыкой, танцевальные, элементы акробатики, непосредственно прикладные упражнения.

Все упражнения художественной гимнастики делятся на два раздела — подготовительный и основной. В подготовительный раздел входят: строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные упражнения и элементы техники классического танца; в основной: пружинные движения, волна, взмах, ходьба и бег, прыжки, равновесия и повороты, элементы народного танца, упражнения с предметами, а также специальные упражнения на согласование движений с музыкой, игры под музыку и комбинации упражнений без предметов и с предметами.

Перечисленными видами спортивной гимнастики занимаются сотни тысяч людей. Все три разновидности имеют одинаково большое значение для решения задач физического воспитания граждан нашей страны.

4. Прикладные виды гимнастики имеют вспомогательное значение. С помощью специально подобранных комплексов упражнений удается целенаправленно решать задачи совершенствования занимающихся в избранном виде деятельности: профессии, виде спорта и т. п.

Гимнастика на производстве, включаемая в режим рабочего дня, способствует повышению работоспособности и на этой основе производительности труда. Существует две разновидности гимнастики на производстве: а) вводная гимнастика, ускоряющая вхождение в ритм производственной деятельности, создающая необходимую функциональную настройку, и б) физкультурная пауза, помогающая снять утомление, способствующая более активному протеканию восстановительных процессов.

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на совершенствование специальных двигательных навыков и умений трудящихся, которые требуются в современном промышленном производстве, в разнообразных условиях производственной деятельности. Возникли разновидности профессионально-прикладной гимнастики: гимнастика монтажников-высотников, водолазов, пожарников, штукатуров, летчиков, космонавтов и др.

Спортивно-прикладная гимнастика содействует совершенствованию общей и специальной физической подготовки, овладению техникой движений. Занятия ею проводятся в форме разминки, комплексов упражнений на развитие

специальных физических качеств, системы подводящих упражнений для овладения деталями техники, а также в форме зарядки. Ее содержание зависит от вида спорта, в котором специализируется спортсмен.

Военно-прикладная гимнастика применяется исходя из содержания военных профессий и специальностей. Современная военная техника требует от воина исключительной мобильности, специальной физической и функциональной готовности, умения действовать стремительно и самостоятельно маневрировать в складывающейся обстановке. Подготовка молодежи, допризывных контингентов к успешной деятельности в этом плане — основная задача ее.

Основные упражнения — прикладные, применяющиеся в условиях естественной местности.

Военно-прикладная гимнастика используется для подготовки защитников Родины.

Лечебная гимнастика, как часть лечебной физической культуры, призвана восстанавливать трудоспособность и здоровье. Содержание ее в каждом отдельном случае зависит от конкретного заболевания и предписывается лечащим врачом. Лечебная гимнастика успешно применяется для восстановления функций двигательного аппарата и исправления недостатков телосложения, явившихся результатом ранений, травм, болезни и т. п. Она проводится в лечебных учреждениях нашей страны.

III. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

1. Характеристика гимнастической терминологии
2. Правила гимнастической терминологии
 - 2.1. Способы образования терминов
 - 2.2. Правила применения терминов
 - 2.3. Правила сокращения (опускание отдельных терминов)

1. Характеристика гимнастической терминологии

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий. Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые совсем не характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология, свой язык.

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

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

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

Система специальных, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий, помогает упростить описание упражнений при издании литературы по гимнастике. Владение терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям. Словесные указания преподавателя должны быть краткими и понятными. По мере овладения навыками выполнения изучаемых упражнений значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом каждый термин должен одинаково пониматься любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

- 1) **краткость** — позволяет заменить длинное словесное описание, указать не все, а только необходимые характеристики упражнения;
- 2) **точность** — способствует созданию отчетливого представления об изучаемом упражнении, дает однозначное определение его сущности или указываемой особенности;
- 3) **доступность** — достигается использованием словарного запаса и законов родного языка, терминов из смежных областей знания, из практики и интернациональных терминов из данной области.

Доступность достигается введением общеизвестных слов и выражений, применяемых, например, в радиопередачах гигиенической и производственной гимнастики. Более сложные упражнения уже невозможно описать бытовыми выражениями. Запись гимнастического упражнения должна содержать минимум слов, понятных без дополнительной расшифровки. В гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов.

Гимнастическая терминология руководствуется правилами не только русского языка, но и своими собственными. С изучения этих правил и начинается знакомство с содержанием современной русской гимнастической терминологии.

2. Правила гимнастической терминологии

2.1. Способы образования терминов

Существует несколько способов образования новых терминов: а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя.

Использование корней слов русского языка положено в основу создания отечественной гимнастической терминологии. Корнями слов являются такие термины, как: мах, кач, сед, шаг, бег, вис, хват.

Переосмысление, или придание нового значения уже существующим словам, — наиболее распространенный способ образования терминов. Примеры переосмысления: мост, шпагат, круг, вход, выход, переход.

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

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

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

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

Термины, обозначающие *статические* положения, образуются путем указания на: условия опоры, например: стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках; положение тела и взаимное расположение его звеньев, например: упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.

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

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

2.2. Правила применения терминов

Гимнастические термины применяют с учетом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио- и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед» — «положение сидя». На занятиях с начинающими используется также в основном разговорный язык.

Все гимнастические термины делятся на две основные группы: общие и конкретные термины.

Общие термины используют для обозначения:

а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация;

б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

Конкретные термины определяют признаки конкретных упражнений и делятся, в свою очередь, на основные и дополнительные:

а) основные термины отражают структурные признаки определяемых действий, принадлежность к той или иной группе упражнений: стойка, вис, упор, сед, оборот и т.д.;

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая:

направление движения, например: вперед, влево, налево, наружу, боком;

способ выполнения, например: разгибом, махом, переворотом;

условия опоры, например: на лопатках, на предплечьях, на животе, на правой (ноге);

характер исполнения, например: медленный (переворот), расслабленно, упруго;

некоторые количественные характеристики, например: двойное (сальто), с поворотом на 270° .

Конкретные гимнастические элементы описываются обычно сочетанием основного и одного или нескольких дополнительных терминов.

Однако некоторые основные термины и сами по себе обозначают конкретные элементы, например: упор, вис, мост, шпагат.

Отдельные основные термины могут превращаться в дополнительные и наоборот, например: мах — махом, стойка — стоя, присед — присев, круг — круговой, переворот — переворотом.

2.3. Правила сокращения (опускание отдельных терминов)

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам.

При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

- ноги вместе и прямые — в исходных положениях; в ходе упражнения это указывать необходимо, например: соединить ноги; прыжком стойка ноги вместе;

- руки вниз (вдоль туловища) и прямые — не указывается в исходных положениях, а прямые руки — в процессе выполнения упражнения;

- носки оттянуты — когда ноги в безопорном положении;

- пальцы рук вытянуты и прижаты — если нет опоры или хвата;

- положение ладоней — если соответствует принятому для данного положения прямых рук.

2. Положения и направления, наиболее удобные, естественные, обычные:

- спереди — для упоров и висов, например: упор, упор лежа, вис стоя;
- вперед и в одноименную сторону — при выпадах и перемахах, например: выпад правой, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед), - перемах правой назад (а не вправо и назад);
- дугами вперед — при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;
- поперек — для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;
- продольно — для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусках;
- конечные положения — если они являются обычными для описываемых элементов.

3. Некоторые звенья тела:

- туловище — при наклонах, но указывается при его поворотах, например: наклон вправо, но: поворот туловища налево;
- нога — при махах, выставлениях, стойках, например: мах левой в сторону, левую вперед на носок, стойка на правой.

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

- в группировке — для акробатических упражнений, например: кувырок вперед, сальто назад, сальто боком;
- прогнувшись, например: соскок махом назад, наклон вперед, переворот вперед.

5. Некоторые основные термины:

- поднять, опустить, выставить — при движениях рук или ног относительно туловища, например: руки в стороны, правую назад на носок, руки вниз;
- соскок или прыжок — если по названию снаряда это очевидно, например: переворот вперед (опорный прыжок), сальто назад с поворотом на 360° (соскок с перекладины).

IV. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Техника и закономерности, лежащие в ее основе
2. Статические упражнения
3. Динамические упражнения
4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

1. Техника и закономерности, лежащие в ее основе

Многие упражнения спортивной, художественной гимнастики и акробатики имеют очень сложную структуру, как по содержанию, так и по форме, а, следовательно, и по технике исполнения.

Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

Содержание упражнения представляет собой совокупность входящих в него движений, последовательность их выполнения и способностей гимнаста, необходимых для этого. В процессе овладения упражнением эти свойства вступают в активное взаимодействие, обеспечивая выполнение поставленной гимнастом или его педагогом двигательной задачи. Она формирует и изменяет структуру упражнения.

Форму гимнастического упражнения образуют положения и движения тела гимнаста и его звеньев в пространстве и во времени, взаимосвязь между способностями гимнаста. Форма тесно связана с содержанием упражнения.

Различают технику гимнастического упражнения и технику исполнения гимнастического упражнения.

Техника гимнастического упражнения — это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.

Техника исполнения гимнастического упражнения представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи.

Выделяют следующие виды техники исполнения упражнения:

- а) образцовая — обеспечивающая безукоризненное, близкое к технике выполнение упражнений в условиях спортивной борьбы;
- б) рациональная, или индивидуальная, — отражает (учитывает) конституциональные, двигательные, функциональные, психологические особенности гимнаста и его опыт.

Исполнение упражнений в гимнастике должно отвечать требованиям присущего ей стиля. Оно имеет объективный и субъективный характер. *Объективный* характер исполнения зависит от модели, образца, эталона структуры техники упражнения, а *субъективный* — от индивидуального способа исполнения упражнения, от того, насколько точно гимнаст воспроизведет технику гимнастического упражнения и выразит себя в движениях. Техническое мастерство гимнастов характеризуется устойчивостью и качеством исполнения упражнения.

В основе техники гимнастических упражнений лежат законы механики, анатомио-физиологические и психологические свойства личности гимнаста. Законы механики объясняют, как в движениях гимнаста перемещаются отдельные звенья и тело в целом под действием внешних и внутренних сил.

Анатомо-физиологические и психологические свойства объясняют, как воспроизводится техника упражнения в движениях гимнаста.

Внешними силами при выполнении упражнений могут быть: вес тела гимнаста или отдельных его звеньев; сила трения, возникающая при взаимодействии гимнаста со снарядом (с опорой), сопротивление воздуха. Эти силы могут как затруднять, так и облегчить выполнение упражнений. Так, например, действие силы земного притяжения при движении тела гимнаста или отдельных его звеньев из более высокого в более низкое положение по отношению к опоре облегчает выполнение многих упражнений, а движение из низкого в более высокое — затрудняет. Сила трения может затруднять движение и в то же время создает условия для эффективного выполнения упражнения.

Внутренние силы возникают благодаря способности гимнаста развивать напряжение работающими мышцами, использовать эластические свойства связок, суставных сумок, межпозвоночных хрящей. Разумное использование этих сил облегчает исполнение упражнений. Основную роль играет мышечное напряжение.

При изучении техники гимнастических упражнений наиболее важное значение имеет знание основных законов механики (динамики), поэтому целесообразно их напомнить.

Первый закон (закон инерции). Всякое изолированное от внешних воздействий тело сохраняет состояние покоя или равномерного прямолинейного движения до тех пор, пока внешние силы, а для человека — внутренние силы, не выведут его из этого состояния.

Второй закон (закон силы) говорит о том, что между силой (F) и изменением скорости (ускорением — a) существует прямо пропорциональная зависимость. Это основной закон динамики:

$F = m \cdot a$, где F — сила, m — масса тела или его отдельного звена, a — ускорение.

Третий закон (закон равенства действия и противодействия). Силы, с которыми действуют друг на друга два тела, всегда равны и направлены по одной прямой в противоположные стороны.

Опираясь на законы механики, можно рассчитать необходимые параметры исполнения даже технически сложных упражнений (моменты силы тяжести и инерции, количество движения, траектории общего центра массы тела и его отдельных звеньев, время и др.). Поэтому знание законов механики необходимо каждому педагогу, имеющему дело с обучением двигательным действиям в бытовой, спортивной, трудовой, военной и других видах деятельности.

Однако одних только этих знаний оказывается еще недостаточно. Для того чтобы успешно обучать гимнастическим упражнениям, приходится учитывать законы других научных дисциплин: анатомии, физиологии, психологии, диалектики. Они не отменяют законы механики, но в целом ряде случаев вносят свои специфические поправки, диктуют свои условия и способы исполнения упражнений. Так, например, расчеты движений человека,

основанные только на законах механики без учета требований других дисциплин, в свое время не дали ожидаемых положительных результатов. К этим расчетам понадобились соответствующие поправки. Так, на стыке механики и анатомии, биологии в целом зародилась новая наука — биомеханика. Однако и она не исчерпывает полноты рассматриваемого вопроса, потому что технически правильное выполнение упражнений, да еще с соблюдением гимнастического стиля, зависит от психических и личностных свойств гимнаста, от его опыта и, наконец, от совокупности всех перечисленных выше условий при ведущей роли личностных свойств. В этой связи зарождается новая научная дисциплина — биопсихомеханика. Она-то и призвана с наибольшей полнотой и точностью отразить технику исполнения гимнастических упражнений. Однако и для нее оказалось невозможным сделать это. В начале 90-х гг. выдвигались веские аргументы, обосновывающие необходимость создания новой научной дисциплины — психолого-педагогической биомеханики.

Приведем пример недостаточности законов механики для объяснения техники гимнастических упражнений. Известно, что степень устойчивости тела в неустойчивом равновесии зависит от величины площади опоры: чем она больше, тем устойчивость лучше. Однако стоять на голове значительно труднее, чем на одной ноге, несмотря на то, что площадь ее опоры значительно меньше, чем при стойке на голове. Упор руки в стороны на кольцах с точки зрения механики относится к устойчивому виду равновесия. На самом же деле он не является таковым.

При обучении гимнастическим упражнениям преподавателю физической культуры приходится учитывать закономерности анатомии.

Анатомическое строение тела гимнаста в значительной степени влияет на успешность овладения сложными упражнениями и спортивным мастерством. Лицам, обладающим высоким ростом и большой массой тела, в этом случае труднее, чем тем, у кого рост и масса тела не выходят за пределы средних показателей.

Анатомическое строение человеческого тела позволяет выполнять самые различные по форме и сложности упражнения. Это оказывается возможным благодаря тому, что двигательную деятельность обеспечивают 400 — 600 мышц, 14 звеньев тела, сочленяясь суставами, образуют 105 степеней свободы. Такими возможностями не обладает ни одно современное техническое устройство. К тому же сама мышца представляет собой очень сложный двигатель и в то же время орган чувств. Она способна работать на широком диапазоне режимов: медленно, плавно, быстро, продолжительно и осуществлять саморегуляцию движений. Информацией и энергией двигательную деятельность обеспечивают все другие органы и системы организма. Верховным управителем этой сложной динамической системы является человеческий мозг, насчитывающий сотни миллиардов нервных клеток — нейронов.

Качество управления движениями при выполнении упражнений зависит от положения головы. Оно определяет способность гимнаста ориентироваться в пространстве по той информации, которая поступает от сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной, слуховой и др.). В результате ее обработки и сличения с образом изучаемого упражнения возникают ощущения и восприятия положения тела в пространстве, постепенно формируется целостное представление об упражнении. Точность его зависит от качества и количества информации, получаемой центральной нервной системой. Положение тела в пространстве наиболее точно определяется при естественном (теменем вверх) положении головы. Без специальной тренировки человек, оказавшийся вниз головой (кольца в каче, вис прогнувшись и др.), может потерять ориентировку в пространстве и допустить ошибочные действия.

Изменение положения головы относительно туловища вызывает перераспределение тонуса определенных групп мышц, изменяет характер взаимодействия анализаторов. Так, например, наклон головы вперед тонизирует мышцы передней поверхности тела, содействует сгибанию ног, т. е. позволяет развивать большую силу и мощность сгибательных движений туловища и бедер по сравнению с тем положением, когда голова наклонена назад. В то же время такое положение головы координационно и энергетически затрудняет прогибание туловища, отведение ног назад, движение руками назад из положения вверх. Наклон головы назад, наоборот, тонизирует мышцы задней поверхности тела и содействует разгибанию ног, снижает силовые возможности в движениях, направленных вперед. Известно, что при горизонтальном вися спереди голову наклоняют вперед, а при горизонтальном вися сзади — назад.

При поворотах наклон головы вперед вызывает отклонение тела в одноименную с поворотом сторону, а наклон назад — в противоположную сторону. Это происходит благодаря соответствующему изменению тонуса мышц правой и левой половин тела. Положение головы влияет на эмоциональное состояние человека. Стоит опустить голову на грудь, как настроение, эмоциональное состояние начинает снижаться, а если, наоборот, гордо поднять ее, то сразу чувствуется прилив бодрости и силы, улучшается настроение и эмоциональное состояние. Недаром говорят: «Не вешай голову!»

Предварительное натяжение мышц лежит в основе быстрых возвратных движений. Если оно вызвано тягой мышц-антагонистов, то начинает спадать через 0,2 — 0,4 с. Поэтому начало напряжения работающих мышц происходит на фоне спадающего напряжения их антагонистов. В согласовании их совместной деятельности возможны помехи.

Рассматривая *физиологию движений*, следует отметить чрезвычайную сложность целенаправленных мышечных напряжений. Здесь в тесной диалектической взаимосвязи проявляются закономерности физики, химии, биохимии, анатомии и физиологии. Прежде всего, мышца как двигатель является органом с очень сложной функцией. Кроме того, мышцы и кости

образуют опорно-двигательный аппарат, который, являясь уникальной системой, может функционировать только в тесной взаимосвязи с другими системами организма: нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной, сенсорной и др. Эти системы играют пусковую и тормозную, обслуживающую, регуляторную и управляющую роль. Верховным управителем и распорядителем, тонким регулятором такой системы систем, какой является человеческий организм, служит центральная нервная система. Около 16 млрд. нервных клеток, составляющих только кору головного мозга, принимают участие в обеспечении двигательной функции. Благодаря этому предоставляются огромные возможности для тонкого, экономного управления движениями, образования различных по степени сложности двигательных умений и навыков.

Психологический уровень управления движениями является наиболее сложным. При ознакомлении с новым упражнением вначале важную роль играют ощущения и восприятия, представления как чувственная форма познания; затем включаются внимание, память, мыслительная деятельность, воля — рациональная теоретическая форма познания. Результаты чувственной и рациональной форм познания проверяются, дополняются, уточняются в практической двигательной деятельности. Психические процессы проявляются в тесной взаимосвязи не только между собой, но и с закономерностями анатомии и физиологии. Решающее значение в успешном овладении изучаемым упражнением имеет отношение занимающихся к занятиям гимнастикой.

Особенно важное значение психологические свойства гимнастов имеют при овладении новыми для них или еще никем не исполняемыми упражнениями. В этом случае от гимнастов требуются глубокие и разносторонние знания, расчет, предвидение возможных трудностей в овладении упражнением, воля, глубоко осознанное и активное отношение к учебно-тренировочному процессу.

В гимнастике все многообразие упражнений принято разделять на две большие группы: статические и динамические упражнения.

2. Статические упражнения

Статическими называются такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равны нулю.

При выполнении статических упражнений на соревнованиях от гимнаста требуется умение сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение 2 — 3 с, с тем чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев. Невыполнение этого условия влечет за собой снижение оценки в соответствии с правилами соревнований.

Способы выполнения статических упражнений основываются на законах статики, которая изучает условия равновесия твердых тел. В гимнастике близкими, но не тождественными статическим упражнениям являются висы,

стойки, различные позы, равновесия. При этом встречаются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста может находиться в состоянии устойчивого, неустойчивого, ограниченно устойчивого и близкого к безразличному равновесия.

При *устойчивом* равновесии общий центр массы (ОЦМ) тела располагается под опорой (висы, упоры на руках). Многие из этих упражнений не требуют больших усилий для сохранения равновесия, но нуждаются в огромном напряжении мышц для уравнивания силы тяжести или массы собственного тела. Примерами таких упражнений являются упор руки в стороны, горизонтальные висы и др. Здесь законы анатомии, физиологии и психологии диктуют свои условия законам механики.

При *неустойчивом* равновесии ОЦМ тела располагается над опорой. Если вывести тело из равновесия, то ОЦМ под действием силы тяжести будет понижаться, выйдет за пределы площади опоры и без дополнительных усилий самого гимнаста или посторонней помощи не вернется в исходное положение. Трудность выполнения таких упражнений определяется главным образом сложностью сохранения равновесия. Устойчивость равновесия будет тем выше, чем ниже ОЦМ тела, больше площадь опоры и проекция ОЦМ ближе к центру площади опоры. Устойчивость равновесия характеризует угол устойчивости: чем он больше, тем выше устойчивость. Однако применительно к позам человека это не всегда так: при основной стойке угол устойчивости значительно меньше, чем при стойке на голове, а устойчивость намного больше. Это, несмотря на то, что при основной стойке ОЦМ тела значительно выше, чем при стойке на голове.

Устойчивость равновесия зависит от особенностей площади опоры. Ограниченная, подвижная, высокая площадь опоры затрудняет сохранение равновесия. Эти факты также говорят о необходимости учитывать законы не только механики, но и анатомии, физиологии, психологии. Устойчивость гимнаста в заданной позе определяется его возможностями активно уравнивать возмущающие силы, своевременно останавливать начавшееся отклонение и восстанавливать положение.

При *ограниченно устойчивом (динамическом) равновесии* ОЦМ тела может колебаться в пределах площади опоры, располагаться на ее границе. Она может даже незначительно или кратковременно выходить за ее пределы, с тем, чтобы гимнаст мог за счет собственных усилий, технических приемов вернуть проекцию ОЦМ тела в эти пределы. Например, при размахивании, выполнении стойки на руках махом или силой на брусках, упражнениях на коне сохранение равновесия может быть обеспечено за счет прочного захвата за жерди или за ручки коня.

Площадь опоры определяется величиной пространства, заключенного между опорными звеньями тела. Конфигурация этого пространства влияет на возможность гимнаста балансировать при ограниченно устойчивом равновесии в пределах площади опоры. Поскольку не вся площадь опоры имеет одинаковое значение для сохранения равновесия, то различают: а) эффективную площадь

опоры без учета захвата; б) номинальную площадь опоры; в) пространственное поле устойчивости, совпадающее с формальными контурами площади опоры. Размеры и конфигурация этого поля зависят от морфологии опорных звеньев тела, характера связи со снарядом (хвата), от физических возможностей и состояния гимнаста. Гимнаст старается удерживать проекцию ОЦМ тела возможно ближе к центру площади опоры. Однако здесь могут быть исключения. Так, при выполнении равновесия на одной ноге гимнасты стараются сместить ОЦМ тела несколько вперед от середины площади опоры, с тем, чтобы за счет высокой чувствительности мышц пальцев и стопы быстрее улавливать потерю равновесия и устранять ее. В этом случае в управление движениями вовлекаются закономерности анатомии, физиологии, психологии.

Площадь опоры и высота ОЦМ тела над опорой могут быть объединены в один критерий устойчивости — *угол устойчивости*. Он образуется линией проекции ОЦМ тела на опору и линией, проходящей через ОЦМ тела и край площади опоры. Чем больше этот угол, тем выше устойчивость тела в рассматриваемой плоскости. Два угла устойчивости в одной плоскости образуют *угол равновесия* в этой плоскости. Устойчивость тела может быть охарактеризована еще так называемым *моментом устойчивости*. Он вычисляется произведением веса тела на расстояние от проекции ОЦМ тела на опору до края опоры (плечо силы тяжести). Чем больше этот момент, тем выше устойчивость, тем труднее вывести тело из состояния равновесия. Однако в силу того, что края опоры (ступни ног, кисти рук) — не твердые тела, они подвергаются деформации и потому не всегда могут оказывать нужное сопротивление опрокидывающему моменту. В связи с этим линия опрокидывания смещается внутрь края опорной поверхности, образуя площадь эффективной опоры. Она размещается внутри контура номинальной площади опоры. Здесь мы снова видим, как законы механики должны быть скорректированы при обучении гимнастов упражнениям и позам, требующим сохранения статического равновесия.

Безразличное равновесие. Им обладает шар. Гимнасту в ряде случаев приходится принимать положение, близкое к безразличному равновесию, например при выполнении кувырков.

3. Динамические упражнения

Динамическими называются такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры. Отдельные звенья тела могут совершать движения относительно туловища и одновременно с ним. Техника исполнения этих упражнений основана на соблюдении законов динамики. Каждое звено имеет свой ОЦМ.

Гимнастические упражнения по своей форме являются системой движений, направленной на выполнение заранее поставленной двигательной задачи. При этом через работу мышц в тесное взаимодействие вовлекаются отдельные звенья тела, системы энергообеспечения, сенсорные системы,

психические и личностные свойства и опыт гимнаста. Такое сложное обеспечение выполнения гимнастических упражнений изучается с позиций системно-структурного анализа.

Каждые два звена тела образуют *кинематическую пару*, а их совокупность — *кинематическую цепь*. Она может быть закрытой, открытой и свободной. В закрытой цепи оба ее конца закреплены на опоре. Открытая кинематическая цепь образуется в том случае, когда один из концов (руки или ноги) закреплен на внешней опоре, а другой свободен и может перемещаться. В свободной цепи тело не имеет опоры.

Наибольшей подвижностью (амплитудой движений) обладают звенья тела, наиболее удаленные от опоры. При хвате руками за снаряд наибольшей подвижностью, по сравнению с туловищем и руками, обладают ноги, особенно стопа и голень. В этом случае ноги являются основным рабочим звеном гимнаста. Их высокая подвижность в ходе выполнения упражнения в сочетании с большой массой позволяет накапливать ими большое количество кинетической энергии и легко распределять ее за счет внутренних реактивных сил, действующих в кинематической цепи. Так, выполняя соскок махом вперед на перекладине, кольцах и других снарядах, при сильном махе ногами вперед можно создать ими большой момент количества движения (кинетическую энергию) и, опираясь на них, а руками о перекладину, возможно выше поднять ОЦМ тела и технически правильно выполнить элемент.

Тело гимнаста может перемещаться в пространстве по прямой линии в различных направлениях или совершать вращательные движения вокруг поперечной, продольной, передне-задней осей. Основу всех перемещений составляют вращательные и маховые движения звеньев тела в суставах. Эти движения имеют ряд особенностей: звенья тела могут двигаться одно относительно другого, два фиксированных звена — относительно третьего; несколько фиксированных относительно друг друга звеньев могут быть приняты за одно звено; туловище и ноги могут составлять кинематическую пару или систему, состоящую из двух звеньев; при мышечном сокращении в соответствии с третьим законом динамики два смежных звена могут двигаться только навстречу друг другу со скоростями, обратно пропорциональными их моментам инерции

Отталкивание и приземление

Выполнение многих гимнастических упражнений связано с активными отталкиваниями и приземлениями. Их технически правильное выполнение существенно влияет на качество исполнения Упражнений. *Отталкивание* заключается в активном удалении ОЦМ тела или отдельных его звеньев от опоры. Энергия отталкивания может использоваться для перехода тела из более низкого в более высокое опорное положение, из опорного — в безопорное, для создания вращательного импульса и др. Отталкиваться можно с места, с разбега, с размахивания, руками, ногами, плечами и другими звеньями тела.

Приземление — это одно из сложных и ответственных для гимнаста упражнений. Его технически правильное выполнение существенно украшает

выполненную комбинацию или опорный прыжок, исключает возможность травматических повреждений. Поэтому гимнасты стараются завершить свою комбинацию сложными и красивыми соскоками с большой амплитудой полета и точным приземлением. Во время приземления погашается скорость, а следовательно, и количество движения, накопленное телом к моменту приземления, и сохраняется устойчивое равновесие.

При погашении скорости движения гимнаст может испытывать значительные по величине перегрузки. Их величина пропорциональна быстроте замедления скорости движения ОЦМ тела книзу. Частые приземления могут отрицательно повлиять на работоспособность гимнастов. Они вызывают «болтанку» внутренних подвижных органов и раздражение интерорецепторов, заложенных в брюшной полости и в самих органах, в стенках кровеносных сосудов нижней половины тела, а также в рецепторных приборах вестибулярного анализатора и др. Перегрузку испытывает и опорно-двигательный аппарат гимнаста. Ударные нагрузки быстро утомляют мышцы ног, вызывают в них болевые ощущения.

Во время приземления нагрузка на опорно-двигательный аппарат, особенно на ноги, иногда достигает больших величин. Например, после выполнения курбета она может колебаться в пределах 340 — 500 кг. При выполнении многих упражнений гимнасту приходится приземляться не на ноги, а на руки. В этом случае опорно-двигательный аппарат рук подвергается нагрузке в 250 — 300 кг и более.

Кинетическая энергия, накопленная к моменту приземления, погашается за счет использования рессорных свойств опорно-двигательного аппарата и погашения ее самой опорой. Сохранение равновесия в опорной фазе приземления зависит от формы полета тела относительно траектории движения его ОЦМ, направления и скорости вращения тела вокруг ОЦМ; от способности гимнаста своевременно исправить неточность приземления за счет специальных движений руками, головой, туловищем; от силы мышц ног.

Точность приземления зависит и от правильного выполнения элемента, предшествующего соскоку, и, главным образом, от самого соскока, техники приземления. При ее нарушении гимнаст может потерять равновесие с перемещением тела вперед, назад и в стороны. Для того чтобы избежать этих ошибок и сделать приземление технически правильным и красивым, надо соблюдать следующие основные правила:

1. Чем выше высота полета ОЦМ тела, тем глубже и продолжительнее должно быть приседание.

2. Чем больше скорость вращения тела вокруг одной или нескольких осей одновременно, тем дальше от проекции ОЦМ тела на опору ставятся пальцы ног в соответствующую сторону в зависимости от направления вращения тела к моменту приземления. При большой горизонтальной скорости ноги ставятся впереди от проекции ОЦМ тела.

3. Для того чтобы устойчиво приземляться, нужно, еще находясь в полете, постараться выпрямиться, незначительно согнуться в тазобедренных суставах и

слегка ссутулиться в грудной части. Ноги при этом должны быть выпрямлены или почти выпрямлены, стопы оттянуты, пальцы ног согнуты, руки подняты вверх — в стороны. Приземление в выпрямленном положении и особенно в прогнутом крайне опасно.

4. Человек ориентируется в пространстве лучше всего в том случае, когда находится в вертикальном положении теменем вверх. Поэтому чем раньше гимнаст сможет выпрямиться в полете, тем лучше он будет ориентироваться в пространстве, технически правильнее приземляться, а, следовательно, и класс исполнения соскока будет выше.

Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры), хлестовое движение

При выполнении многих гимнастических упражнений, особенно на снарядах, гимнасту приходится учитывать их упругость, эластические (рессорные) свойства. Более того, для эффективного выполнения упражнений они специально стараются вызвать «реактивное движение» снаряда или опорной части собственного опорно-двигательного аппарата, а чаще того и другого одновременно; затем используют свою реакцию опоры для облегчения выполнения упражнения в соответствии с третьим законом динамики.

Реактивное движение — это изменение формы снаряда или другой опорной поверхности (помост для вольных упражнений, акробатическая дорожка) под воздействием количества движения, накопленного телом гимнаста до момента отталкивания от нее, например, при наскоке на гимнастический мостик, приземлении на акробатическую дорожку, воздействии на гриф перекладины, жерди брусьев.

Реактивное движение можно вызвать и в собственном опорно-двигательном аппарате в виде натяжения мышц, связок, суставных сумок, сжатия или натяжения межпозвоночных хрящей под воздействием мышц-антагонистов, веса тела или отдельных его звеньев, момента инерции одних звеньев тела по отношению к другим, выполняющим опорную функцию. Однако реактивное движение снаряда (любой упругой опорной поверхности) в силу своей упругости в соответствии с третьим законом динамики окажет обратное воздействие на тело гимнаста с такой же силой, с какой он вызвал реактивное движение. При технически правильном отталкивании происходит сложение двух сил: силы отталкивания гимнаста от опоры и реактивной силы самого снаряда.

Реактивная сила (реакция опоры) — это воздействие опоры на тело гимнаста. Такой силой могут обладать также натянутые мышцы, связки и другие части опорно-двигательного аппарата. Реактивные силы снаряда и собственного опорно-двигательного аппарата, особенно при их одновременном действии, помогают гимнасту выполнить упражнение технически более правильно, эффективно, с меньшими затратами мышечной энергии на основную часть упражнения. Воздействие реактивной силы особенно наглядно можно проследить при выполнении упражнений на батуте, при отталкивании от пружинного мостика.

Величина воздействия реакции опоры на опорно-двигательный аппарат гимнаста определяется с помощью динамографических платформ. Оцениваются вертикальная и горизонтальная составляющие реакции опоры.

Хлестовое (бросковой) движение — это такое волнообразное движение тела, когда в процессе маха ноги совершают колебательные движения относительно туловища: они то отстают от него, то обгоняют, то снова отстают. В этом случае происходит перераспределение энергии за счет последовательного включения в работу соответствующих групп мышц. Чаще наблюдается такое чередование: в начале маха ноги отстают от туловища, при этом натягиваются мышцы передней поверхности тела, затем, за счет активного сокращения этих мышц, ноги обгоняют туловище, а к концу движения вновь отстают от него. При таком характере движений происходит увеличение количества движения, приобретаемого ногами. Ноги в конечной точке маха обладают наибольшим моментом количества движения. В этом случае руками оказывается мощное давление на снаряд, и тело, как бы опираясь на две точки опоры (руки и ноги), получает возможность подняться выше относительно снаряда (соскок махом вперед на перекладине, кольцах и др.).

Вращательные движения

При выполнении многих динамических упражнений можно создать условия для вращательных движений тела гимнаста в одной, двух и даже в трех плоскостях пространства одновременно. Вращательный импульс (момент количества движения) создается как на опоре, так и в условиях безопорного положения тела. Вращательный импульс, если он создан на опоре, может быть усилен, когда тело перейдет в безопорное положение. Так чаще всего и поступают гимнасты.

В *опорном положении* тела вращательные движения могут выполняться на ногах, на руках, вокруг продольной, поперечной и переднезадней осей. Простейшими из них являются повороты на месте: направо, налево, кругом, повороты с подскоком на 180°, 360° и более градусов; перевороты и сальто вперед, назад и в стороны.

В технике поворота выделяются две части. В первой гимнаст, активно взаимодействуя с опорой, поворачивает («скручивает») незакрепленную часть тела, задает ей необходимый момент количества движения. Во второй части при выполнении поворота без подскока гимнаст освобождает от опоры ногу, разноименную повороту, приставляет ее к опорной ноге и этим завершает поворот; в поворотах же с подскоком гимнаст отталкивается от опоры и уже в безопорном положении вовлекает в поворот опорную часть тела за счет энергии, накопленной поворачивающейся частью тела.

Выполнение поворотов начинается с наиболее удаленных от опоры звеньев тела. Звено, закрепленное на опоре, не поворачивается относительно исходного положения до момента отрыва тела от опоры (повороты на 180°, 360° и более, повороты махом вперед на перекладине, кольцах и др.). Связь с опорой прекращается после того, как звенья тела, удаленные от опоры, приобрели момент количества движения, достаточный для того, чтобы

обеспечить успешное выполнение заданного упражнения. Величина поворота зависит от прочности сцепления тела с опорой, физических возможностей и технического мастерства гимнаста.

При поворотах вокруг поперечной оси тела и параллельных ей осей вращательный импульс создается за счет того, что гимнаст, переходя из исходного положения в конечное, описывает вращательные движения различными звеньями тела относительно этих осей суставов: руки — вокруг плечевой; бедро — вокруг коленной; голова с туловищем — вокруг голеностопной. Произведение угловой скорости каждого звена на соответствующий момент инерции образует момент количества движения каждого из них. Общий момент количества движения тела складывается из количества движения его звеньев.

Когда отталкивание осуществляется не по вертикали, а с отклонением тела назад или вперед, сила тяжести создает вращательный момент вокруг центра опоры, что облегчает вращательное движение тела. Высота же полета после отталкивания в том и другом случаях снижается. Поэтому совершенствование техники сальто вперед и назад сводится в основном к выбору таких исходного положения и направления активных усилий, при которых создаются максимальная скорость вылета тела по вертикали и в то же время необходимый для вращения момент количества движения. Наиболее эффективно можно оттолкнуться с предварительным разгоном ОЦМ тела под некоторым углом к направлению толчка. После отрыва тела от опоры поступательные и вращательные движения осуществляются в безопорном положении.

В *безопорном положении* тело гимнаста представляет собой свободную кинематическую цепь и может совершить поступательные и вращательные движения на основе законов кинематики.

Поступательным движением твердого тела называется такое движение, при котором точки тела движутся по одинаковым параметрам.

Вращательное движение — это такое движение твердого тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными. В гимнастике к таким движениям относятся сальто, повороты и их сочетания. Основными характеристиками этого вида движений являются угловая скорость и угловое ускорение.

В безопорном положении тело гимнаста всегда вращается вокруг оси, проходящей через его ОЦМ. Поэтому любая сила, линия действия которой не проходит через ОЦМ, создает вращательный момент относительно оси, проходящей через ОЦМ тела. Поворот начинается с концевых звеньев тела, потому что они обладают наибольшей подвижностью. В том случае, когда сила действует по линии, проходящей через ОЦМ тела, момента не создается, так как ее плечо равно нулю. В сложных вращательных движениях на тело одновременно могут действовать несколько моментов инерции, в этом случае их общий момент инерции будет равен сумме действующих моментов инерции.

При выполнении вращательных движений приходится учитывать также и то, что звенья тела, как уже отмечалось, могут перемещаться одно

относительно другого только в противоположные стороны навстречу друг другу со скоростями, обратно пропорциональными их моментам инерции. Так, например, при попытке выполнить сальто вперед согнувшись за счет активных движений туловищем и поднятых вверх рук туловище повернется вокруг своей оси на угол в 45° , а ноги навстречу ему — на 90° . Так произойдет потому, что момент инерции туловища в этом случае оказывается в два раза большим по сравнению с моментом инерции ног. При выполнении этого же упражнения, но только за счет активных движений одних рук, соотношение моментов инерции рук и остальной части тела в вытянутом положении равно 1:12, а в группировке — 1:4 (по С.-М.А.Алекперову).

Из сказанного логически вытекает, что только за счет движений одних рук существенного вращения тела добиться нельзя. Руками можно только подправить положение тела в пространстве с целью более правильного приземления, большего сделать не представляется возможным из-за того, что при выполнении гимнастических упражнений тело гимнаста в безопорном положении находится не более 1,5с.

Выгодное для поворота тела соотношение моментов инерции взаимодействующих звеньев создается в том случае, если туловище и ноги расположить под углом $90 - 100^\circ$. Тогда величина момента инерции ног относительно продольной оси туловища будет приблизительно в 7 — 8 раз больше момента инерции туловища относительно его продольной оси, а последний — примерно во столько же раз больше момента инерции ног относительно их продольной оси. Это позволяет выполнить повороты вокруг продольной оси туловища или ног. После этого тело разгибается в тазобедренных суставах. При этом ноги «догоняют» туловище, отнимая у него часть накопленного момента количества движения.

В безопорном положении можно выполнять не только вращательные движения во всех плоскостях пространства, но и перемещаться вверх-вниз при отталкивании вверх под углом 90° к горизонтали и по параболе — при отталкивании под различными углами при наличии горизонтальной составляющей скорости ОЦМ тела.

В безопорном положении можно изменять скорость вращения тела путем изменения позы. Например, при вращении вокруг продольной оси тела сгибание тела, отведение рук в стороны приводят к замедлению скорости вращения; разгибание тела, приведение рук — к ее увеличению.

Маховые упражнения

В процессе ходьбы, бега, при выполнении многих бытовых, трудовых и спортивных двигательных действий человек совершает маховые движения руками, ногами и всем телом. Для гимнастики наибольший интерес представляют маховые упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах. Эти упражнения в отличие от силовых характеризуются широким использованием действия силы тяжести и инерции тела гимнаста или отдельных его звеньев.

Для того чтобы умело использовать силу тяжести и инерцию тела при выполнении маховых упражнений приходится перераспределять моменты количества движения туловища и ног.

Даже в таких простых движениях, как соскоки махом вперед на перекладине и кольцах, приходится в первой части упражнения, при подходе тела к вертикали, увеличивать угловую скорость верхней части туловища, а ног — замедлять. Во второй части упражнения, после прохождения вертикали, наоборот, увеличивать угловую скорость ног за счет туловища, а значит, и их момент количества движения. В конце махового движения, «опираясь» на ноги, на приобретенный ими момент количества движения или кинетическую энергию и, следовательно, замедляя их угловую скорость, а также отталкиваясь от перекладины руками, можно сделать рывковое движение и поднять ОЦМ тела на необходимую высоту. Такое перераспределение момента количества движения между звеньями тела позволяет выполнить соскок более высоким и красивым.

Принцип перераспределения момента количества движения между звеньями тела положен в основу техники исполнения многих маховых упражнений.

Силовые упражнения

Силовые упражнения подразделяются на динамические и статические. Они требуют от гимнастов хорошо развитой мышечной силы.

Динамические силовые упражнения в соответствии с правилами соревнований выполняются медленно, без использования инерции движущегося звена или тела в целом.

В зависимости от характера выполняемого упражнения мышцы осуществляют преодолевающую или уступающую работу. В преодолевающем режиме работы движение происходит из более низкого в более высокое положение и сопровождается преодолением веса тела гимнаста или его отдельных звеньев. В этом случае вращательный момент силы превосходит противоположно направленный момент, вызванный тяжестью тела или поднимаемого звена тела.

Медленное выполнение силовых упражнений в соответствии с гимнастическим стилем требует большей затраты энергии по сравнению с выполнением их в оптимальном темпе. Величина же затрат мышечной энергии с чисто механической точки зрения зависит только от сопротивления силы тяжести и высоты подъема перемещаемой части тела. Это несоответствие является еще одним свидетельством того, что мышцы работают не только как механические двигатели, но и как несравнимо более сложные биологические образования, управляемые нервной системой и сознанием гимнаста.

В уступающем режиме работы мышц движение тела или его отдельных звеньев происходит из более высокого в более низкое положение. Сила тяжести перемещаемой части тела облегчает движение. В этом случае вращательный момент мышечной тяги меньше вращательного момента перемещаемой части тела. Улучшаются и механические условия работы мышц, возрастают их

силовые возможности, так как они постепенно удлиняются. В этом режиме работы мышцы способны развивать усилия на 50 — 70% большие, чем при преодолевающем. По мере уменьшения напряжения мышц улучшаются условия кровоснабжения и энергетического обеспечения их работы.

Статические силовые упражнения характеризуются удержанием статической позы в течение 2—4 с. Выполнение многих упражнений из этой группы требует большой статической мышечной силы. По мере подъема ОЦМ тела над площадью опоры ухудшаются условия для сохранения равновесия, и, чтобы не потерять его, приходится прилагать дополнительные мышечные усилия.

Статические упражнения сопровождаются увеличением давления в легких (натуживание), в брюшной полости, затруднением притока крови к сердцу и работающим мышцам, а следовательно, вызывают нарушение обменных процессов, снижение регуляторной деятельности центральной нервной системы. В дозировании этих упражнений необходима осторожность. В то же время надо иметь в виду, что при развитии мышечной силы они оказываются значительно более эффективными по сравнению с динамическими упражнениями.

4. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений

При анализе техники гимнастических упражнений соблюдаются следующие правила: а) указывается, к какой группе относится изучаемое упражнение (элемент) — к группе динамических или статических, дается его краткая характеристика и указывается основное назначение; б) уточняются основные задачи упражнения, объясняется, из какого исходного и в какое конечное положение должен прийти гимнаст в результате выполнения упражнения; в) техника исполнения упражнения объясняется по отдельным частям и фазам.

Почти во всех упражнениях в зависимости от характера действия силы тяжести тела или отдельных звеньев различают две части: в первой части (путь книзу) сила тяжести содействует движению; во второй (путь вверх) — наоборот, оно препятствует движению, затрудняет выполнение этой части.

Каждую часть упражнения принято делить на отдельные более мелкие, но относительно самостоятельные части — *фазы*. Для выделения фаз служат следующие основания: а) структура движений в каждой фазе должна отличаться от структуры движений в других фазах; б) в каждой фазе должна решаться одна, специфическая только для этой фазы, главная задача; в) работа мышц, физиологическое и психологическое обеспечение движений в одной фазе должно отличаться от других фаз.

О технической правильности выполнения упражнения судят по степени эффективности, выгоды или невыгоды использования закономерностей механики, анатомии, физиологии и психологии.

При объяснении техники исполнения динамических упражнений

рассматриваются характер взаимодействия внешних и внутренних сил, масса тела или его отдельных звеньев, скорость, ускорение, момент инерции, количество и момент количества движения и другие параметры, а кроме того, особенности работы мышцы, физиологическое и психологическое обеспечение успешного выполнения изучаемого упражнения в целом.

В каждой фазе рассматриваются величина нагрузки, анатомические условия работы мышц в отдельных сочленениях, степень их напряжения, угол тяги и др.

После объяснения качественной биомеханической стороны техники изучаемого упражнения переходят к характеристике физиологического обеспечения работающих и создающих рабочую позу мышц.

Объяснение техники исполнения упражнения завершается рассмотрением психологического обеспечения движений: концентрация, распределение и переключение внимания, запоминание последовательности движений, проявление волевых усилий, усвоение закономерностей, лежащих в основе технически правильного исполнения упражнения, и др.

Объяснение должно быть кратким, образным. Законы механики, анатомии, физиологии, психологии, лежащие в основе техники движений, излагаются в доступной для занимающихся форме. Сначала объясняется главное, а затем постепенно и детали техники движений.

Анализ техники исполнения изучаемого упражнения должен завершиться обобщением, что дает возможность познать его как единое целое.

V. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

1. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
2. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов
3. Обучение гимнастическим упражнениям

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 обучаемых 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.

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.

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.

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, об 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 прессио-депрессорных 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 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.

7. Мероприятия, обеспечивающие предупреждение травм на занятиях по гимнастике.

8. Правила соревнований по гимнастике и судейство.

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

10. Возможности средств и методов гимнастики в укреплении здоровья, в улучшении физического развития и физической подготовленности обучаемых, в образовательном и воспитательном воздействии на них, в подготовке их к труду и службе в Российской Армии.

11. Научная работа в области 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. 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.

Формирование спортивного результата

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.

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 брусках, 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;

в) 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.

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.

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. 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.

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 упражнения 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. Название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся.

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.

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

Показ упражнения может дополняться применением наглядных пособий. Они помогают детально проанализировать ряд быстро протекающих, но очень важных моментов техники, которые при показе трудно заметить. В 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 невоспринята по следующим причинам: а) отсутствие необходимого Настроения, а, следовательно, и слабой активизации внимания, памяти, мыслительных процессов и воли; б) непонимание закономерностей движений, а значит, и способов выполнения упражнения. Отмеченные выше причины неполноты информации об изучаемом упражнении не только затрудняют овладение им, но могут привести к срыву со снаряда, травме и, в конечном счете, к утрате интереса к занятиям гимнастикой.

Опробование упражнения.

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

В процессе восприятия упражнения, создания его образа происходит преобразование информации, полученной от педагога, в двигательные действия. При этом энергетические процессы, осуществляющие преобразование информации в образ упражнения, имеют подчиненное значение; на первый план выступают условия передачи информации от

педагога к ученикам, ее качество, достаточное количество и возможности переработки учениками.

В 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.

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.

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.

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 трудноусвояемых положений и последующим объяснением техники движений.

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

Только совершенно четкие представления об образе изучаемого упражнения в целом и его деталях, о своих собственных возможностях позволят 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 въевшуюся 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.

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.

VI. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.

- 1. Урок гимнастики в школе*
- 2. Основные задачи урока*
- 3. Общие требования к уроку*
- 4. Подготовительная часть урока*
- 5. Основная часть урока*
- 5. Основная часть урока*

1. Урок гимнастики в школе

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по

внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях. Основой для проведения каждой из перечисленных форм занятий являются требования, предъявляемые к уроку гимнастики.

2. Основные задачи урока

На уроках гимнастики решаются многие оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи:

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, закаливание, формирование правильной осанки.

2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики. Формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом.

3. Формирование организаторских умений и навыков, обучение правилам общения с окружающими людьми.

Развитие способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

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

Успешное решение перечисленных выше задач предусматривает всестороннее педагогическое воздействие на личность.

3. Общие требования к уроку

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

а) он должен иметь определенную учебную цель и частные задачи;

б) на уроке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;

в) к каждому уроку подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;

г) в ходе урока сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы учителя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;

д) урок должен быть хорошо продуман и организован, обеспечена постоянная руководящая роль учителя.

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями:

- а) на школьный урок по другим спортивным дисциплинам;
- б) на занятия групп общей физической подготовки;
- в) на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на:

- а) учебные;
- б) тренировочные;
- в) учебно-тренировочные;
- г) контрольные — специально выделяемые для проверки исходных показателей и результатов занятий.

С контрольных уроков следует начинать учебный процесс по гимнастике. На них с помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, бланковые, аппаратные методы, наблюдения и др.) определяется степень развития двигательных, психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике: изучаются личностные качества учеников, главным образом их отношение к занятиям гимнастикой и др. Без этих данных нельзя грамотно строить учебный процесс, возбудить интерес у учеников к занятиям.

С целью постепенной подготовки учеников к овладению сложными упражнениями или к большим физическим нагрузкам на каждом уроке предусмотрено решение вспомогательных и основных задач. Решение их достигается путем специального построения урока. Он состоит из трех взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Такое деление урока вызвано необходимостью определенного периода *вработывания*, или вхождения в работу всех органов и систем организма, заблаговременной подготовки психики занимающихся и соответствующего настроения их на активное и осознанное отношение к уроку. Это дает возможность педагогу предложить большую по объему и интенсивности физическую, а в ряде случаев и психологическую нагрузку для того, чтобы получить от урока наибольший положительный эффект.

4. Подготовительная часть урока

В подготовительной части урока осуществляется подготовка занимающихся к успешному решению задач основной его части. Начинается она с организации группы и психологического настроения занимающихся на активное и сознательное отношение к уроку. Главным же в формировании отношения занимающихся к уроку является убеждение их в пользе занятий гимнастикой для здоровья, для повышения физической и умственной работоспособности, для обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, морально-нравственным опытом, для развития психических и личностных

свойств. Многочисленные задачи, которые решаются в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические (оздоровительные), образовательные и воспитательные.

В группу *физиологических* задач входят: а) подготовка ЦНС, вегетативных функций и сенсорных систем занимающихся к интенсивной работе; б) разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений; в) подготовка двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд движений, мышечных напряжений, быстроты, выносливости.

Увеличение нагрузки к концу подготовительной части урока до значительной (160—180 уд/мин) оказывает тренирующее воздействие на организм занимающихся, готовит их к значительным физическим и психическим напряжениям в основной части урока и содействует установлению дисциплины, устойчивого внимания и порядка. Низкая и чрезмерная нагрузка приводят, как правило, к противоположным результатам.

К *образовательным задачам* относятся: а) обогащение занимающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возможности использования их в гигиенических, лечебных, прикладных и спортивных целях; приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, занятий гимнастикой и др.; б) формирование умений и навыков в выполнении общеразвивающих, прикладных, спортивно-гимнастических упражнений, правильной осанки, красивой манеры в движениях, походке; в) обучение гимнастической манере выполнения упражнений, передвижениям в соответствии с требованиями строевого устава Советской Армии; г) развитие психомоторных способностей. При решении образовательных задач одновременно осуществляется и воспитание юных гимнастов. Им сообщаются научные знания, а они носят воспитывающий характер.

Занятия гимнастикой располагают большими возможностями воспитательного воздействия на занимающихся.

Воспитательные задачи:

а) привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимнастикой;

б) приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений;

в) воспитание чувства собственного достоинства, скромности, трудолюбия, старательного выполнения поручений учителя, уважительного отношения к товарищам и старшим, постоянной готовности оказать помощь нуждающимся в ней;

г) развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;

д) приучение к коллективным действиям, взаимовыручке;

е) воспитание чувства ответственности за группу, команду, класс при выполнении любых заданий педагога;

ж) приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи решаются во взаимосвязи. Однако соотношение времени, отводимого на их осуществление, может изменяться в зависимости от складывающихся условий на занятиях, непредвиденных и заведомо не планируемых обстоятельств.

В контрольных, учебно-тренировочных уроках перед соревнованиями большая часть времени отводится на решение физиологических, а в учебных занятиях — образовательных и воспитательных задач. Основными средствами для их решения служат строевые и общеразвивающие упражнения в сочетании со словом педагога.

Строевые упражнения и различные способы передвижения имеют ряд специфических особенностей, которые позволяют педагогу:

- а) быстро и удобно размещать занимающихся в спортивном зале;
- б) формировать у них правильную, красивую осанку, обучать гимнастической манере выполнения движений, развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений;
- в) поддерживать дисциплину, порядок и организованность;
- г) устанавливать официальные, субординационные отношения между педагогом и занимающимися.

Однако это всего лишь возможности этих упражнений, их эффективность зависит от методического мастерства педагога. К числу строевых упражнений относятся: повороты на месте и в движении; шаги вперед, назад и в стороны. Обычно они выполняются в самом начале занятия.

Основными способами передвижения являются ходьба и бег. Кроме того, передвижение по залу возможно прыжками, подскоками на одной и двух ногах, на четвереньках, по-пластунски и другими способами. Ходьба и бег могут сочетаться с несложными движениями рук, головы и туловища. При выполнении таких упражнений объяснение и показ можно делать:

- а) не останавливая группы, а двигаясь ей навстречу;
- б) остановив группу, если упражнение оказалось сложным в координационном отношении;
- в) заведомо простые упражнения выполняются только по словесной инструкции преподавателя. Для начала упражнения дается команда: «Группа, упражнение начи-НАЙ!» Для окончания упражнения подается команда: «Закончить упражнение!»

Общеразвивающие упражнения располагают граничными возможностями разностороннего воздействия на занимающихся. Аналитический характер многих из этих упражнений удобно использовать для целенаправленного воздействия на дельные группы мышц, сердечно-сосудистую, дыхательную, сенсорные системы, психические и личностные свойства занимающихся. Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости,

памяти на движения, свойств в мания и др. При подборе упражнений учитываются условия проведения урока, его задачи и состав занимающихся (см. гл. Возможности упражнений очень сильно расширяются за счет варьирования способов их выполнения. В силу этого каждое из них становится многофункциональным. Так, например, приседание можно использовать как отдельное упражнение для воздействия на мышцы ног с целью разминки; при увеличении количества приседаний в активную работу вовлекаются сердечно-сосудистая, дыхательная системы организма, а при предельных количествах повторений — волевые качества человека.

Подготовительная часть урока обычно заканчивается выполнением комплекса общеразвивающих упражнений. Он начинается с упражнений типа потягиваний. Упражнения в комплексе располагаются в порядке нарастающей интенсивности нагрузки и чередуются по своему назначению (для мышц-сгибателей и разгибателей рук, ног, туловища и др.). Принята следующая последовательность вовлечения в работу мышц: шеи, рук, туловища, ног, всего тела. В конце комплекса делаются наиболее интенсивные упражнения. Заканчивается он спокойной ходьбой, упражнениями в боком дыхании и на расслабление.

После больших нагрузок на функции вестибулярного анализатора вращательными и прыжковыми упражнениями даются отвлекающие от неприятных ощущений упражнения на внимание, в единоборстве, игровые и другие упражнения с большой эмоциональной окраской.

При проведении общеразвивающих упражнений необходимо добиваться:

а) постепенной подготовки органов и систем организма к значительным (интенсивным) мышечным усилиям в основной части урока;

б) восстановления и дальнейшего улучшения гибкости (подвижности в суставах);

в) формирования правильной, красивой оценки, гимнастического стиля выполнения всех упражнений;

г) организации внимания занимающихся, воспитания у них дисциплины, организованности, исполнительности, сознательного и активного отношения к уроку. Проведение ОРУ осуществляется следующими способами: раздельным или обычным, расчлененным, поточным и проходным, «по показу», «по рассказу», «игровым способом».

Раздельный способ характеризуется наличием пауз между отдельными упражнениями, а также относительным постоянством места действия занимающихся. Преподаватель называет упражнение, указывает на его назначение, показывает, если это необходимо, а затем подает команду для выполнения. Это наиболее доступный способ, поэтому он чаще применяется в педагогической практике.

Расчлененный способ (по разделениям) предусматривает предварительное название каждой части сложного по координации движений упражнения, а если необходимо, и показ ее, после чего подается команда для выполнения, например: правую руку в сторону, левую — вверх, «делай, раз»; правую руку

вверх, левую — в сторону, «делай, два» и т. д. Этот способ облегчает овладение упражнением, позволяет предупредить или своевременно исправить неточности. Он применяется при обучении сложным упражнениям, с группами, слабо подготовленными в двигательном отношении, а также в занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Поточный способ отличается от предыдущих тем, что все упражнения, назначенные для проведения, выполняются непрерывно одно за другим в виде комплекса. В него включаются хорошо знакомые занимающимся и простые по технике исполнения упражнения. Каждое из них повторяется заданное преподавателем количество раз. При музыкальном сопровождении расчет количества повторений ведется на одну музыкальную фразу. Переход от одного упражнения к другому осуществляется путем краткого названия и показа нового исходного положения для выполнения очередного упражнения. Преподаватель проделывает упражнение в зеркальном отображении до тех пор, пока все занимающиеся не начнут выполнять его согласованно и правильно. Этот способ уместен в том случае, когда возникает необходимость быстро осуществить разминку и подготовить занимающихся к интенсивной мышечной работе в основной части урока.

При *проходном способе* упражнения выполняются на ходу или со значительными перемещениями занимающихся. В комплекс упражнений включаются: ходьба и бег различными способами, прыжки, танцевальные движения, преодоление препятствий, переползание, акробатические и другие несложные упражнения. Существует два варианта этого способа: а) выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются по периметру зала, площадки или по кругу в колонне по одному; б) выполняя упражнения, занимающиеся передвигаются поочередно шеренгами, используя всю рабочую площадь зала. Этот способ считается более предпочтительным.

Простые по технике исполнения упражнения могут проводиться только «по показу» или «только по рассказу» и «игровым способом». По *показу* упражнения проводятся главным образом с дошкольниками, учащимися младших классов, когда надо организовать их внимание, дисциплинировать и повысить двигательную плотность и физическую нагрузку. Только *рассказ* применяется с целью развития образного и логического мышления, памяти на движения, координации движений. *Игровой способ* применяется для закрепления пройденного на уроке материала, для стимуляции активности занимающихся, увеличения физической нагрузки, эмоциональной окраски урока или отдельной его части.

При проведении подготовительной части урока необходимо добиваться самостоятельности, согласованности, эффективности выполнения заданных упражнений всеми занимающимися, поддержания интереса к их выполнению.

Основная часть урока

В этой части урока решаются следующие задачи:

Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности занимающихся.

1. Обучение занимающихся новым спортивным, прикладным, строевым и общеразвивающим упражнениям с целью доведения их выполнения до уровня навыка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения, развитие способностей, необходимых для овладения более сложными упражнениями, трудовыми и военно-прикладными двигательными действиями.

2. Воспитание у обучаемых лиц активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой, к учебе, труду, а также воли, доброжелательного отношения к окружающим, чувства собственного достоинства и др.

Эти задачи решаются во взаимосвязи. Для этого применяются упражнения на снарядах и со снарядами, игры, эстафеты и др. Упражнения подбираются в зависимости от способностей занимающихся справиться с ними. Их возможности должны быть несколько выше, чем того требуют изучаемые упражнения, потому что обучаемым нужен успех: он вселяет уверенность в их силы, вызывает интерес, побуждает к проявлению воли, формирует активное отношение к занятиям. Большие трудности и неудачи вызывают неприятные чувства, переживания, неуверенность в своих силах, робость и в конечном итоге отрицательное отношение к уроку, к занятиям гимнастикой. Успешное решение задач этой части урока во многом зависит от его плотности.

Плотность урока определяется отношением полезно затраченного времени ко всему времени урока.

Можно определить время, затраченное в уроке на активные полезные движения или так называемую моторную плотность.

Плотность урока можно повысить применением следующих методических приемов: а) выполнение некоторых упражнений (подтягивание, переворот в упор, сгибание и разгибание рук в упоре и др.) по два человека одновременно на одном снаряде; б) увеличение количества снарядов; в) организация дополнительных мест для выполнения подводящих и подготовительных упражнений и др.; г) проведение основной части урока по методу круговой тренировки с индивидуализацией двигательных заданий и др. Эффективность методических приемов во многом определяется активностью занимающихся на уроке. Низкая активность может свести на нет все методические и организационные ухищрения педагога. Активность можно стимулировать не только постановкой задач перед уроком, но и сопоставлением наличных способностей, двигательных умений и навыков у занимающихся с требованиями программы, нормами комплекса ГТО, заданиями педагога. Активность занимающихся зависит от объема и чередования видов упражнений, запланированных педагогом.

На объеме упражнений сказывается многотемность урока. Учителю приходится обучать занимающихся большому количеству самых разных по характеру упражнений (вольные, акробатические упражнения, лазанье, бег, прыжки, метания, упражнения на снарядах и др.) повышать функциональные возможности их организма, развивать двигательные и психические

способности, оказывать воспитывающие воздействия. Поэтому продуктивность урока во многом зависит от того, насколько удачно по количеству и степени сложности подобраны упражнения. Важно сохранить высокую работоспособность занимающихся в течение всей основной части, а в конце ее можно было бы выполнить комплекс упражнений для развития двигательных способностей, необходимых для овладения новыми, более сложными упражнениями на последующих уроках.

Нагрузка, испытываемая занимающимися в основной части урока, и их работоспособность в значительной мере зависят от правильного чередования работы и отдыха во время выполнения упражнений. Особенно важно знать, какая степень восстановления от предыдущего выполнения упражнения является оптимальной и как ее определить для данной категории занимающихся. Известно, что уменьшение или увеличение продолжительности отдыха от оптимальной величины приводит к возрастанию погрешностей в технике исполнения изучаемых упражнений. Есть данные научных исследований, которые говорят о том, что таким оптимумом является промежуток времени от окончания упражнения до установления пульса 90—100 уд/мин. В течение этого времени в памяти занимающихся еще хорошо сохраняются сформированный педагогом образ: упражнения, а органы и системы гимнаста сохраняют высокий уровень работоспособности. Установлено, что при занятиях с юными гимнастами с высокой спортивной подготовкой интервалы отдыха; при выполнении целых комбинаций на снарядах могут быть в пре делах от 2 до 5 мин: на коне— махи и на брусьях — 4,5 мин; при выполнении опорных прыжков — 2-3 мин; вольных упражнений - 3-5 мин. Интервалами отдыха регулируется интенсивность нагрузки. В ее дозировании нужна большая осторожность, чтобы не нанести ущерб здоровью занимающихся. Перегрузка особенно опасна при занятиях с детьми младшего школьного возраста. У них, в силу недостаточного опыта и нужных знаний, часто бывает ошибочно представление о своих возможностях выполнить задания педагога. Они еще слабо знают функциональные возможности своего организма, переоценивают свои способности к овладению сложными упражнениями, требующими хорошо развитой координации движений, больших мышечных и психических напряжений.

Для того чтобы избежать перегрузки, педагог должен уметь своевременно определить степень утомления каждого занимающегося и, если необходимо, своевременно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных оздоровительных, образовательных воспитательных результатов.

Величина нагрузки планируется учителем при составлении плана-конспекта к уроку. Подбирая упражнения, определяя очередность их выполнения, он одновременно может составить и усредненную кривую нагрузки по пульсу. Для этого надо знать пульсовую стоимость планируемых упражнений при заданной дозировке (темп, количество повторений или время выполнения). Пульсовая стоимость упражнения можно определить на 3—5

учащихся разного уровня физической подготовленности. Например, ходьба в темпе 120 шаг/мин стоит 90 ударов пульса в минуту. Полученная таким образом кривая нагрузки позволяет своевременно, еще до урока подправить интенсивность нагрузки, более точно регулировать в ходе самого урока, избегать перегрузки или недогрузки.

1. Высокая работоспособность занимающихся достигается применением следующих методических приемов: Новый материал изучается в начале основной части урока первом снаряде, на втором может совершенствоваться техника исполнения ранее изученных упражнений, на третьем — повторение пройденного, развитие двигательных способностей.

2. При работе на снарядах упражнения в висах чередуются упражнениями в упоре. При этом нагрузка на мышцы-синергисты и антагонисты распределяется равномерно. В работу вовлекается возможно большее количество мышечных групп. Этим достигается гармоническое развитие мышечной силы, быстроты и выносливости к мышечной работе. При развитии у занимающихся двигательных способностей в начале основной части урока выполняются упражнения для развития координации движений, гибкости, равновесия, затем — быстроты; урок заканчивается выполнением упражнений для развития мышечной силы и выносливости.

3. Чередование упражнений планируется таким образом, чтобы обучение одному упражнению способствовало овладению другими последующими упражнениями или не оказало бы отрицательного влияния.

4. Успешное решение задач основной части урока в целом зависит от правильного распределения времени на каждый вид упражнений, от чередования режима работы и отдыха.

6. Заключительная часть урока

В этой части осуществляется завершение урока и решаются следующие задачи:

1. Постепенное снижение физической и психологической нагрузки. При этом должны быть обеспечены оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме.

2. Подведение итогов урока. Здесь педагог должен предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся в последующих уроках.

3. Задание на самостоятельную работу.

Для снижения нагрузки могут быть использованы следующие виды упражнений.

1. Успокаивающие упражнения: спокойная ходьба, легкий бег, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, в потряхивании, самомассаж. Выполнение этих упражнений позволяет постепенно снизить нагрузку и содействовать активному отдыху.

2. Отвлекающие упражнения: на внимание, спокойные игры, упражнения под музыкальное сопровождение.

3. Упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся: игры, эстафеты, танцы и пляски, ходьба с песней. Эти упражнения создают бодрое, жизнерадостное настроение, помогают сплочению коллектива, усиливают желание заниматься гимнастикой.

Содержание подготовительной и заключительной частей урока определяется содержанием основной части урока. Поэтому при написании конспекта урока сначала составляется основная часть, затем — подготовительная и, наконец, заключительная.

VII. Основы спортивной тренировки в гимнастике

1. Планирование тренировки
2. Физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Волевая подготовка
5. Тактическая подготовка

Тренировка — многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания, осуществляемый в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием спортсмена. Она должна предусматривать рост спортивных достижений, отличное физическое развитие, укрепление здоровья и подготовку к труду и защите Родины.

Важную роль в повышении мастерства спортсменов играет их теоретическая и методическая подготовка.

Тренировка в настоящее время понимается как процесс воспитания волевых и физических качеств, повышения работоспособности, совершенствования координационных способностей.

Основным средством тренировки спортсменов являются разнообразные физические упражнения данного вида спорта: общеразвивающие и специальные упражнения, развивающие качества, необходимые в избранном виде спорта.

Принципиальные положения теории спортивной тренировки распространяются и на гимнастику. Правда, они имеют здесь свои особенности, связанные с тем, что предметом состязаний является качество выполнения упражнений.

1. Планирование тренировки

Планирование тренировки — одно из важнейших условий успешного решения задач тренировочного процесса. В основе планирования лежат закономерности развития спортивной формы гимнастов. С учетом этих закономерностей составляется календарь соревнований, в соответствии с которым и планируется тренировочная работа.

Если календарь составляется без учета закономерностей становления спортивной формы, то гимнасты не могут показывать хорошие, стабильные результаты, даже выступая по освоенной программе. Особенно отрицательно сказывается необдуманно составленный календарь состязаний в тех случаях, когда гимнаст переходит из разряда в разряд, т. е. когда осваивает новую программу.

В других видах спорта состояние спортивной формы определяется уровнем достижений спортсмена. В гимнастике ориентироваться только на этот показатель нельзя, так как гимнаст может великолепно выступать по старой программе и быть совершенно беспомощным в состязаниях по новой программе. Поэтому состояние спортивной формы гимнаста обычно определяется не только по результатам состязаний, но также по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Под объемом принято понимать общую сумму элементов, выполненных в течение занятия, недели, месяца и т. д., а под интенсивностью — плотность, т. е. процентное отношение времени, затраченного на двигательную деятельность, к общей продолжительности занятий. Как показали исследования Е. А. Земскова, интенсивность зависит от количества элементов, выполняемых в течение определенного отрезка времени (часа, минуты) на одном занятии и от трудности элементов.

Работоспособность гимнастов волнообразно изменяется. В течение года у квалифицированных спортсменов обычно отмечается несколько подъемов и спадов, т. е. несколько волн изменения работоспособности. Так, у большинства сильнейших советских гимнастов в течение года обычно бывает пять-шесть волн, т. е. пять-шесть подъемов и спадов работоспособности.

Закономерности изменения работоспособности и положены в основу составления годичного календаря состязаний. Каждая волна должна представлять собой соревновательный цикл и завершаться участием в соревнованиях.

Тренировка гимнастов — многолетний круглогодичный тренировочный процесс. Однако если в течение нескольких лет подряд без необходимых перерывов участвовать в состязаниях, то рано или поздно наступит переутомление (перетренировка). При такой системе тренировки гимнаст не сможет овладеть техникой новых упражнений и добиваться спортивных успехов, не сможет переходить в следующий, более высокий, разряд.

Исходя из этих обстоятельств весь многолетний процесс тренировки подразделяют на годичные циклы, выделяя в каждом из них подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде осваивают спортивную технику и совершенствуют двигательные качества, в соревновательном — непосредственно подготавливаются к состязаниям и участвуют в них, переходный посвящают активному отдыху.

Тренировку необходимо планировать на 3—4 года, предусматривая перспективу роста гимнастов.

При составлении планов тренировки даже для начинающих гимнастов необходимо намечать далекие перспективы и целеустремленно двигаться вперед к поставленной цели. Конечно, при этом важно ежегодно ставить конкретные задачи, связанные с последовательным освоением программы каждого разряда.

Освоение программы каждого разряда будет стимулировать движение к далекой цели. Период подготовки гимнаста от новичка до I разряда включительно следует планировать сразу, учитывая сроки, необходимые для овладения программой каждого разряда.

Несмотря на то что для освоения программы того или иного разряда нужны различные сроки, планировать тренировку следует, как уже было сказано, по годичным циклам. Соревновательный период годичного цикла, в свою очередь, состоит из соревновательных циклов, которые имеют подготовительный, соревновательный и переходный этапы. Каждый этап вкратце как бы повторяет периоды годичного цикла.

Когда осваивается новая программа, то подготовительный период может продолжаться 5 месяцев, соревновательный — 6 месяцев, а переходный — 1 месяц. Если же гимнаст будет второй год тренироваться по той же программе, то подготовительный период может сократиться до 3, а соревновательный — увеличиться до 8 месяцев. Продолжительность периодов в различных годичных циклах указана ниже.

В связи с тем, что освоение новых упражнений всегда связано с преодолением больших трудностей, не следует в подготовительном периоде (когда изучаются упражнения) проводить какие бы то ни было соревнования за исключением учебных.

От правильности составления календаря в значительной мере зависят успехи гимнаста в соревнованиях. Поэтому каждый гимнаст совместно с тренером должен в самом начале учебного года составить личный календарь соревнований с таким расчетом, чтобы до наиболее важных соревнований участвовать в нескольких менее ответственных соревнованиях по данной программе. Необходимо заранее установить, сколько соревновательных циклов будет в соревновательном периоде у каждого гимнаста.

Учитывая, что продолжительность соревновательного цикла может колебаться от 1 до 2, а в отдельных случаях до 3 месяцев, следует определить продолжительность этапов каждого из вариантов цикла. Эти данные представлены ниже.

Очень важно правильно распределять нагрузки в недельном цикле. Исследованиями Е. А. Земскова установлено, что мастерам спорта в первый день недели целесообразны средние нагрузки, во второй — большие, в третий — средние, в четвертый — малые, в пятый — большие, а в шестой — снова средние. Седьмой день надо отводить на активный отдых.

В тренировках подготовительного этапа соревновательного цикла, так же как и в подготовительном периоде годичного цикла, уделяется достаточное внимание средствам общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка в основном направлена на овладение элементами объемной программы, на разучивание элементов и соединений обязательной и произвольной программ данного разряда. Волевая подготовка предусматривает воспитание настойчивости и целеустремленности, преодоление чувства страха, возникающего при разучивании новых сложных элементов и соединений; тактическая подготовка заключается в правильном подборе элементов и соединений для произвольных комбинаций.

В тренировках соревновательного этапа соревновательных циклов преимущественно применяются средства специальной физической подготовки; техническая подготовка направлена на совершенствование отдельных элементов и комбинаций программы состязаний в целом, а в отдельных случаях — на разучивание новых упражнений; волевая подготовка предусматривает воспитание выдержки и самообладания, самостоятельности и целеустремленности; тактическая подготовка заключается в том, что гимнасты учатся принимать правильные решения в различных ситуациях, которые могут возникнуть в ходе состязаний по гимнастике.

В переходных этапах соревновательных циклов, так же как и в переходном периоде годового цикла, преимущественно используются средства физической подготовки; техническая подготовка направлена на совершенствование техники отдельных элементов и соединений гимнастического многоборья, а в отдельных случаях и на разучивание новых упражнений; тактическая подготовка сводится к разбору ошибок в принимаемых тактических решениях и положительных сторон прошедших соревнований; волевая подготовка предусматривает дальнейшее развитие самостоятельности и целеустремленности.

2. Физическая подготовка

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Все эти качества могут развиваться в процессе освоения техники гимнастических упражнений. Но такой путь слишком долг и чреват отрицательными последствиями. Когда гимнаст пытается освоить технику нового упражнения, не подготовив к этому свой организм, то это, как правило, ведет к серьезным техническим ошибкам. Гимнаст должен постоянно повышать свою физическую подготовленность. В этом случае он сможет успешнее осваивать спортивную технику, ибо его организм будет к этому подготовлен. Без должного физического развития невозможно хорошо владеть техникой упражнений на снарядах, вольных упражнений, опорных прыжков. Одни упражнения требуют силы, другие — гибкости, третьи — ловкости, четвертые — и тех и других качеств. Для выполнения целых комбинаций помимо перечисленных трех качеств необходима еще и выносливость.

Гимнастам нужна как общая, так и специальная физическая подготовка, причем общая служит как бы базой для специальной, которая, в свою очередь, создает условия для овладения техникой гимнастических упражнений.

Средства общей физической подготовки по структуре обычно не сходны с упражнениями спортивной гимнастики, но характер работы должен быть аналогичным; упражнения специальной физической подготовки, как правило, сходны по структуре с упражнениями на снарядах. Так, для развития общей выносливости целесообразны не столько циклические средства физического воспитания (например, кроссы), в которых характер мышечной работы не такой, как в упражнениях на снарядах, сколько ациклические средства, такие, например, как игра в футбол, баскетбол. Их преимущество состоит еще в том, что они очень эмоциональны.

Средства общей физической подготовки могут служить для развития: силы (упражнения со штангой и гантелями), быстроты (бег на короткую дистанцию, прыжки в длину), выносливости (футбол, баскетбол), ловкости (баскетбол, прыжки в воду, на батуте и многие другие упражнения). Их можно широко использовать и для активного отдыха.

Средства специальной физической подготовки: для развития силы — упражнения на кольцах, на стояках, с амортизаторами, общеразвивающие упражнения без отягощений и с отягощениями; для развития гибкости — общеразвивающие упражнения на ковре, гимнастической стенке и скамейке; для развития ловкости — акробатика; для развития выносливости — прыжки со скакалкой, продолжительные серии упражнений на снарядах.

Физическая подготовка должна осуществляться на протяжении всего года, причем в подготовительном и переходном периодах годового цикла преимущество отдается средствам общей, а в соревновательном периоде — специальной подготовки.

Лучше всего задачи физической подготовки решать в конце основной части занятий по технической подготовке, а также посвящать им специальные занятия в недельном цикле.

Средства общей и специальной физической подготовки следует включать не только в тренировочные занятия, но и в утреннюю гигиеническую гимнастику. Здесь кроме упражнений на силу, гибкость, ловкость, выносливость и быстроту должны быть и упражнения для совершенствования специфических физических качеств гимнастов. Для совершенствования чувства равновесия гимнастам рекомендуется выполнять в утренней гимнастике стойку на руках, равновесие на полупальцах и другие специальные упражнения. Для воспитания красивой манеры выполнения движений полезны упражнения хореографии и художественной гимнастики.

Все эти упражнения должны решать не только чисто гигиенические задачи, но и совершенствовать физическую и техническую подготовленность гимнастов.

3. Техническая подготовка

Одна из наиболее характерных сторон процесса тренировки гимнаста — постоянное, систематическое освоение новых гимнастических упражнений. Обучению гимнастическим упражнениям, освоению элементов, соединений, комбинаций больше внимания уделяется в подготовительном периоде тренировки, а в соревновательном периоде несколько меньше.

Главная задача технической подготовки гимнастов — обучение их конкретным упражнениям, формирование конкретных двигательных навыков.

Процесс формирования двигательного навыка условно можно разделить на три тесно связанные между собой фазы:

- 1) создание предварительного представления об упражнениях;
- 2) разучивание упражнений;
- 3) закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Создание предварительного представления об упражнении

Двигательные представления лежат в основе сознательного освоения любых спортивно-гимнастических движений. Создавая у занимающихся четкие двигательные представления, преподаватель способствует осуществлению важнейшего дидактического принципа обучения — принципа сознательности.

Для создания предварительного представления о движении тренер применяет ряд приемов:

- 1) знакомит учеников с названием упражнения в соответствии с принятой терминологией;
- 2) демонстрирует технику его выполнения;
- 3) объясняет технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики движений;
- 4) разрешает пробные попытки;
- 5) показывает наглядные пособия.

С помощью этих приемов у гимнастов создается предварительное представление об изучаемом движении.

1. Словесное терминологически точное наименование упражнения играет в процессе обучения важную роль. Термины обычно значительно короче, чем описания техники, которыми пользуются лица, не знакомые с терминологией; поэтому если гимнасты знают терминологию, то преподаватель может тратить меньше времени на пояснения в процессе обучения. Чем лучше гимнаст знает терминологию, тем быстрее в его сознании формируется представление о движении. Терминологически точное название упражнения, предшествующее его показу, вызывает в памяти гимнаста представления, связанные с прежним двигательным опытом, и подготавливает его к внимательному зрительному восприятию показываемого нового элемента. Знание терминов облегчает и запоминание последовательности выполнения упражнений в комбинации.

2. Большое значение при создании представлений имеет показ техники выполнения упражнения. Плохой показ не только не создает правильного представления о движениях, но снижает авторитет преподавателя.

3. Объяснение техники выполнения упражнения играет очень важную роль в процессе обучения: на первых порах делаются лишь краткие замечания, поясняющие показанное. Разъяснения должны касаться в первую очередь тех деталей, которые не видны и могут быть прочувствованы только при правильном выполнении упражнения.

Объяснения должны раскрывать содержание элемента. Чем подготовленнее гимнаст, тем содержательнее должны быть объяснения;

Вслед за объяснением главных деталей постепенно, по мере выполнения пробных попыток, преподаватель дает дополнительные образные, яркие объяснения, основанные на знакомых ощущениях и движениях.

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, целесообразно предварительно выработать у гимнастов нужные дифференцировки, т. е. научить их точно ориентироваться во времени и пространстве, совершать усилия, точно соответствующие двигательной задаче. Ведь каждое упражнение требует точного распределения действий во времени и пространстве, точных мышечных усилий. Например, даже выполняя простой соскок махом вперед с перекладины, надо ее отпустить в точно заданном секторе окружности. Поэтому, прежде чем допустить гимнаста к выполнению данного соскока, надо научить его точно определять (во время маха вперед) момент (сектор) отпускания снаряда.

Сделать это нетрудно: при выполнении серии размахиваний тренер подает гимнасту сигнал (обычно звуковой), в какой момент надо будет отпускать перекладину. Запомнив точку, в которой подавался сигнал, гимнаст сможет довольно быстро освоить, в каком секторе окружности отпускать перекладину. Нетрудно научить гимнаста и точно оценивать время своих действий. Например, зафиксировав секундомером время, затрачиваемое хорошим гимнастом на выполнение фазы основных действий в подъеме разгибом из упора на руках на брусьях, тренер может затем научить своих учеников воспроизводить точно это же время вначале по секундомеру (сидя), затем в подводящем упражнении (например, из стойки на лопатках согнувшись резкое разгибание ног) и, наконец, в самом подъеме разгибом.

Формируя точные представления о пространственных и временных характеристиках двигательных действий, обеспечивающих успешное выполнение разучиваемых элементов, тренер должен срочно и точно сообщать гимнастам о допущенных ошибках.

Примерно так же можно формировать представления о силовых характеристиках изучаемых упражнений. После того как гимнаст научился точно оценивать свои двигательные действия во времени и пространстве, определять свои усилия в упражнениях, а точнее в специальных заданиях, подготавливающих к выполнению разучиваемого элемента, тренер подробно объясняет его технику, тщательно показывает упражнение и разрешает пробные попытки. Точнее, показ и объяснение чередуются с пробными попытками.

Пояснить технику упражнения — это не значит подробно и многословно рассказать обо всем, что происходит во время выполнения соответствующего элемента. Преподаватель должен знать, что некоторые действия получатся и в том случае, если на них и не акцентировать внимания гимнаста.

4. Упражнение выполняется после того, как ученик получил предварительное представление о технике его выполнения. Необходимо стараться выполнить первые пробные попытки с наименьшим количеством ошибок; чем меньше ошибок в самом начале разучивания, тем быстрее сформируется новый двигательный навык.

Многие гимнастические упражнения связаны с известным риском. Чтобы устранить боязнь учеников, тренеры используют ряд приемов.

Первый прием состоит в том, что подбираются подводящие упражнения, направленные на постепенное преодоление чувства страха при выполнении особенно опасной части изучаемого элемента. Например, прежде чем делать соскок дугой с высокой перекладины, гимнаст учит его на средней, где страховать значительно легче. Естественно, что в процессе выполнения соскока на более низкой перекладине постепенно отрицательная защитная реакция тормозится.

Второй прием. Гимнасты часто боятся выполнять большой оборот только потому, что опасаются срыва с перекладины. Стоит в этом случае применить подвесной пояс для страховки, как страх исчезнет.

Третий прием заключается в том, что методом убеждения или приказа преподаватель уговаривает или заставляет ученика выполнить требуемое, обеспечивая при этом надежную страховку. Чтобы подавить отрицательную защитную реакцию при создании предварительного представления о движении, конечно, одной пробной попытки недостаточно. Обычно после первой пробной попытки, когда удалось подавить страх, у гимнаста появляется большое желание снова и снова повторить удавшийся элемент. В данном случае преподаватель должен разрешить ученику выполнить несколько попыток буквально подряд. Это позволит гимнасту быстро подавить страх и затормозить отрицательную защитную реакцию. Преподаватель обязан следить за тем, чтобы попытки выполнялись не спеша, спокойно и продуманно, так как малейшая оплошность, а, следовательно, и неудача могут снова вызвать проявление отрицательной защитной реакции.

Как было сказано, пробные попытки сопровождаются объяснениями и замечаниями преподавателя. Полезно после выполнения таких попыток предлагать ученикам вслух анализировать свои действия, вскрывать имеющиеся ошибки. Внимательное обдумывание всех деталей техники элемента, воображаемое выполнение его играют весьма значительную роль в процессе обучения, так как чем правильнее гимнаст представляет себе технику упражнения, тем меньше уйдет времени на его освоение.

Для создания двигательных представлений необходимо применять наглядные пособия.

Тренеры незаслуженно забывают использовать наглядные пособия, в то время как они позволяют подметить ряд быстро протекающих деталей, которые при показе упражнения увидеть почти невозможно.

А. М. Дикунов предложил использовать классную доску небольших размеров и круглый диск с прикрепленной к нему фигуркой гимнаста.

Небольшая доска устанавливается возле каждого снаряда. Когда преподавателю необходимо показать отдельные фазы элемента, он заранее или в присутствии учеников схематически изображает их на доске мелом.

Фигурка гимнаста на круглом диске закреплена на двух параллельных стержнях. Располагая стержни в различных направлениях, можно получить макет гимнаста на перекладине, брусках и кольцах. Различные части фигурки, вращающиеся на шарнирах, позволяют придавать ей почти любые позы, которые может принять гимнаст, находясь к зрителям в профиль на перекладине, брусках и кольцах.

Эти простые средства можно также использовать для проверки представлений учеников о технике упражнений. Преподаватель может предлагать гимнастам обозначать на доске или на диске промежуточные позы, которые создаются в процессе выполнения элемента.

Конечно, наиболее рациональное наглядное пособие — кино. С помощью кино ученики могут создать наиболее полное предварительное представление об изучаемом элементе, так как смогут увидеть не только все детали упражнения, но и проследить за динамикой действий, например за изменением скорости перемещения различных частей тела в различных фазах элемента. Чем с большей скоростью произведена киносъемка, тем подробнее будет представление о технике изучаемого элемента.

Полезно применять кинометод при устранении ошибок в технике: заснять гимнаста, выполняющего упражнение с ошибками, и показать ему заснятое.

Все изложенное свидетельствует о том, что создание предварительного представления о движении — весьма важный и сложный этап обучения.

Разучивание упражнения

В процессе разучивания упражнений гимнаст решает одновременно несколько задач: 1) уточняет представление об упражнениях; 2) устанавливает самоконтроль за своими действиями; 3) устраняет ошибки в технике.

1. На первом этапе обучения — при создании предварительного представления об упражнении — у гимнаста формируется лишь общее понятие о технике его выполнения. Спортсмен получает лишь понятие о внешней форме элемента, осознает, как он выглядит.

Что касается собственных двигательных представлений, то они чаще всего еще неясны. Уверенное и точное выполнение невозможно без правильных двигательных представлений. Гимнаст должен знать, что нужно чувствовать при хорошем выполнении элемента, только тогда он будет делать его уверенно. До тех пор пока у гимнаста в ходе выполнения упражнения не возникнут собственные двигательные представления, навык не может твердо сформироваться.

Уточнение представлений об упражнениях — весьма трудоемкий и сложный процесс, в котором преподаватель может оказать ученикам помощь, используя различные приемы и средства:

а) преподаватель обязан предложить ученикам ряд подводящих упражнений (сходных по структуре с осваиваемым, но менее трудных в смысле проявления координационных способностей, мышечных усилий, а иногда и волевых качеств), прежде чем он приступит к непосредственному выполнению намеченного упражнения. В одних случаях подводящими будут пройденные ранее программные упражнения, сходные по структуре с осваиваемым навыком; в других случаях — специальные подводящие упражнения. Чем удачнее преподаватель подберет подводящие упражнения, тем лучше его ученики освоят изучаемые программные упражнения;

б) преподаватель должен сообщить ученикам, каков характер двигательных представлений, возникающих у него в процессе выполнения изучаемого упражнения, чтобы ученики знали не только то, что видно со стороны, когда они наблюдают за правильным выполнением упражнения, но и то, что нужно прочувствовать при его выполнении;

в) ученикам следует делать устные отчеты о двигательных представлениях, полученных ими в результате правильных пробных попыток. В ряде случаев преподаватель просит гимнаста рассказать, как он выполнил упражнение, что чувствовал. Анализируя рассказ ученика, преподаватель вскрывает неправильно понятые детали и одновременно акцентирует его внимание на правильных ощущениях, которые помогут лучше выполнить упражнение;

г) необходимо обсуждать технику выполнения упражнений учениками, освоившими и не освоившими их. Иногда у квалифицированного преподавателя, несмотря на отличный показ и хорошее объяснение техники, ученик все же плохо выполняет упражнение. В то же время стоит кому-либо из гимнастов, освоивших упражнение, прибавить к указаниям преподавателя какое-либо замечание, характеризующее субъективные ощущения, как элемент начинает получаться значительно лучше;

д) в процессе уточнения двигательных представлений, особенно в начале освоения двигательного навыка, преподаватель должен оказывать занимающимся физическую помощь. Значение помощи заметно возрастает по мере перехода гимнаста к более трудным упражнениям. При оказании помощи экономятся силы занимающихся и устраняется страх, возникающий во время выполнения рискованных элементов.

е) фиксация отдельных трудноосваиваемых положений — также полезный прием уточнения двигательных представлений. Этот прием является в известной степени разновидностью предыдущего; он одинаково полезен как при выполнении маховых, так и силовых упражнений;

ж) обычно преподаватель оценивает качество выполнения упражнений «на глазок». Обычно он делает такие замечания: «Быстрее», «Медленнее», «Дальше», «Ближе», «Сильнее», «Слабее», «Выше», «Ниже» и т. п. Несложные приставки к снарядам позволяют давать количественные характеристики

двигательных действий гимнастов. С помощью миллисекундомера, смонтированного с фотоэлементом, можно точно определять скорость, с которой гимнаст пересекает в маховом элементе ту или иную плоскость снаряда; с помощью серии планок, расположенных в виде веера по окружности, можно точно определять амплитуду маха гимнаста в том или ином элементе. Довольно простая тензометрическая или даже динамографическая установка позволяет определить усилия, прилагаемые гимнастом во время выполнения упражнений на снаряде (Ратов, Мирский).

Важную закономерность применения такой срочной объективной информации о характеристиках выполняемых движений вскрыл П. Е. Толмачев. Он выяснил, что даже одна точная количественная оценка выполняемого движения помогает внести существенные поправки в упражнение в целом. В этом ничего удивительного нет: ведь все двигательные действия гимнаста в любом упражнении на снаряде связаны в единую цепь. Толмачев, например, доказал, что достаточно дать точную количественную оценку разбега гимнаста в опорном прыжке, сказать, насколько он ошибается в скорости разбега, чтобы улучшить качество прыжка в целом.

Таким образом, срочная объективная количественная характеристика тех двигательных действий, которые совершает гимнаст, позволяет уточнить двигательные представления об элементе и внести нужные поправки в технику движений;

з) один из полезных приемов уточнения двигательных представлений — идеомоторное, т. е. воображаемое выполнение упражнений. Это положение в физическом воспитании обосновал проф. Пуни А. Ц. Исследованиями Белкина А. А. установлено, что если гимнаст накануне тренировки или соревнования будет мысленно выполнять упражнения, то сможет выполнить их на самом деле значительно лучше. Идеомоторная тренировка полезна в ходе занятий, так как помогает экономить время и силы в разминочных подходах.

2. В процессе обучения гимнастическим упражнениям важно систематически контролировать свои действия. Такой самоконтроль содействует уточнению представлений об изучаемом упражнении.

Нередко в процессе выполнения упражнения гимнасты не контролируют себя и поэтому не могут точно представить себе, что сделали в данной попытке.

Самоконтроль за движениями в процессе их выполнения необходим для освоения и совершенствования двигательных навыков.

В связи с этим возникает вопрос: может ли гимнаст выяснить форму и характер совершенных им действий, выслушивая замечания тренера и товарищей? Конечно, может, но далеко не полностью.

Как было сказано, целый ряд действий и усилий, совершаемых гимнастом при выполнении упражнения, не проявляется в конкретных, видимых со стороны движениях. Некоторые действия можно только ощущать при выполнении упражнения. Поэтому часто даже опытный тренер при внимательном наблюдении не может понять, в чем причина ошибки, допущенной гимнастом. Эту ошибку нередко может обнаружить лишь сам

гимнаст, если внимательно проанализирует все, что сделал в предыдущей попытке.

Чтобы серьезно проанализировать свои действия, нужно при выполнении упражнения тщательно их контролировать. Если гимнаст не может дать себе ясный отчет в том, что он делает, то ему обычно очень трудно осваивать упражнения. При первых пробных попытках он еще не ощущает многих деталей совершаемого движения. Постепенно детали движения становятся хорошо ощутимыми, а эти ощущения, в конце концов, превращаются как бы в контрольные ориентиры, используя которые гимнаст может в дальнейшем правильно выполнять упражнения.

Большое значение при контроле за своими действиями имеют внешние ориентиры, используя которые гимнаст может лучше себя контролировать.

Овладение сложными формами движений на снарядах нередко затрудняется из-за отсутствия конкретных ориентиров, которые помогали бы ему контролировать свои движения и двигаться по правильному пути. Так, например, при выполнении кругов двумя ногами на коне гимнаст должен, проходя упор сзади, послать стопы в определенном направлении. Если же он не может найти нужного направления для движения ногами, то осуществление кругов затрудняется.

Контрольные ориентиры помогают гимнастам находить нужные формы движений, определять их направления и таким образом ускорять процесс овладения упражнениями. Опытные тренеры, например, при обучении своих учениц соскоку дугой с поворотом с верхней жерди брусьев протягивают на известном расстоянии от нее веревочку. Это помогает гимнасткам выполнять соскок по определенной кривой. Чтобы ученики ориентировались в выполнении нового элемента, преподаватель нередко ставит в необходимой точке свою руку или становится сам в соответствующем месте.

Чтобы проверить величину взлета тела при опорных прыжках и стимулировать увеличение этого взлета над опорой, преподаватели протягивают веревочку за или перед снарядом или кладут на снаряд набивной мяч.

Все приемы дополнительной зрительной ориентировки улучшают самоконтроль гимнаста за своими действиями и облегчают овладение техникой выполнения упражнений.

3. Для устранения ошибок гимнасты уточняют представления об изучаемых элементах, контролируют свои действия, анализируют объяснения преподавателя.

Внимательное выслушивание объяснений преподавателя, правильное понимание сделанных им замечаний, вдумчивый анализ совершаемых попыток, оценка всех удач и неудач — вот важнейшие средства, обеспечивающие формирование навыка, а также устранение и предупреждение ошибок.

По мере повторения упражнения ошибки постепенно устраняются. При этом, прежде всего, надо подмечать основные ошибки, влияющие на структуру движения. Затем ликвидируются ошибки стиля, чистоты исполнения.

С самого начала разучиваемые движения следует выполнять с наименьшим количеством ошибок. Необходимо подбирать такие подводящие упражнения, которые бы выполнялись учениками безошибочно. Однако ученики часто допускают много ошибок, как в подводящих упражнениях, так и в основном движении. Поэтому преподаватель должен уметь быстро их устранять.

Для успешного устранения ошибок надо, прежде всего, умело находить их причины и не принимать следствия за причину.

Нередко тренер, не распознав причин ошибки, останавливает внимание занимающихся на самой ошибке. Так, если гимнаст выполняет подъем махом вперед из упора на руках на брусьях на согнутые руки, то неопытный тренер обратит внимание занимающегося на согнутые руки, в то время как опытный преподаватель в первую очередь потребует своевременного действия туловищем — прогибания. Только распознав причины возникновения ошибки, можно найти и метод для ее устранения.

Чаще всего причины ошибок заключаются в неправильном распределении действий гимнаста во времени и пространстве. Причем отделить первое от второго невозможно: если гимнаст делает, например, сальто назад на полу неправильно, предположим, низко, то оно и займет меньше времени. Однако тренер в одних случаях должен акцентировать внимание гимнаста на временных факторах, а в других — на пространственных. При этом он, конечно, понимает, что с изменением времени действия одновременно изменяется и амплитуда перемещения, и наоборот.

Различные методические приемы применяются в зависимости от того, на чем нужно сосредоточить внимание гимнаста. Когда необходимо акцентировать внимание гимнаста на времени действий, тренер применяет дополнительные слуховые раздражители — звуковые сигналы. Выясняя причины ошибок, следует учитывать и уровень развития физических качеств. Очень часто ошибки возникают лишь потому, что у гимнаста недостаточно развиты сила или гибкость.

Если ошибка закрепились, то для ее устранения можно применить следующие приемы:

1) на некоторое время прекратить выполнение элемента, чтобы затормозились условнорефлекторные связи, и лишь только после этого вновь приступить к разучиванию;

2) если позволяют особенности техники, переучить элемент (соскок, поворот, переход с правой на левую сторону) в другую сторону;

3) воспользоваться приемом «от трудного к легкому». Прекратив разучивание данного элемента, выучить более трудные, но сходные с ним по структуре, и затем уже от трудного элемента возвратиться к легкому. Например, выучить подъем переворотом большим махом на перекладине, не поддающийся освоению, после того, как гимнаст овладеет большим оборотом назад;

4) усилить страховку ручным или подвесным поясом, чтобы устранить отрицательное действие защитного рефлекса, мешающего овладеть правильной техникой. С этой же целью можно изучить надежные способы самостраховки;

5) применить словесный отчет о проделанном упражнении. Многие гимнасты допускают ошибки в технике лишь потому, что представляют себе ее неправильно. Излагая устно все детали техники, они будут вынуждены подробно ее осмысливать, обдумывать свои действия и при последующих попытках не допустят ошибок.

Закрепление и совершенствование двигательных навыков

Когда движение выполняется в основном правильно, гимнаст переходит от разучивания к закреплению и совершенствованию двигательного навыка. Закрепленный двигательный навык характеризуется тем, что выполнение одной детали движения рефлексивно вызывает выполнение следующей.

Закрепление двигательного навыка связано с решением и другой задачи — стабилизации движения. Если в начале закрепления движения спортсмен может достаточно точно выполнить его только в определенных условиях (в привычном ему гимнастическом зале, на привычных снарядах и т. п.), то после стабилизации двигательного навыка условия, в которых выполняется движение, не имеют такого значения.

Под стабилизацией двигательного навыка понимается умение выполнять движения каждый раз или совершенно одинаково, или в рамках допустимых отклонений. Так, например, оборот назад в вис на перекладине надо уметь выполнять каждый раз через стойку на руках или несколько ниже, но не более чем на 15—20° от вертикального положения.

Как было сказано, двигательный навык закрепляется многократным повторением освоенного упражнения. Причем это повторение должно протекать вначале в стандартных, стабильных условиях. До тех пор пока упражнение не будет выходить правильно в большинстве попыток, эти условия необходимо сохранять. Затем следует варьировать двигательные задачи: несколько изменять задание, обучать вариантам техники исполнения одного и того же упражнения, чтобы помочь ученикам закрепить технику. Надежное (без срывов) выполнение упражнения чаще всего связано с успешным освоением вариантов изучаемого элемента.

После того как освоенное упражнение будет закреплено в стандартных условиях, постепенно переходят к его совершенствованию, для чего выполняют его в самых различных условиях.

Используются приемы, стимулирующие лучшее выполнение упражнения. К числу таких относятся ориентиры. Правильно использованный ориентир стимулирует наилучшее выполнение элемента.

Двигательный навык в зависимости от изменяющихся условий совершенствуется путем применения ряда методических приемов. Важнейшие из них следующие:

- 1) изменение высоты снаряда, на котором выполняется данное упражнение;
- 2) перестановка снарядов на другие места;
- 3) соединение данного элемента с другими;
- 4) включение разученного элемента в различные комбинации;
- 5) выполнение элемента на снарядах различного качества (этот метод можно применять лишь только после того, как элемент хорошо выучен);
- 6) выполнение упражнения на тренировках, проводимых в непривычных условиях, в непривычной обстановке.

4. Волевая подготовка

Под волевой подготовкой принято понимать систему педагогических мероприятий, направленных на воспитание у гимнастов способности к волевым действиям.

Волевые действия всегда преднамеренны, т. е. направлены на достижение заранее поставленных целей. Их выполнение связано с преодолением определенных трудностей или препятствий, что неизбежно активизирует сознательную деятельность человека. Волевые действия глубоко осознаны и отличаются наличием специфических усилий. Проявляя волевые усилия, человек разумно управляет своим поведением в сложных для него ситуациях. В связи с этим процесс воспитания воли должен представлять собой хорошо продуманную систему воспитания волевых усилий, направленных на преодоление трудностей или препятствий.

В подготовке гимнастов всегда отчетливо выступают две категории трудностей. Одна из них свойственна всем гимнастам без исключения, другая — только некоторым из них.

К первой категории трудностей относятся так называемые объективные трудности, обусловленные спецификой самой гимнастики как вида спорта. Чтобы овладеть спортивным мастерством, каждый гимнаст должен обладать хорошей двигательной координацией, значительной мышечной силой и гибкостью тела, хорошо владеть собой при выполнении упражнений, связанных с риском падения или ушибов, уметь выступать на соревнованиях и т. д. Поэтому волевая подготовка, направленная на преодоление объективных трудностей, идентична для всех спортсменов. Она органически переплетается с технической, физической и тактической подготовкой гимнастов.

Объективные трудности, общие для всех занимающихся, можно дифференцировать по степени трудности в зависимости от пола, возраста и уровня спортивного мастерства гимнастов. Эту их особенность необходимо учитывать при составлении классификационных программ по гимнастике и при проведении занятий с различными контингентами занимающихся. Но соблюдение данного требования не только замедляет рост спортивного мастерства гимнастов, но и является одной из причин возникновения следующей категории трудностей.

Ко второй категории относятся субъективные трудности, основу которых составляет личное отношение гимнаста к тому или иному упражнению или требованию, сложившееся в процессе индивидуального опыта. Поэтому субъективные трудности у всех спортсменов различны, ибо они вызваны психологическими особенностями личности спортсмена и теми особенностями воспитания, которые к нему применялись. Эти трудности всегда имеют ярко выраженный индивидуальный характер.

Неудачное выполнение упражнений на тренировках и, особенно на соревнованиях (падения, травмы, неоднократный проигрыш в соревнованиях одному и тому же спортсмену и др.) у отдельных гимнастов сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. В связи с этим часто возникают астенические эмоции: чувство страха перед выполнением отдельных упражнений, боязнь противника, неуверенность в своих силах и настроенность на заведомо плохое участие в соревнованиях.

Субъективные трудности отражают личное отношение спортсмена к тому или иному упражнению или заданию, к условиям их выполнения, поэтому воспитывать волю для преодоления этих трудностей необходимо на основе тщательного учета индивидуальных особенностей спортсмена, учета его личного опыта. Существует много различных путей и средств воспитания воли. Основные из них следующие:

1. Выяснение причин возникновения трудностей.
2. Воспитание у гимнастов уверенности в своих силах и умения преодолевать возникшие трудности (путем убеждения и ярких примеров).
3. Стимулирование гимнастов на преодоление субъективных трудностей созданием облегченных условий выполнения упражнений или заданий.
4. Воспитание у гимнастов способности к самопобуждению, к «самоприказам» при возникновении трудностей и необходимости их преодоления.

Воля по своему содержанию чрезвычайно многообразна. Такие важнейшие волевые качества, как целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость, дисциплинированность и инициатива, охватывают различные виды проявления волевых действий человека.

Волевые качества воспитываются только в процессе спортивной тренировки и соревнований, в ходе которых гимнастам приходится проявлять волевые усилия. В методике воспитания волевых качеств необходимо соблюдать следующие условия и требования:

1. Воспитание волевых качеств надо начинать с формирования у гимнастов положительного отношения к трудностям и развивать у них навыки преодоления трудностей.
2. Увеличивать трудности следует постепенно, с учетом индивидуальных особенностей гимнастов, чтобы воспитать у каждого из них уверенность в своих силах и стремление к преодолению трудностей.
3. Для воспитания способности гимнастов проявлять различные волевые усилия необходимо в каждую тренировку включать разнообразные задания,

связанные с волевыми усилиями, с преодолением чувства страха, выполнением максимальных мышечных напряжений, направленных на преодоление ощущения утомления, смущения перед посторонними лицами и т. д.

4. Волевая подготовка гимнастов неразрывно связана с воспитанием у них способности произвольно управлять свойствами внимания.

В занятиях гимнастикой к свойствам внимания предъявляются чрезвычайно высокие требования. Это обусловливается особенностями их двигательной деятельности. Сложные по координации и по характеру движения, обычно выполняемые всеми частями тела, а также наличие сложных переходов от одних элементов и соединений комбинаций к другим требуют хорошего развития концентрации, переключения, объема, распределения и устойчивости внимания.

Для развития указанных свойств внимания необходимо широко применять специальные упражнения. Так, например, для развития устойчивости внимания и правильной его концентрации на отдельных элементах комбинации многие тренеры широко используют в тренировочных занятиях элементы соревнования. Гимнастам дается задание сделать на оценку всю комбинацию, обратив особое внимание на качество выполнения отдельных элементов и соединений, расположенных в середине или даже в конце комбинации. Такой прием заставляет гимнастов концентрировать и переключать внимание с одного соединения на другое, направлять его в ходе всего упражнения.

5. Проявления максимальных волевых усилий следует добиваться путем специальных приемов стимулирования гимнастов:

- а) развивая у них устойчивый интерес к занятиям гимнастикой;
- б) разъясняя спортсменам задачи и перспективы их занятий гимнастикой;
- в) повышая эмоциональное состояние гимнастов путем включения в занятия элементов соревнования и игр;
- г) повышая чувство ответственности каждого гимнаста перед самим собой и коллективом в целом;
- д) всемерно акцентируя внимание гимнастов на принципе сознательности;
- е) предъявляя к спортсменам высокую требовательность;
- ж) применяя методы поощрения и порицания;
- з) создавая благожелательное, сочувственное отношение товарищей по тренировке;
- и) используя «самоприказы», «самоободрение» и «самопорицание» спортсменов для преодоления трудностей.

6. Перед каждым соревнованием необходимо специально «настраивать» гимнастов на участие в данном соревновании, для чего следует воспитывать у каждого гимнаста уверенность в своих силах и мобилизовать волю на достижение победы, т. е. развивать у него стремление к достижению наилучших результатов.

Воспитывая уверенность в своих силах, важно научить гимнастов правильно оценивать свои силы и силы своих противников, чтобы они ясно

представляли себе те задачи, которые ставятся перед ними в связи с выступлением в предстоящем соревновании.

Непосредственно перед соревнованием надо отмечать достижения гимнастов и меньше акцентировать внимание на недостатках и неудачах.

Для воспитания уверенности большое значение имеет пример тренера. Уверенность и спокойствие тренера всегда передаются гимнасту, так же как и его нервозность, неопределенность в высказываниях и т. п.

7. За день-два до начала соревнования важно отвлекать внимание гимнастов от предстоящих соревнований. Очень пагубно действуют в это время повышенные требования ответственных лиц (мобилизующие «накачки» или «установки»), напоминания о недостатках в подготовке гимнастов и т. д.

Лучшим средством успокоения гимнастов и сохранения их энергии являются произвольные занятия любимым делом: чтение книг, посещение кино, рукоделие, прогулки и т. п.

8. Важную роль в мобилизации и проявлении волевых усилий гимнастов на соревнованиях играют разминка и массаж, соответствующие их темпераменту. При повышенной возбудимости гимнастов разминка и массаж должны быть спокойными, но продолжительными, а при пониженной возбудимости — энергичными и сравнительно кратковременными.

5. Тактическая подготовка

Тактика в спортивной гимнастике, конечно, не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложились тактические правила и приемы, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований. К правилам относятся заранее известные установки, применяемые для достижения победы в состязаниях, к приемам — различные варианты решения задач, возникающих в зависимости от хода соревнований. Необходимо обучать гимнастов применению тактических правил и приемов.

Тактические правила

1. Из произвольных комбинаций рекомендуется исключать те элементы, которые могут привести к срыву, неудаче, падению.

2. В самом начале соревнований команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей — это обеспечит положительное отношение к ней в дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде заранее следует наметать лидеров, на которых можно положиться; их ставят в конце списка очередности выхода участников к снарядам. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного рассчитывать на успех другого.

4. Надо тактически правильно определять очередность вызова гимнастов к снаряду. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался со снаряда и получил хорошую оценку. Это создаст хорошее настроение в команде и обеспечит успешное выступление всех остальных. Каждый последующий должен быть лучше предыдущего. Если в команде имеется гимнаст, недостаточно хорошо подготовленный в данном виде многоборья, то его ставят где-либо в середине.

5. Необходимо стремиться опередить ближайшего противника уже в первый день соревнований, на первом же снаряде. Наличие такого преимущества имеет большое моральное значение для команды, создает в ней спокойную и уверенную обстановку.

Тактические приемы

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. Как известно, в состязаниях по гимнастике разрешается лишь одна попытка, поэтому гимнаст в любом случае должен продолжить начатую комбинацию. Чтобы подготовиться к этому, следует иметь резервные варианты продолжения упражнения в тех его частях, где возможны срывы и неудачи.

В соревновательном периоде нужно тренироваться особенно систематически и упорно, добиваясь стабильных результатов. Однако гимнасту необходимо заранее подготовиться ко всяким неожиданностям, возможным в ходе соревнований.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнаст должен иногда молниеносно определить вариант продолжения комбинации и тотчас же перейти к нему, несмотря на то, что был намечен несколько иной вариант. К этому необходимо готовить гимнастов на тренировках.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов и разминке. Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей: во время опробования снарядов, а также в день соревнований, во время разминки, они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда при выполнении упражнения на оценку гимнаст не может выполнить упражнение с тем же блеском, как прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. При опробовании снарядов и в разминке они стараются стушеваться, не показывать самых сильных элементов своих упражнений, прибегают к их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

Трудно сказать, какой из этих двух противоположных вариантов эффективнее. По-видимому, в различных случаях гимнаст должен поступать по-разному.

3. Составление произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть состязание у конкретного гимнаста из другой, а иногда даже из своей команды. В этом случае гимнаст стремится к тому, чтобы его произвольная комбинация на каждом снаряде была выигрышнее, нежели комбинация противника.

Гимнастам, готовящимся к состязаниям, полезны специальные занятия по тактической подготовке. Им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи: а) выставлять себе оценки за выполнение упражнений; б)

находить варианты продолжения произвольных комбинаций; в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для выполнения упражнений на оценку и др. Внимательное отношение гимнастов и тренеров к элементам тактики соревнований положительно сказывается на их спортивных успехах.

6. Практикум.

Занятие № 1.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Инструктаж по технике безопасности; совершенствование строевых приёмов; развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; разучивание поворотов в движении, передвижений по точкам зала, перестроений на месте в 2 и 3 шеренги. Разучивание комплекса ОРУ без предметов. Обучение согласованным передвижениям в ходьбе и беге с выполнением заданий. Начать разучивать комбинацию на брусьях и на коне с ручками. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде (старший отделения – установка снаряда и уборка, обеспечение страховки при выполнении упражнений, чёткий переход от снаряда к снаряду), взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: обучать правильному дыханию при выполнении упражнений, умения восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: брусья средние, конь/махи, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: изучение новых знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении, передвижения по точкам зала, перестроения на месте в 2 и 3 шеренги.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад). ОРУ без предметов

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Разучивание учебных комбинаций на снарядах: на брусьях - подъём махом назад из упора, угол стойка силой на плечах, опускание в упор, махом вперёд соскок; на коне с ручками – одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 2.

Задачи:

Образовательно-развивающие: совершенствование строевых приёмов, поворотов в движении, передвижений по точкам зала, перестроений на месте в 2 и 3 шеренги, перестроений в движении поворотом налево в колонну по 4. Развивать глазомер, чувство ритма, темпа движений; Начать разучивать перестроение в движении в колонну по 4 дроблением и сведением. Продолжить разучивание комплекса ОРУ без предметов. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивать комбинацию на брусьях и на коне с ручками.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде (старший отделения – установка снаряда и уборка, обеспечение страховки при выполнении упражнений, чёткий переход от снаряда к снаряду), взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: продолжать обучать правильному дыханию при выполнении упражнений, умения восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: брусья средние, конь/махи, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения на месте и поворотами в движении.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад). ОРУ без предметов

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Продолжить разучивание учебных комбинаций на снарядах: на брусьях - подъём махом назад из упора, угол стойка силой на плечах, опускание в упор, махом вперёд соскок; на коне с ручками – одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

Обратить внимание на типичные ошибки в исполнении, наметить пути их устранения.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 3.

Задачи:

Образовательно-развивающие – совершенствование строевых приёмов, поворотов в движении, передвижений по точкам зала, перестроений на месте в 2 и 3 шеренги, перестроений в движении поворотом налево в колонну по 4, перестроение в движении в колонну по 4 дроблением и сведением. Разучивание передвижений по спирали, зигзагу, противоходом и змейкой. Совершенствование комплекса ОРУ без предметов. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Совершенствование комбинации на брусьях и на коне с ручками.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания.

Оборудование и инвентарь: брусья средние, конь/махи, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ без предметов

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Совершенствование учебных комбинаций на снарядах: на брусках - подъём махом назад из упора, угол стойка силой на плечах, опускание в упор, махом вперёд соскок; на коне с ручками – одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 4.

Задачи:

Образовательно-развивающие – контроль строевых приёмов. Совершенствование комплекса ОРУ без предметов. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Контроль выполнения комбинации на брусках и на коне с ручками.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества; приучение к тщательному продумыванию техники исполнения упражнений, к самостраховке в случае неудачного исполнения упражнения

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: брусья средние, конь/махи, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: контроль знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения. Контроль поворотов в движении, передвижений по точкам зала, перестроений на месте в 2 и 3 шеренги, перестроений в движении поворотом налево в колонну по 4, перестроение в движении в колонну по 4 дроблением и сведением, передвижений по спирали, зигзагу, противходом и змейкой.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ без предметов

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Контроль комбинаций на снарядах: на брусках - подъём махом назад из упора, угол стойка силой на плечах, опускание в упор, махом вперёд соскок; на коне с ручками – одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

Обратить внимание на подход и отход.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 5.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Разучивание комплекса ОРУ с обручами. Совершенствование строевых упражнений (перестроения в движении). Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Разучивание учебной комбинации на перекладине (160см) опорного прыжка. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения.

Воспитательные: Воспитание у обучаемых лиц активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой; воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма:

совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: перекладина (160см), конь/стол для прыжков, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, маты.

Тип занятия: изучение новых знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: передвижения по точкам зала, перестроение в движении поворотом налево в колонну по 4, дроблением и сведением. Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 8 счетов, на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ с обручами

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Начать разучивание комбинации на перекладине: подъём одной в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд, перемах левой с поворотом кругом, оборот назад, соскок дугой; опорных прыжков способами «согнув ноги» и «ноги врозь».

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 6.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Продолжить разучивание комплекса ОРУ с обручами. Совершенствование перестроений в движении, согласованных передвижений в ходьбе и беге с выполнением заданий. Продолжить разучивание учебной комбинации на перекладине(160см), опорного прыжка.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: перекладина(160см), конь/стол для прыжков, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, маты.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты в движении, перестроение в движении захождением плечом по три, по четыре; передвижение противоходом.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 16 счетов на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ с обручами

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Продолжить разучивание комбинации на перекладине: подъём одной в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд, перемах левой с поворотом кругом, оборот назад, соскок дугой; опорных прыжков способами «согнув ноги» и «ноги врозь».

Обратить внимание на типичные ошибки в исполнении, наметить пути их устранения.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 7.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Разучивание комплекса ОРУ с обручами. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Разучивание учебной комбинации на перекладине(160см) опорного прыжка.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: перекладина(160см), конь/стол для прыжков, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, маты.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты в движении, передвижения по точкам зала, перестроение в движении поворотом налево в колонну по 4, передвижение противоходом.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ с обручами

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Совершенствование комбинации на перекладине: подъём одной в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд, перемах левой с поворотом кругом, оборот назад, соскок дугой; опорных прыжков способами «согнув ноги» и «ноги врозь».

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 8.

Задачи:

Образовательно-развивающие: Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Контроль комбинации на перекладине(160см), опорного прыжка.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: перекладина(160см), конь/стол для прыжков, гимнастические скамейки, гимнастический мостик, маты.

Тип занятия: контроль знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты в движении, передвижения по точкам зала, перестроение в движении поворотом налево в колонну по 4, передвижение противоходом.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 8 и 16 счетов на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ с обручами

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Контроль комбинации на перекладине: подъём одной в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд, перемах левой с поворотом кругом, оборот назад, соскок дугой; опорных прыжков способами «согнув ноги» и «ноги врозь».

Обратить внимание на подход и отход.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 9.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Разучивание комплекса ОРУ в парах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Разучивание учебной комбинации на брусьях разной высоты, акробатической дорожке. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения.

Воспитательные: Воспитание у обучаемых лиц активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой; воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: брусья разной высоты, гимнастические скамейки, маты, акробатическая дорожка.

Тип занятия: изучение новых знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: передвижения по точкам зала, перестроение в движении поворотом налево в колонну по 4, дроблением и сведением. Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней сторонах стопы).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 8 счетов, на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ с обручами

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

1. Разучивание учебной комбинации на брусьях разной высоты: из виса на в/ж лицом к н/ж перемах ноги врозь в вис лёжа сзади на бёдрах, поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж (обозначить) и спад в вис лёжа сзади на бёдрах, поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону, опираясь правой (обратным хватом) у левого колена, соскок с поворотом налево кругом.

2. Разучивание учебной комбинации на акробатической дорожке: о.с. равновесие «ласточка»; два, три шага разбега прыжок вверх прогнувшись,

длинный кувырок вперёд; перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать. Перекатом вперёд встать, махом одной, толчком другой стойка на руках, кувырок вперёд в группировке. Махом правой вперёд поворот на левой, два переворота боком. о.с.

Обратить внимание на типичные ошибки в исполнении, наметить пути их устранения.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие №10.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Разучивание комплекса ОРУ с обручами. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Совершенствование учебной комбинации на брусках разной высоты, акробатической дорожке.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: брусья разной высоты, гимнастические скамейки, маты, акробатическая дорожка.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты в движении, передвижения по точкам зала, перестроение в движении поворотом налево в колонну по 4, передвижение противходом.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад). ОРУ с обручами.

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

1. Совершенствование учебной комбинации на брусьях разной высоты: из виса на в/ж лицом к н/ж перемах ноги врозь в вис лёжа сзади на бёдрах, поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж (обозначить) и спад в вис лёжа сзади на бёдрах, поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону, опираясь правой (обратным хватом) у левого колена, соскок с поворотом налево кругом.

Обратить внимание на типичные ошибки в статических положениях.

2. Совершенствование учебной комбинации на акробатической дорожке: о.с. равновесие «ласточка»; два, три шага разбега прыжок вверх прогнувшись, длинный кувырок вперёд; перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать. Перекатом вперёд встать, махом одной, толчком другой стойка на руках, кувырок вперёд в группировке. Махом правой вперёд поворот на левой, два переворота боком. о.с.

Обратить внимание на типичные ошибки в технике исполнения акробатических упражнений.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 11.

Задачи:

Образовательно-развивающие: Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Контроль учебной комбинации на брусьях разной высоты, акробатической дорожке.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: брусья разной высоты, гимнастические скамейки, маты, акробатическая дорожка.

Тип занятия: контроль знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: повороты в движении, передвижения по точкам зала, передвижение противходом.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 8 и 16 счетов на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ с обручами

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Контроль учебной комбинации на брусьях разной высоты, акробатической дорожке.

Обратить внимание на подход и отход.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 12.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Разучивание комплекса ОРУ со скамейками. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Разучивание учебной комбинации на кольцах и бревне. Сообщение новых теоретических сведений о назначении вновь изучаемых упражнений и о технике их исполнения.

Воспитательные: Воспитание у обучаемых лиц активного и сознательного отношения к занятиям гимнастикой; воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: кольца, бревно, гимнастический мостик, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: изучение новых знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: передвижения по точкам зала, перестроения в движении поворотом налево в колонну по 4.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 8 счетов, на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад). ОРУ со скамейками.

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Разучивание учебной комбинации на кольцах: из размахиваний в висе, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись. Махом назад выкрут в вис согнувшись. Мах дугой, махом вперёд соскок ноги врозь, переворотом.

Разучивание учебной комбинации на бревне: Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди, махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд - приставляя левую, присед, руки в стороны, поворот налево кругом, встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать. Выпрямляясь, шаг левой и махом правой вперёд соскок прогнувшись вправо.

Обратить внимание на типичные ошибки в исполнении, наметить пути их устранения.

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Занятие №13.

Задачи:

Образовательно-развивающие – Разучивание комплекса ОРУ с обручами. Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Совершенствование учебной комбинации на брусьях разной высоты, акробатической дорожке.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, взаимопомощи и сотрудничества;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: кольца, бревно, гимнастический мостик, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: совершенствование знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: передвижения по точкам зала, перестроения в движении поворотом налево в колонну по 4.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, перекатом с пятки на носок).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ со скамейками.

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

1. Совершенствование учебной комбинации на кольцах: из размахиваний в висе, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись. Махом назад выкрут в вис согнувшись. Мах дугой, махом вперёд соскок ноги врозь, переворотом.

2. Совершенствование учебной комбинации на бревне: Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди, махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд - приставляя левую, присед, руки в стороны, поворот налево кругом, встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать. Выпрямляясь, шаг левой и махом правой вперёд соскок прогнувшись вправо.

Обратить внимание на страховку при выполнении упражнений.

Обратить внимание на типичные ошибки в статических положениях.

Обратить внимание на типичные ошибки в технике исполнения акробатических упражнений.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы.

Занятие № 14.

Задачи:

Образовательно-развивающие: Совершенствовать согласованные передвижения в ходьбе и беге с выполнением заданий. Контроль учебной комбинации на брусьях разной высоты, акробатической дорожке.

Воспитательные: воспитание культуры движений; воспитание дисциплины, умения организовать работу отделения на снаряде, развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности и смелости;

Оздоровительные: Продолжить формирование правильной осанки. Повышение функциональных возможностей организма: совершенствовать самоконтроль правильного дыхания при выполнении упражнений, умение восстанавливать дыхание.

Оборудование и инвентарь: кольца, бревно, гимнастический мостик, гимнастические скамейки, маты.

Тип занятия: контроль знаний, умений.

Место проведения: спортивный зал ГАГУ

I. Подготовительная часть

Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока.

Строевые упражнения: передвижения по точкам зала, перестроения в движении поворотом налево в колонну по 4.

Ходьба, упражнения в ходьбе (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней сторонах стопы).

Упражнения на координацию (поочерёдные движения руками на 8 и 16 счетов на каждый шаг).

Бег, упражнения в беге (с выносом прямых ног вперёд, в стороны, назад, приставными шагами левым и правым боком, прыжки в шаге, подскоки с круговыми движениями прямых рук вперёд и назад).

ОРУ со скамейками.

II. Основная часть

Распределение студентов по отделениям, установка снарядов.

Контроль учебной комбинации на кольцах и бревне.

Обратить внимание на подход и отход.

Специальная физическая подготовка (упражнения на гибкость и силу).

III. Заключительная часть.

Уборка оборудования и инвентаря.

Построение. Подведение итогов занятия, указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

7. ГЛОССАРИЙ

Основные

* «Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

БЕГ* — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см.

Шаг: *мягкий* — с безопорной фазой и более эластично; *перекатный* — с безопорной фазой и более эластично; *пружинный* — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; *острый* — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; *высокий* — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС* — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется,

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног разновидности: *Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.*

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* — прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: *размахивание* — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; *взмах* — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; *отмах* — махом переход из упора в вис или более низкий упор; *перемах* — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

НАКЛОН — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: *пружинящий* — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; *касаюсь* — выполняется с касанием пола руками (рукой).

ОБОРОТ — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; *большой О.* выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. **Спад**).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению *П.* в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком

(ср. **Кувырок**).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают *П. прыжком* (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), *темповой П.* или просто *П.* (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), *медленный П.* или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах *П.* выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпуская рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; *П. туловища* или *голова* выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; *полповорота* — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется *П.* плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД* — положение на согнутых ногах опорой на носках; *полуприсед* — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; *упор присев* — сочетание *П.* с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук.

СЕД* — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: *прямое С.* — выполняется в продолжение одноименного перемаха; *обратное С.* — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК* — прыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР* — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; *перехват* — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; *на Ш.* — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): *мягкий* — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; *перекатный* — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, *пружинный* — как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; *острый* — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; *высокий* — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; *приставной* — с носка одной ногой и приставлением другой; *переменный* — сочетание приставного Ш. и обычного; *скользящий* — скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

Общие понятия

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороны конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Предлоги

на — указывает, какой частью тела выполняется опора, например: *на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;*

в — указывает (если необходимо) конечное положение, например: *в стойку на руках, в упор сзади;*

с — ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ «и» — ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

Дополнительные

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или ВЛЕВО

В СТОРОНЫ

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД

(ДУГАМИ) КВЕРХУ

(ДУГАМИ) КНИЗУ

(ДУГАМИ) НАЗАД

(ДУГАМИ) ВПРАВО или ВЛЕВО

(ДУГАМИ) НАРУЖУ или ВНУТРЬ

ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИЕСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИЕСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ углом — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову; (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесом»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.

8. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Гимнастика. / Под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М., Академия, 2001. – 448с.

Дополнительная

1. Акробатика / Под ред. Е. Г. Соколова. – 2-е изд. – М., 1973. – 160 с.

2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192с.

3. Гимнастика и методика преподавания /Под ред. Н. К. Меньшикова. – СПб., Изд РГПУ им. А. М. Герцена, 1998.

4. Комплексная программа по физическому воспитанию для I–XI классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2001.

5. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: Владос, 2000

6. Гимнастика / Под общ.ред А. Т. Брыкина. – М., 1971. – 350 с.

7. Гимнастика с методикой преподавания /Под ред. И. Б. Павлова, В. М. Баршая. – М., 1985. – 208 с.

8. Гимнастика / Под общ. Ред. М. Л. Украна, А.М. Шлемина. – М.: 1969. – 415 с.

9. Журавин М. Л. Гимнастика с методикой преподавания. – М.: Просвещение, 1990. 156с.

10. Гимнастика с методикой преподавания / Н. К. Меньшиков, М. Л. Журавин, Н. Д. Скрябин. – М.: 1990. – 223 с.

11. Гимнастика и методика преподавания /Под ред. В.М. Смоленского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336с.
12. Гимн гимнастике / С. Токарев. – М., 1974 – 191 с.
13. Климина В. П. Физкультура и спорт. – М.: Просвещение, 1985.
14. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры. – М.: Просвещение, 2000.
15. Коджаспирова Г. М. Педагогика: Учебник для студ. образ. учрежд. сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 352 с.
16. Коренберг Н. С. Надежность исполнения в гимнастике. – М.: 1970. – 191 с.
17. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159с.
18. Лях В. И. Координационные способности школьников. – М.: Просвещение, 1985.
19. Мартовский А. Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 108с.
20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
21. Маслякова В. А. Физическая культура в школе. М.: Высшая школа. – 1983с.
22. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. Зав. – М.: Просвещение, 1989. – 220с.
23. Маленкова Л. И. Теория и методика воспитания: Учеб. пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 480 с.
24. Методика тренировки гимнасток. – М.М 1976. – 171 с.
25. Назаров В. П. Координация движений у детей школьного возраста. – М.: Физкультура и спорт, 1969. -222с.
26. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Кофмана; Автор-составитель Г. И. Погадаев; Пред. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. -496с.
27. Оценка техники движений на уроках физкультуры: Пособие для учителей / Под ред. Г. Б. Мейксона, Г. П. Богданова. – М.: Просвещение, 1975. – 96с.
28. Переверзин И. И. Управление физической культурой и спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
29. Петров В. К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. – Ижевск: Изд-во УдГУ. 1994. – 80с.
30. Пономарев В. И. Функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
31. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 72с.

32. Теория и методика физического воспитания. Т.1.: Общие основы теории и методики физического воспитания / Под общ. Ред. А. Д. Новикова, Л. П. Матвеева. – М.: 1967. – 400 с.

33. Физическая культура. 1-11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений. / Автор-составитель А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – 351с.

34. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.,2000. – 480 с.

35. Шефер И. В. Друзи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт., 1976. – 47с.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

«Физическая культура в школе»

1. Абрамов Э. Н. Совсем не страшная перекладина. 2004г. № 7. с.43
2. Агин А. Учебная карточка. 2001г. № 6. с.22
3. Аишев Р. Х. Шпагат методом пружины. Бейлин В.Р. 2005г. № 2. с.32
4. Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н. На гимнастическом помосте. 2008г. № 8. с.8
5. Бейлин В. Р. Упражнения на гимнастической скамейке. 2001г. № 2. с.46
6. Бейлин В. Р. Живые буквы. 2002г. № 6. с.44
7. Бейлин В. Р. Обучение перевороту в сторону 2003г. № 6. с.17
8. Бейлин В. Р. Речедвигательные упражнения 2006г. № 1. с.19, № 2. с.13
9. Бейлин В. Р., Бейлина А.А. Упражнения пальчиковой гимнастики 2001г. № 6. с.36, № 7. с.36, № 8. с.32
10. Бейлин В. Р., Ярмолюк В. А. Перекаты и кувырки. 2000г. № 2. с.31, № 3. с.13
11. Бейлин В. Р., Фролова С. В. Снарядовая гимнастика. 2008г. № 2. с.37, № 6. с.25, 2007г. № 2.с.27, №6. с.18, № 7. с.25
12. Белоусов А. И. Смелость воспитывается гимнастическими упражнениями. 2007г. № 3. с.42
13. Бородин В. А. Игры-эстафеты с элементами гимнастики. Бейлин В.Р. 2008г. № 7. с.26
14. Бородин В. А. Обучение кувыркам без травм. 2008г. № 6. с.28
15. Горбачёв М. С. Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки. X-XI классы. 2008г. № 7. с.9
16. Гугин А. А. На гимнастической стенке. 2000г. № 8. с.43
17. Гусак М.З. Выступают юные гимнасты. 2003г. № 6. с.63
18. Дихтярёв В. Я., Остапенко Н.Г. Акробатика в начальной школе. I класс 2002г. № 6. с.21; II класс. № 7. с.13; III класс. 2003г. № 2. с.11; IV класс. № 6. с.22

19. Дихтярёв В. Я., Остапенко Н. Г. Обучение акробатике на уроках. V-VI классы. 2004г. № 2. с.12; VII класс. 2005г. № 1. с.44; VIII класс. 2005г. № 2. с.10; IX класс. 2005г. № 6. с.12
20. Иванов В. Ю. На уроках гимнастики. 2001г. № 7. с.22
21. Коджаспиров Ю. Г. О планировании уроков с музыкальной стимуляцией по видам программного материала. Гимнастика. 2004г. № 7. с.15
22. Кощеев Ю. Б. Уроки гимнастики с использованием стандартного оборудования. 2002г. № 2. с.12
23. Крюченков А. И. Гимнастика. Методические приёмы обучения. 2000г. № 7. с.35
24. Кучкильди С. К. Опорный прыжок через коня в длину. 2008г. № 6. с.42
25. Лютова Е. В. На примере акробатики. 2006г. № 3. с.34
26. Макарова О.С. Открой свою гимнастику. Спортивно-игровая программа. 2000г. № 6. с.5
27. Макарова О. С. Спортивный характер. Гимнастика III класс. II четверть. 2001г. № 6. с.25, № 7. с.16
28. Макарова О. С., Чунаев А. А. Олимпийское образование. Спортивно-игровой проект. Гимнастика. IV класс. II четверть. 2002г. № 5. с.18, № 6. с.9
29. Малков В. В. Уроки гимнастики в школах Салехарда. 2008г. № 5. с.24
30. Межуев В. Б. Уроки гимнастики. IX класс. 2000г. № 6. с.43; X-XI класс. 2001г. № 6 с.16; V класс. 2001г. № 6. с.16; VI класс. 1998г. № 4. с.18; VII класс. 1998г. № 5 с.12, № 6. с.32; VIII класс 1999г. № 5. с.12
31. Межуев В. Б. Как научить подтягиванию. 2002г. № 7. с.22
32. Межуев В. Б. Обучение опорным прыжкам. 2003г. № 7. с.32
33. Межуев В. Б. Обучение висам и упорам. 2005г. № 5. с.25
34. Остапенко Н. П., Дихтярёв В. Я. Обучение лазанию по канату. 2001г. № 7. с.26
35. Парные упражнения. 2007г. № 2. с.62
36. Поваляев А. Н., Поваляева В. В. Об уроках гимнастики. I-II классы. 2005г. № 6. с.22, III-IV классы. 2005г. № 7. с.38
37. Рахманов А. П. Занимаясь гимнастикой. 2001г. № 2. с.15
38. Упражнения на гимнастической скамейке. 2007г. № 7. с.72
39. Фомин А.А. Обучение кувырку вперёд. 2008г. № 2. с.33
40. Хитайленко Н. А. О нестандартных способах ведения уроков гимнастики. 2004г. № 6. с.26
41. Хомяков А. А. Стальные руки. 2002г. № 7. с.42

9. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
2. Совершенствование методики проведения учебных занятий по гимнастике в общеобразовательной школе (с включением собственного педагогического опыта).
3. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.
4. Методика проведения занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
6. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
7. Современные тенденции развития гимнастики.
8. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
9. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
10. Педагогический анализ программ по гимнастике.
11. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
12. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
13. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
14. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
15. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
16. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли (исторический обзор).
17. Особенности физического развития юных гимнастов.
18. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
19. Исследование работоспособности у юных гимнастов.
20. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.
21. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
22. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с

учащимися различных возрастных групп.

23. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.

24. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.

25. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.

26. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.

27. Регуляция нагрузки и отдыха в процессе урока гимнастики с учётом индивидуального предела допустимых нагрузок.

28. Управление вниманием, памятью на движения, эмоциями и волей в процессе обучения занимающихся новому упражнению и в течение всего урока.

29. Способы управления занимающимися в ходе урока и особенности их применения в различных ситуациях на уроке с различными категориями занимающихся.

30. Возможности введения в урок теоретического раздела гимнастики.

31. Система домашних заданий по гимнастике и их эффективность.

32. Взаимоотношения между учителем и учениками в процессе урока, дифференцированный, индивидуальный и личностный подход учителя к занимающимся.

33. Содержание урока гимнастики и его отдельных частей.

34. Планирование последовательности изучения гимнастических упражнений с учётом переноса эффекта (положительного, отрицательного) от овладения одним упражнением на другое – последующее.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Реферат (лат.) - 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.

2. Содержание.

3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

Государственное образовательное
учреждение высшего профессионального
образования
«Горно-Алтайский государственный
университет»
Кафедра теории и методики физической
культуры и спорта

РЕФЕРАТ
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.
Иванов Иван Иванович
Научный руководитель:
ст. преподаватель
Петров П. П.

Горно-Алтайск - 2009

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;

- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;

- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое - 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страницы.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них – расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.

2. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В. А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .

3. Петров, П. К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П. К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.

2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.

2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю. Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки

специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж. К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.

2. Райзих А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А. А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

11. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЧЁТ

1. Назовите основные эпохи развития гимнастики.
2. Опишите технику перехода с движения на месте к передвижению.
3. Охарактеризуйте национальные системы гимнастики, сформировавшиеся в Европе во второй половине 19 века.
4. Назовите основные строевые приёмы.
5. Педагогическое мастерство педагога-тренера в области гимнастики.
6. Назовите границы и точки зала.
7. Урок гимнастики. Охарактеризовать части урока, их содержание и задачи.
8. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три – МАРШ!»! Приведите три примера таких перестроений.
9. Дать характеристику основных средств гимнастики.
10. Дайте определение «вису» и приведите 5 примеров смешанных висов.
11. Строевые упражнения – определение, основные понятия.
12. Дайте определение «упору» и приведите 5 примеров упоров.
13. Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.
14. Перечислите элементы из которых состоит комбинация на параллельных брусьях. Опишите технику исполнения 2-х элементов.
15. Перечислите основные команды при построениях и перестроениях.
16. Характеристика упражнений на коне.
17. Перечислите основные команды при передвижениях.
18. Дайте определение «кругу» на коне и приведите 2 примера кругов.
19. Дайте определение фигурам: «зигзаг», «змейка», «противоход», «спираль», назовите основные команды этих передвижений.

20. Перечислите основные фазы опорных прыжков.
21. Дайте определение размыканию и смыканию.
22. Чем отличаются опорные прыжки от других разновидностей прыжков?
23. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы.
24. Дайте определение «обороту» и приведите 2 примера.
25. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага. Назовите основные команды и указания.
27. Дайте определение «подъему» и приведите 5 примеров.
28. Перечислите элементы комбинации на низкой перекладине. Опишите технику исполнения 2-х элементов.
29. Приведите два примера простых соскоков махом с брусев.
30. Чем отличаются одноимённые и разноимённые перемахи. Опишите технику.
31. Какая фаза определяет вид прыжка?

12. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

12.1 ТЕСТЫ ПО КУРСУ «ГИМНАСТИКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

20 заданий на 10 минут

Форма тестовых заданий: задания с выбором правильности предложенных утверждений («да», «нет»).

Алгоритм проверки

- за правильный ответ испытуемый получает 0,5 балла,
- за неправильный ответ или неуказанный ответ – 0 баллов.

Примерные задания для 1 аттестации

1. Гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

2. В древнегреческих рабовладельческих государствах гимнастикой занимались не только представители привилегированных сословий.

3. Одна из форм ушу – *солин* носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки.

4. В гимнастике ушу все движения симметричны и однонаправлены.

5. Согласно религиозно-философскому учению – йоге, человек может познать сущность вещей, самого себя.

6. В древнем Египте при храмах проводились соревнования по гимнастике.

7. В средние века любая форма двигательной активности, не связанная с трудовыми, бытовыми и религиозными обязанностями рассматривалась как ересь.

8. Создателем французской системы гимнастики является Фит. Он обобщил и систематизировал всё, что было сделано в области физических упражнений до него.

9. Сокольская система гимнастики возникла в Швеции. Именно здесь были введены в гимнастику обязательные упражнения на снарядах.

10. Эффективность обучения в гимнастике зависит только от педагога, который не только оказывает помощь ученикам, но и создаёт условия для успешного овладения знаниями.

11. Знание о гимнастическом упражнении, его структуре, технике служит основой для практического выполнения.

12. Умения формируются путём многократного повторения движения, при этом сознание обращено на конечный результат и мастерство исполнения.

13. Одни и те же упражнения в гимнастике представляют различную трудность для лиц разного возраста и пола.

14. По вине педагога часть информации об упражнении может пропасть, если нарушена терминология, учащиеся невнимательны и неорганизованны в момент названия упражнения, а также, если у педагога слабый авторитет.

15. При опробовании упражнений происходит преобразование информации в двигательные действия.

16. Ошибки в гимнастике не мешают достичь поставленной образовательной цели, даже без их исправления возможно сформировать умение выполнять гимнастическое упражнение.

17. Урок гимнастики, как и все остальные уроки состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

18. Учебный процесс по гимнастике следует начинать с контрольных уроков. На них изучаются личностные качества учеников, степень развития двигательных способностей.

19. Педагогический процесс в гимнастике определяется методическим мастерством учителя и выражается четырьмя составляющими: педагогической технологией, педагогическим творчеством, знанием предмета и педагогическим стилем.

20. Отличие уроков гимнастики от всех остальных состоит в том, что ученик двигается больше. Только на уроке гимнастики все ученики выполняют строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения с предметами.

Примерные задания для 2 аттестации

Необходимо выполнить все контрольные упражнения. Максимальная оценка за каждое упражнение – 6 баллов.

Упражнения должны выполняться в соответствии с требованиями техники и гимнастическим стилем.

1. Выполнить контрольное упражнение на брусьях: подъём махом назад из упора, угол стойка силой на плечах, опускание в упор, махом вперёд соскок.

2. Выполнить контрольное упражнение на коне с ручками: одноимённый круг правой, разноимённый левой, перемах левой вперёд, перемахом правой вперёд угол, соскок углом влево с поворотом боком к коню.

3. Выполнить контрольное упражнение на перекладине: подъём одной в упор, перемах правой в упор ноги врозь, оборот вперёд, перемах левой с поворотом кругом, оборот назад, соскок дугой

4. Выполнить контрольное упражнение на кольцах: Из размахиваний в висе, махом вперёд вис прогнувшись, вис согнувшись. Махом назад выкрут в вис согнувшись. Мах дугой, махом вперёд соскок ноги врозь, переворотом.

5. Выполнить контрольное упражнение на акробатической дорожке: о.с. равновесие «ласточка»; два, три шага разбега прыжок вверх прогнувшись, длинный кувырок вперёд; перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать. Перекатом вперёд встать, махом одной, толчком другой стойка на руках, кувырок вперёд в группировке. Махом правой вперёд поворот на левой, два переворота боком. о.с.

6. Выполнить контрольное упражнение на бревне: Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди, махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, встать, руки в стороны, два шага с правой на носках и два шага на носках, сгибая ноги вперёд - приставляя левую, присед, руки в стороны, поворот налево кругом, встать и шагом правой равновесие на левой («ласточка»), держать. Выпрямляясь, шаг левой и махом правой вперёд соскок прогнувшись вправо

7. Выполнить контрольное упражнение на брусьях разной высоты: Из вися на в/ж лицом к н/ж перемах ноги врозь в вис лёжа сзади на бёдрах, поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж (обозначить) и спад в вис лёжа сзади на бёдрах, поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону, опираясь правой (обратным хватом) у левого колена, соскок с поворотом налево кругом

8. Выполнить опорный прыжок («согнув ноги», «ноги врозь»).

12.2 ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА

блоки	1 аттестация	2 аттестация	Итоговая аттестация (зачёт)
	Теория гимнастики		
Теоретический блок	Форма контроля – тест 20 вопросов 1 правильный ответ – 0,5 балла Максимальное количество баллов – 10		Форма контроля – зачёт –20 баллов
Практическо-исследовательский блок (самостоятельная научная работа)	реферат – 2 баллов, участие в вузовской научной конференции: выступление с докладом – 2		
	Максимальное количество баллов – 14		
Сдача контрольных нормативов		Выполнение 8 контрольных упражнений по 6 баллов	
Учебно-организационный блок (посещаемость лекций)	Максимальное количество баллов – 6	Максимальное количество баллов – 12	
Итого	Максимальное количество баллов – 20	Максимальное количество баллов – 60	Максимальное количество баллов – 20

Оценка в зачётную книжку и в ведомость выставляется по сумме баллов 3-х аттестаций – 51 балл и выше – «зачтено»