

И.Ф. Черкасов, В.А. Громов, С.А. Айткулов



ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»

И.Ф. Черкасов, В.А. Громов, С.А. Айткулов

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Учебное пособие

Челябинск

2023

УДК 796.85
ББК 75.716
Т 83

Черкасов, И.Ф. Гимнастика для студентов: учебное пособие / И.Ф. Черкасов, В.А. Громов, С.А. Айткулов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2023. – 163 с. – ISBN 978-5-907611-84-9. – Текст: непосредственный.

Учебное пособие подготовлено в соответствии с требованиями к основным и элективным дисциплинам, предусмотренными руководящими документами и учебной программой по дисциплинам «Физическая культура», «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины», «Теория и методика гимнастики» для студентов очного и заочного отделений Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета (ЮУрГГПУ).

В учебном пособии представлены вопросы теории и основ техники выполнения отдельных видов упражнений, методика обучения гимнастическим упражнениям на занятиях и факультативной работе. Учебное пособие предназначено для студентов направлений подготовки: 44.03.04 (Профессиональное обучение); 44.03.01 и 44.03.05 (Педагогическое образование); а также для преподавателей и лиц, занимающихся физическими упражнениями на факультативах, спортивных секциях и самостоятельно.

Авторы: Черкасов И.Ф. (6–9 гл., заключение);
Громов В.А. (2–5 гл.); Айткулов С.А. (1 гл., введение)

Рецензенты: Макаренко В.Г., д-р пед. наук, профессор
Туманов А.А., канд. пед. наук, доцент

ISBN: 978-5-907611-84-9

© И.Ф. Черкасов В.А. Громов, С.А. Айткулов, 2023
© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	12
1.1. Особенности распределения студентов по учебным отделениям	12
ГЛАВА 2. ВИДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В УСЛОВИЯХ УНИВЕРСИТЕТА	17
2.1. Основная гимнастика	17
2.2. Оздоровительные виды гимнастики	19
2.2.1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики	19
2.2.2. Техника выполнения элементов систем оздоровительной гимнастики	28
2.2.3. Базовые положения рук	28
2.2.4. Базовые шаги	29
2.2.5. Основные движения ногами	32
2.2.6. Построение занятия оздоровительной гимнастики	36
2.3. Гигиеническая гимнастика	39
2.4. Атлетическая гимнастика	40
ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ	42
3.1. Пути решения основных задач в гимнастике	42
3.2. Содержание блока упражнений по гимнастике в университете	45
ГЛАВА 4. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ	52
4.1. Основные формы проведения занятий по гимнастике	52
4.2. Понятие о методах и методических приемах обучения	56
4.3. Методика формирования двигательных навыков	58
4.4. Обучение физическим упражнениям	59
4.5. Разучивание двигательного действия	63
4.6. Тренировка двигательного действия	65
4.7. Предупреждение и исправление ошибок	69

ГЛАВА 5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВУЗе	74
5.1. Основная гимнастика (блок «Физическая культура и спорт»)	74
5.2. Перечень основных упражнений, предлагаемых для освоения студентам на учебных занятиях	75
5.2.1. Комплексы общеразвивающих упражнений (КОРУ)	75
5.2.2. Гимнастические упражнения с использованием оборудования	77
5.2.3. Прыжки	91
5.2.4. Акробатические упражнения	93
5.2.5. Комбинационные упражнения на гимнастических снарядах	95
5.2.6. Упражнения на батуте	99
5.2.7. Основные команды, подаваемые на занятиях	103
ГЛАВА 6. ГИМНАСТИКА НА СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ	110
ГЛАВА 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ТРУДУ	117
ГЛАВА 8. ВОПРОСЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТАМ	121
8.1. Очное обучение	121
8.2. Заочное обучение	123
ГЛАВА 9. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	129
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	132
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	133
ПРИЛОЖЕНИЯ	135
Приложение 1	135
Приложение 2	159
Приложение 3	160
Приложение 4	161

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах:

1. Учебные занятия (в том числе и элективные дисциплины), предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия.

Теоретические – лекции, методические практикумы, консультации, собеседования.

Практические – практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.

2. Факультативные занятия, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой обучения. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах:

1. Физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультурпаузы проводятся после первых 4-х аудиторных или практических занятий. Их продолжительность – от 8 до 10 минут.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. проводятся под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. К ним относятся турпоходы, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов: улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Во всех формах проведения занятий присутствует гимнастика. Степень ее присутствия зависит от поставленных задач. В настоящее время есть тенденции к некоторому уменьшению роли традиционных средств гимнастики на стандартных снарядах. Либерализация физической культуры, предоставление широких прав обществу и студентам в выборе содержания занятий в виде элективных дисциплин повышает активность, посещаемость, разнообразие, оригинальность и продуктивность проведения занятий с элементами гимнастики. Однако авторы отмечают, что традиционные и классические средства гимнастики более глубоко отражают требования профессионально-прикладной физической подготовки по отношению к новоявленным физкультурно-оздоровительным системам из значительного объемного содержания самой гимнастики.

Занятия гимнастикой предъявляют в учебном процессе свои особые требования и оказывают на них специфическое воздействие. Гимнастические упражнения в совокупности со словом педагога, музыкой, условиями проведения занятий обладают огромным по разносторонности влиянием на человека как на личность и как на субъект познавательной и практической деятельности в целом.

Содержание учебника обогатит обучаемый контингент по гимнастике специальными знаниями, умениями и навыками, поможет приобрести спортивный опыт. Книга ориентирует студентов на овладение не только учебным материалом по гимнастике, но и знаниями по другим, смежным дисциплинам, что обеспечит разностороннюю образованность будущего специалиста, его нравственность, воспитанность и хорошую подготовленность по физической культуре. В связи с этим при работе над учебником коллектив авторов исходил из следующих принципиальных положений:

1. Гимнастика является дисциплиной учебной, элективной, факультативной, спортивной. Она имеет свои специфические средства и методы воздействия: свою теорию, методику, терминологию и историю.

2. Гимнастические упражнения в сочетании с другими средствами предоставляют возможность избирательного и разностороннего воздействия на дыхательную, кровообращение, двигательную, а через нее и на другие физиологические функции организма; на психические и личностные свойства занимающихся.

3. Гимнастические упражнения многоструктурны и многофункциональны. Эти свойства открывают широкие возможности для подбора упражнений и совершенствования способов их применения в оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных целях.

4. При овладении гимнастическими упражнениями в активное взаимодействие вовлекаются все органы и системы организма, включая психику занимающихся. Они действуют как личности, субъекты познания и практической деятельности. Это открывает широкие возможности для совершенствования способов применения упражнений в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.

5. Гимнастические упражнения и комплексы из них могут применяться (в качестве тестов) при изучении (оценке) и развитии способностей к различным видам спортивной, учебной и профессиональной деятельности.

6. Успех в овладении знаниями, двигательными умениями и навыками в области гимнастики рассматривается в зависимости от способностей занимающихся и методического мастерства педагога. Взаимоотношения между педагогом и учеником носят личностный характер. Они должны хорошо и всесторонне знать друг друга. Их взаимоотношения

могут быть непосредственными и опосредованными – через учебный материал, членов коллектива и других лиц, имеющих дело с обучением и воспитанием занимающихся гимнастикой (родители, школьные учителя, врач).

7. Методологической основой содержания учебника является учение о личности, деятельности и способностях, теория познания, системно-структурный подход к изучаемым явлениям и принцип историзма.

В УП полно приводятся терминология, основы техники выполнения и методика обучения различным гимнастическим упражнениям, доступным студентам общего стандарта; освещаются меры предупреждения травматизма, возможности физкультурных залов, уличных гимнастических площадок с учетом оборудования. Завершается УП рекомендациями по ведению научной и исследовательской работы по физической культуре по разделу «гимнастика». Представлены основные средства гимнастики: строевые приемы, общеразвивающие упражнения (ОРУ), комплексы, профессионально-прикладные упражнения (ППУ), упрощенные акробатические упражнения для студентов, упражнения на гимнастических снарядах, а также оздоровительная гимнастика в виде цельных систем художественной и ритмической направленности.

В УП освещены основные формы занятий гимнастикой в университете: учебные, элективные, внеучебные занятия. Представлены особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами, массовыми гимнастическими студенческими выступлениями по планированию и учету работы в гимнастике. Раскрыты требования по организации и проведению соревнований, по прогнозированию возможностей и купированию способностей спортивной тренировки гимнастов массовых спортивных разрядов, порядок спортивной ориентации. Выявлена и представлена последовательность методики предварительного отбора студентов для занятий гимнастикой со спортивной направленностью. Каждый студент обязан поддерживать свою физическую подготовку, систематически заниматься физическими упражнениями и должен быть постоянно физически готовым к выполнению учебно-производственных задач [2; 7].

Занятия по гимнастике, как раздел физической культуры, направлены на дальнейшее воздействие на физиологию человека, на его физическое совершенство и формирование

морально-психологических качеств. У обучаемых развиваются: сила, силовая выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пространственная ориентировка, прикладные физические двигательные навыки, устойчивость к укачиванию и перегрузкам; формируется настойчивость и упорство, уверенность, смелость и решительность, совершенствуется осанка, дисциплинированность, подтянутость. Занятия проводятся на гимнастических площадках, в спортивных залах или приспособленных для этого помещениях (зафиксированные актами приема объекта для занятий).

В подготовительную часть включаются: строевые приемы и упражнения на внимание; упражнения в ходьбе и беге; общеразвивающие упражнения на месте, в том числе упражнения для совершенствования положения «наскок» и «доскок»; комплексы вольных упражнений; специальные гимнастические упражнения и упражнения в прыжках, скиппинг; упражнения вдвоем; упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой, бревном, мячом, шнуром, обручем, с использованием устойчивых опор (рис. 1).

В основную часть занятия включаются упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, многопролетных снарядах, опорные и безопорные прыжки, поднятие и переноска тяжестей, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и лазаньи, подвижные игры и эстафеты.

Совершенствование и тренировка упражнений заключается в их многократном повторении всеми обучаемыми одновременно, в парах, с помощью, потоком по одному или несколько человек, со сменой мест занятий по кругу. Для повышения физической нагрузки на занятии выполняются разнообразные по структуре упражнения: подтягивание, поднятие ног к перекладине, поднятие грузового ящика и приседание с ним, наклоны на гимнастической скамейке, прыжки через нее и др. Упражнения выполняются последовательно в составе группы.

Комплексная тренировка, игры и эстафеты организуются с использованием снарядов, инвентаря, оборудования и проводятся поточным или соревновательным (одиночным, парным и групповым) способом организации [4].



VectorStock®
VectorStock.com/762471



Рис. 1. Гимнастические упражнения с использованием устойчивых опор

Специалисты физической культуры, непосредственно проводящие учебные занятия по физической культуре или спорту по гимнастике должны:

ЗНАТЬ:

- цель, задачи, содержание гимнастики по подготовке обучаемых;

- гимнастическую терминологию;
- основы методики обучения гимнастическим упражнениям;
- содержание, организацию и методику проведения учебных занятий по гимнастике и физической тренировке;
- особенности применения раздела гимнастики в физической культуре;
- основы техники гимнастических упражнений;
- содержание, организацию и методику проверки и оценки по гимнастике на учебных занятиях и в спорте;
- особенности методической подготовки студентов на занятиях по гимнастике для использования в часы самостоятельной подготовки;
- содержание, организацию и проведение гимнастических выступлений;
- организацию и правила судейства соревнований по гимнастике и атлетическим видам спорта;
- основы использования гимнастических площадок, городков, тренажерных комплексов, оборудование гимнастических залов, мест для физической тренировки студентов.

УМЕТЬ:

- выполнять основные гимнастические упражнения, классификации упражнения III разряда массовой гимнастики категории ЕВСК;
- проводить учебно-тренировочные занятия по гимнастике, комплексные занятия по физической культуре и физические упражнения в учебных и производственных условиях, с преимущественным использованием средств гимнастики, а также в учебных заведениях;
- проводить утреннюю физическую зарядку с применением средств и методов гимнастики;
- организовывать и проводить соревнования по атлетическим упражнениям, упражнениям на специальных снарядах, гиревому спорту, атлетическому двоеборью, тяжелой атлетике и спортивной гимнастике на уровне групповых и массовых соревнований;
- организовать проверку и оценивать физическую и методическую подготовленность студентов по гимнастике, проводить анализ учебных занятий.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

1.1. Особенности распределения студентов по учебным отделениям

Все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям и группам: основное, специальное, лечебной физической культуры и спортивное. При распределении студентов по учебным отделениям и группам для занятий физической культурой и спортом учитываются результаты медицинского осмотра. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов [11]. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание, целевую направленность занятий и специфические задачи.

Основная медицинская группа (I группа здоровья)

К этой группе относятся люди, у которых нет отклонений в здоровье и физическом развитии. Их организм хорошо функционирует, либо имеются какие-то совсем незначительные отклонения. Отнесенные к этой группе занимаются физической культурой в полном объеме учебной программы воспитания с использованием здоровьесберегающих технологий.

При этом следует помнить о некоторых противопоказаниях к занятиям физической культурой и спортом. При близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Остальные виды физкультурной деятельности разрешены.

Подготовительная медицинская группа (II группа здоровья)

К данной группе относятся люди, которые имеют те или иные морфофункциональные отклонения: либо слабую физическую подготовку; либо входят в группы

риска по возникновению каких-либо патологий; либо с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3–5 лет. Те, кто отнесен к этой группе, могут заниматься по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешаются лишь после дополнительного медицинского осмотра. К занятиям большинством видов физической культуры, участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако им рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или домашних условиях.

Специальная медицинская группа

Разделяется еще на 2 группы. Заключение о направлении в какую-либо группу делает врач после дополнительного осмотра.

В первую специальную группу (III группа здоровья) относят людей с постоянными отклонениями в здоровье (хронические заболевания, врожденные пороки развития) или с отклонениями временного характера в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной работы, но требующие ограничения в физических нагрузках. Людям, относящимся к этой группе, разрешаются занятия оздоровительной физкультурой по специальным программам, под руководством преподавателя физической культуры или инструктора, окончившего специальные курсы повышения квалификации.

При занятиях оздоровительной физкультурой учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические; подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений – домашних заданий, умению и навыкам элементов ЗОЖ, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

Ко второй специальной группе (IV группа здоровья) относят людей, имеющих значительные постоянные отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания

в стадии субкомпенсации (наличие редких обострений)), также отклонения временно-го характера. При этом отсутствует выраженное нарушение самочувствия и нет противопоказаний по посещению теоретических занятий в образовательных учреждениях.

Тем, кого относят к этой группе, рекомендуются занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Успеваемость оценивается по посещаемости занятий оздоровительной физкультурой, отношению к ним, качеству выполнения комплексов упражнений: домашних заданий, умению и навыкам элементов ЗОЖ, умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей.

Распределение по учебным отделениям

Основное учебное отделение (12–15 человек)

В нем занимаются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

Занятия в основном учебном отделении характеризуются направленностью на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной подготовленности, а также формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Они имеют заметно выраженную комплексную направленность с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130–160 уд/мин.

Специальное учебное отделение (8–10 человек)

В отделение зачисляются по показателям врачебного осмотра студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Занятия в специальном учебном отделении характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью. Вместе с тем в меру возможностей студентов решаются общие задачи курса физического воспитания. В качестве основных средств используется общеподготовительная гимнастика и строго дозированная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание. В зависимости от характера ограничений включаются волейбол, баскетбол, езда на велосипеде, туризм и другие средства.

Студенты специального отделения в расширенном объеме осваивают программный материал по использованию средств физического воспитания в оздоровительно-гигиенических аспектах, по теоретическому разделу и разделу организационной подготовки, а также приобретают знания и навыки самоконтроля.

Принимая во внимание сравнительно невысокий уровень общей физической работоспособности студентов специального учебного отделения, для них целесообразно увеличивать число занятий по курсу физического воспитания, сокращая их продолжительность. Вместе с тем необходимо особенно тщательно дозировать нагрузку в упражнениях, требующих проявления выносливости, исключать упражнения, связанные с длительной задержкой дыхания, натуживанием, острой кислородной недостаточностью.

Методика регулирования нагрузок должна отличаться тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью их с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования [3; 10]. Это выражается в удлинении подготовительной и заключительной частей занятия, исключении методов упражнения с жесткими интервалами отдыха, относительно невысокой моторной плотности занятий.

Соревнования в этом отделении проводятся со значительными ограничениями и установкой, главным образом, на технически верное выполнение упражнений.

Значительная часть студентов специального отделения обычно нуждается в постановке правильного дыхания и направленном воздействии на функции сердечно-сосудистой системы, для чего используются комплексы специальных дыхательных

упражнений и упражнения, расширяющие аэробные возможности организма. Необходимо также уделить особое внимание восстановлению или формированию и закреплению навыка рациональной осанки.

Контингент специального отделения находится под углубленным врачебно-педагогическим контролем. Обследование состояния здоровья студентов рекомендуется проводить трижды в год (сентябрь, ноябрь, апрель). Важным дополнением к текущему контролю могут служить дневники ежедневного самоконтроля.

В основном, физическое воспитание в этом учебном отделении направлено на следующие критерии:

- укрепление здоровья;
- закаливание организма;
- повышение работоспособности
- устранение функциональных отклонений в физическом развитии;
- устранение отклонений, оставшихся после перенесенных заболеваний;
- приобретение необходимых и допустимых профессионально-прикладных умений и навыков.

Те студенты, которые зачислены на это отделение, должны в обязательном порядке посещать занятия. Объем программы составляет 4 часа в неделю. Сама программа курса этого отделения включает в себя:

- теорию;
- практический материал, обязательный для всех учебных отделений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку;
- специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

ГЛАВА 2. ВИДЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В УСЛОВИЯХ УНИВЕСИТЕТА

2.1. Основная гимнастика

Главными задачами основной гимнастики являются общая физическая подготовка занимающихся, гармоническое развитие их физических способностей, повышение дееспособности жизненно важных систем и функций организма, формирование правильной осанки.

Основной гимнастике принадлежит ведущая роль в физическом воспитании детей дошкольного и школьного возраста, учащихся средних и высших специальных учебных заведений – она положена в основу государственных программ физического воспитания.



Рис. 2. Спортивная гимнастика – красота движений

Содержание основной гимнастики – строевые, общеразвивающие, профессионально-прикладные упражнения, сложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, упражнения с тяжестями, танцевальные движения, игры. Для более целенаправленного воздействия упражнений в занятиях по гимнастике применяются снаряды массового использования (скамейки, ящики с тяжестями, лестницы, канаты и др.) и предметы (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели и др.).

В организации и проведении занятий основной гимнастикой учитываются возрастнополовые особенности контингента занимающихся. Организация занятий основной гимнастикой имеет свою специфику. Руководство группой занимающихся осуществляется, как правило, одним преподавателем. Следовательно, для целенаправленного и успешного управления учебно-тренировочным процессом (в жестко ограниченных временных рамках 45–90 минут академических занятий студентов и в оздоровительных группах необходимы соответствующие способы организации работы: индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный с использованием организационно-методических возможностей этих способов организации).



Рис. 3. Общеразвивающая силовая гимнастика

Игровым способом, который охватывает максимально стороны оздоровительной направленности, можно проводить почти все упражнения основной гимнастики, в частности – подвижные игры, игры типа эстафет (с использованием разнообразных прикладных упражнений – с метанием, лазанием, преодолением препятствий, акробатикой, прыжками и т.д.).

2.2. Оздоровительные виды гимнастики

2.2.1. Характеристика оздоровительных видов гимнастики

Развитие гимнастики как основного средства оздоровительной физической культуры становится неотъемлемым компонентом экономических и социальных решений проблем двигательного дефицита. В состав оздоровительной гимнастики входит значительное количество разработанных Российских и зарубежных систем физической тренировки, имеющих разные подходы и содержание (рис. 3–15). В решении задач государственной программы оздоровления нации в России оздоровительным видам гимнастики отводится вполне достойное место.



Рис. 4. Оздоровительная гимнастика (степ)

Ритмическая гимнастика (аэробика)

Использование в оздоровительных целях ритмопластических форм движений связано с заимствованием опыта внедрения так называемой женской (ритмической) гимнастики, в прошлом спортивной художественной гимнастики, в физическом воспитании студенческой молодежи использовалось еще в конце прошлого столетия (ритм, гимнастика и т.д.).



Рис. 5. Оздоровительная гимнастика (аэробика)

Современная ритмическая гимнастика – своеобразный синтез разнообразных средств: гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско; особую привлекательность которым придают имитационно-танцевальная манера выполнения движений, современные классические или народные мелодии, с высоким темпом (до 130–160 музыкальных акцентов в минуту), бодрящим ритмом.



Рис. 6. Оздоровительная гимнастика (комплекс терарабика-фанк)

Растущей популярности ритмической гимнастики среди различных слоев населения, особенно среди женщин, способствует то, что упражнения очень просты и доступны, не требуют больших затрат времени и финансовых средств.

По оздоровительному воздействию ритмическая гимнастика соизмерима с такими признанными видами оздоровления, как быстрая ходьба, бег трусцой, велосипедные и лыжные гонки, при занятиях которыми значительно активизируются механизмы кислородного обеспечения, повышаются аэробные функциональные возможности организма. Отсюда и другое – современное название ритмической гимнастики – «Аэробика», прочно вошедшее в обиход, благодаря трудам американского врача Кеннета Купера. Не меньшая заслуга в популяризации аэробики принадлежит его соотечественнице актрисе Джейн Фонде, сумевшей в качестве телеведущей покорить мировую общественность и на долгие годы стать объектом для подражания. Новые виды аэробики, вышедшие на грани двух веков: беллиданс (танец живота), стрип-дэнс, джаз-аэробика, фанк, латина, рок-н-ролл и др.

Характеристика наиболее популярных разновидностей аэробики:



Рис. 7. Оздоровительная гимнастика (степ-аэробика)

- *Степ-аэробика* – базируется на использовании специальных степ-платформ с регулируемой высотой (15, 20 и 25 см).

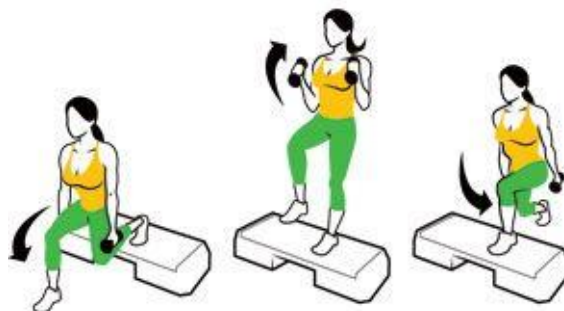


Рис. 8. Оздоровительная гимнастика (степ с гантелями)

Слайд-аэробика – занятия на специальном коврикe (180х60 см) из пластика в специальных носках, которые надеваются на кроссовки.



Рис. 9. Оздоровительная гимнастика (слайд аэробика)

– *Фитбол-аэробика* – с использованием специальных резиновых мячей большого размера.



Рис. 10. Оздоровительная гимнастика (фитбол)

- *Терраробика* - упражнения с использованием специальных амортизаторов-терасетов, фиксирующихся одновременно на руках и ногах занимающихся и образующих единую взаимосвязанную систему.

- *Танцевальная аэробика* - объединяет широкий круг танцевальных движений, построенных на основе базовых шагов.

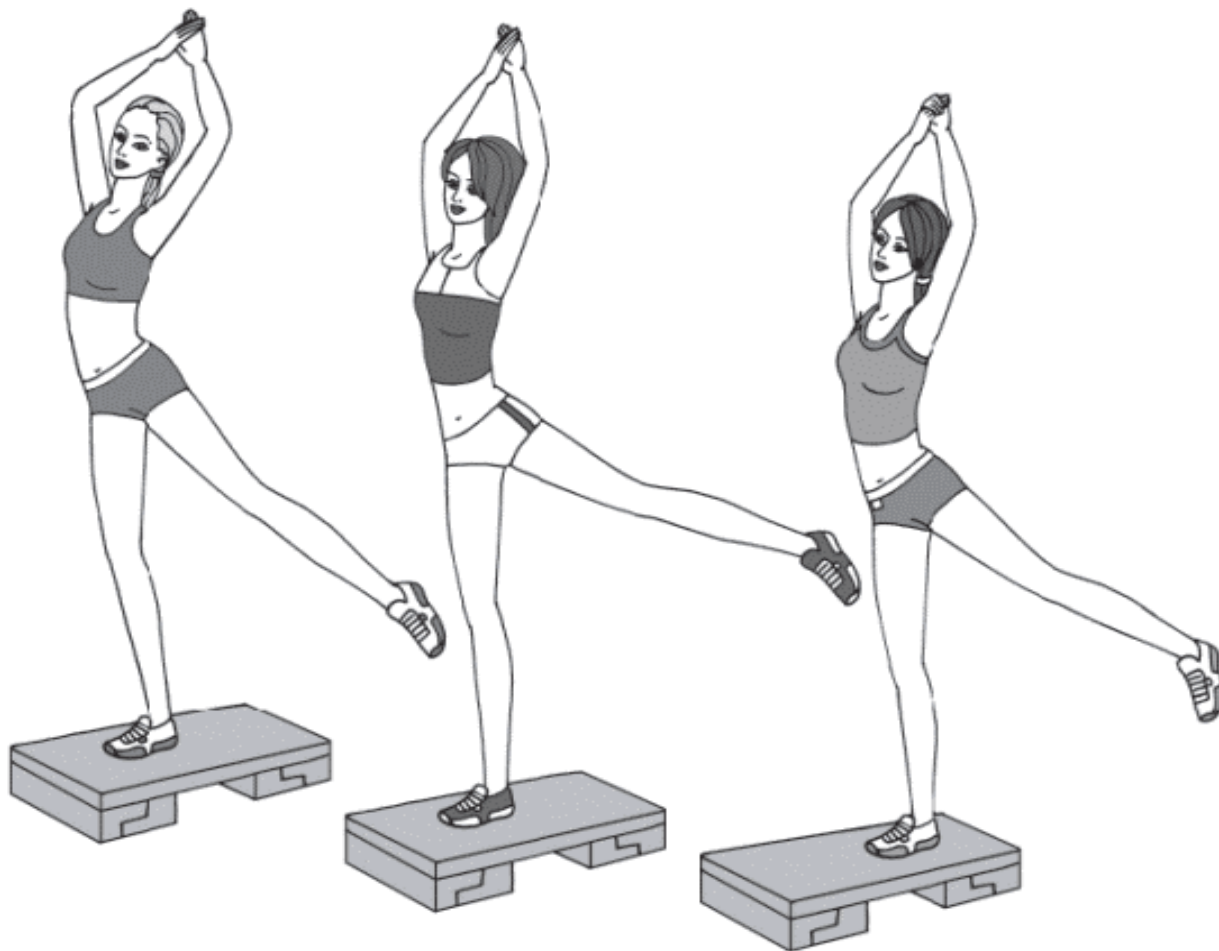


Рис. 11. Оздоровительная гимнастика (в составе группы степ)

- *Сайкл-аэробика (спиннинг-аэробика)* – специальные упражнения на велотренажере.



Рис. 12. Оздоровительная гимнастика (спиннинг)

- *Тонинг* – силовая тренировка для укрепления мышц.



Рис. 13. Оздоровительная гимнастика (тонинг)

- *Стретчинг* – упражнения с использованием комплекса поз, благоприятствующих растягиванию мышц. Основным методом является фиксация мышц в растянутом положении.



Рис. 14. Оздоровительная гимнастика (стретчинг)

- *Шейпинг* – разновидность аэробики, предусматривающая компьютерное тестирование, на основе которого даются рекомендации по режиму нагрузок.

- *Каланетик* – упражнения для укрепления мышечных групп, определяющих фигуру (мышцы талии, бедра, голени, ягодиц, брюшного пресса, спины). Упражнения проводятся без музыки, с использованием собственного биологического ритма, с большой дозировкой, в статодинамическом режиме. Последний предполагает движения небольшой амплитуды (типа пружинящих) чаще всего в положениях крайнего удлинения мышечных волокон.



Рис. 15. Оздоровительная гимнастика (шейпинг)

- *Йога-аэробика* - в комплексе используются упражнения из древнеиндийской системы - йога, со специальным дыханием, в медленном темпе, босиком и с фоновой музыкой.



Рис. 16. Оздоровительная гимнастика (йога)

- *Каратробика, аэробоксинг, тайбо, кикбокс* - занятия аэробикой с использованием элементов восточных единоборств.

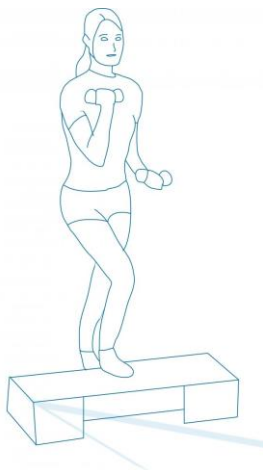


Рис. 17. Оздоровительная гимнастика (каланетик, степ)

Занятия по оздоровительной гимнастике проводятся в составе групп, либо индивидуально, а также под руководством преподавателя, либо самостоятельно. В настоящее время большую популярность приобрела дистанционная заочная форма проведения занятий с использованием видеозаписей.

2.2.2. Техника выполнения элементов систем оздоровительной гимнастики

В отличие от спортивных видов гимнастики, где под техникой по подразумевается рациональный способ выполнения движений, их качество, в аэробике понятие «техника» предусматривает, прежде всего, соблюдение обусловленных требований направленности оздоровительного воздействия упражнений, их безопасность для организма при многократном повторении.

Большое количество движений аэробики выполняется из строго регламентированного (базового) исходного положения – полуприседа в стойке ноги врозь. Данное положение характеризует рациональное расположение позвоночного столба, минимальные изгибы в передне-заднем направлении – снижают давление на межпозвоночные диски, что благоприятствует кровообращению, обменным процессам, иннервации. Ноги располагаются несколько шире плеч, что облегчает визуальный и проприоцептивный контроль вертикального расположения обеих голеней. Стопы несколько развернуты кнаружи (12–15° от передне-задней оси). Ягодицы напряжены, живот втянут, плечи раскрыты и опущены. Голова удерживается прямо, без излишнего напряжения мышц шеи. Амплитуда вертикального перемещения ОЦТ – 3–5 см.

Базовое исходное положение применяется при выполнении отдельных движений плечами, руками, наклонов головы. Через базовое и.п. проходят приставные шаги, переносы тяжести тела с ноги на ногу и т.д.

2.2.3. Базовые положения рук

Упражнения аэробики насыщены самыми разнообразными положениями и движениями рук, но все они подчиняются единым простым правилам:

- Начальное и конечное положения любого движения руками должно быть понятным и выполняться с мышечным напряжением.

- Все выполняемые движения рук находятся в поле зрения (рис. 46). При положениях руки вверх и руки в стороны они несколько выходят вперед от фронтальной плоскости. Такое расположение рук препятствует нежелательному прогибу в поясничном отделе позвоночника.

- Кисти собраны в кулак или раскрыты, с выпрямлением соединенных или разведенных пальцев.

2.2.4. Базовые шаги

Базовый шаг является основной структурной единицей техники. Все шаги в танцевальных оздоровительных системах гимнастики (аэробике) выполняются с амортизацией в момент постановки стопы на пол. Двигаться надо с ярким выражением как на пружинах, не допуская расслаблений мышц или жестких постановок ног. Нога ставится на всю стопу, энергичным перекатом с носка на пятку с обязательной постановкой пятки на опору. Разворот опорной стопы сохраняется, как в первичном исходном положении. Во время выполнения всех шагов в танцевальных движениях ягодичные должны быть напряжены, спина прямая, живот подтянут, плечи опущены, взгляд направлен вперед.

В названии шагов оздоровительных танцевальных систем гимнастики лучше использовать английские термины. Русские аналоги названий несколько многословны и неудобны в использовании при проведении занятий.

Basic-step (бейсик-стен) – приставной шаг вперед и назад. Выполняется, как правило, с одной и той же или с разных (левой, правой) ног. Варианты приставления ноги – на носок, на пятку, стопа к стопе, стопой к колену опорной ноги, подскоком на две ноги и др. Можно выполнять элемент *basic-step* с полным поворотом, поворачиваясь кругом вокруг оси в момент приставления ноги. При этом осуществляется поворот в ту сторону, где приставляемая нога.

Step-touch (стен-мач) – боковой приставной шаг в сторону (вправо, влево), с поворотом или без. Начинается из полуприседа на двух ногах. Выполняется шагом в сторону с приставлением ноги в различных вариантах (приставлением стопы к стопе, стопой к колену опорной ноги, затем на носок со сгибанием ноги назад вместо приставления

к ноге одновременным прыжком на две ноги и т.д.). Можно соединять влево-вправо, вперед-назад по 2 шага в одну сторону. При этом можно выполнить второй шаг с полным поворотом кругом на 180 градусов и повторить двойной приставной шаг) с той же ноги (Double step-touch) с возвращением на исходное положение.

Grape-wine (грейн-вайн) – скрестный шаг: шаг правой (левой) в сторону, скрестный шаг левой вправо (правой влево) сзади, шаг правой (левой) в сторону, приставить левую (правую). Аналогично выполнять в левую сторону. Варианты приставления «гуляющей» ноги: стопа к стопе (фаза стопы вместе), стопа к колену, на носок, на пятку, со сгибанием ноги назад в колене, подскоком на две ноги.

V-step (ви-смен) – шаг правой (левой) вперед-кнаружи, шаг правой (левой) назад-внутри, приставляя к правой (левой). Аналогично шаг выполняется энергично с левой ноги. Шаг может заканчиваться без полного приставления ноги со сгибанием приставляемой ноги назад, с подскоком (подскоками) на две ноги, с подскоком в выпад на ведущую ногу и т.д. Ведущей в танцевальной оздоровительной гимнастике называют ту ногу, с которой начинается шаг. В нашем конкретном случае – это правая нога.

A-step (эй-смен) – шаг правой (левой) назад-кнаружи, шаг правой (левой) в исходное положение, шаг левой (правой) вперед, приставляя к правой (левой). Аналогично выполняется с левой ноги. Варианты приставления ног те же, что при выполнении V-step.

Squat (сквот) – выполняется полуприсед ноги вместе или врозь. Часто это движение сочетается с наклоном туловища вперед.

Touch toe (тач то) – выставление правой (левой) ноги на носок.

Nouch heel (тач хил) – выставление правой (левой) ноги на пятку.

Touch-step (тач-степ) – должен выполняться на два счета в последовательности, обратной шагу Step-touch: на счёт 1 надо коснуться носком пола возле опорной ноги. На счёт 2 – с той же ноги шаг в сторону перейти в стойку ноги врозь.

Scoop (скуп) – вариант приставного шага, который выполняется со скачком.

«1» – шаг на опору на правую ногу (в любом направлении).

«2» – прыжком приставить другую ногу.

Open step (оупен степ) – представлена как разновидность ходьбы в стойке ноги врозь или перемещение с одной ноги на другую ногу в стойке ноги врозь (чуть шире

плеч). Выполняется на два счета. 1 – переносится тяжесть тела на одну ногу (левую, правую), колено полусогнуто, выполняется без дополнительного приседания, пятка на полу. 2 – носок свободной ноги придавливает пол.

Side (сайд) – отведение правой (левой) ноги в сторону.

Curl (кёрл) – выполнить стойку ноги врозь (расположение ног чуть шире плеч), поочередное смещение веса тела с одной ноги на другую со сгибанием голени назад. Выполняется на 4 счета. Счёт 1 – перенести основную тяжесть тела на одну ногу, колено несколько полусогнуто, но без дополнительного приседания, пятка прижата к полу; счёт 2 – свободную ногу согнуть назад, в направлении к ягодичной мышце; счёт 3 и 4 – то же в другую симметричную сторону.

Mambo – представляется как вариация танцевального шага мамбо, выполняется, как правило, на 4 счета. Счёт 1 – шаг правой на месте; счёт 2 – небольшой шаг левой вперед (тяжесть тела на ногу переносить не полностью); счёт 3 – перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее, устойчиво; 4 – вернуться в исходное положение (в положение стойки ноги врозь). Затем можно ещё раз повторить движение, но с шагом назад. Используется иногда другая разновидность шага мамбо: счёт 1 – шаг правой на месте; 2 – небольшой шаг левой вперед (тяжесть тела на ногу переносить не полностью); на счёт 3 и 4 выполняются шаги, аналогичные счетам 1 и 2, но перемещение осуществляется назад.

Версия последнего шага в описании «Hi impact» называется «Rock step».

Back (бэк) – выполняется подъем (разгибание) ноги назад.

Pendulum (ренджулэм) – выполняется прыжком, производится смена положения ног (обозначается как «маятник»). Прыжки выполняются на 4 счета. Счёт 1 – прыжок на одной правой (левой) ноге, другую отвести в сторону вниз; счёт 2 – прыжок на две ноги; счёт 3 и 4 – повторить движение в другую сторону. Более подготовленные обучаемые могут выполнять описанные прыжки без промежуточного перехода на две ноги (только с ноги на ногу).

Chassis, gallop (шасси, галоп) – представляется как разновидность приставного шага, выполняемого в танцах на скачках.

Pivot turn (пивэт тэрн) – поворот вокруг опорной правой (левой) ноги (опорная точка вращения). Выполняется на 4 счета. Одна правая (левая) нога все время остается

на месте, другая движется вокруг нее. Счёт 1 – шаг правой (левой) вперед (на всю стопу), тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги; затем, перенося тяжесть всего тела на правую (левую) ногу, выполнить поворот налево (направо), кругом (движение начинается с пятки); счёт 2 – не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую; 3 и 4 – повторить движение счёта 1 и 2; и вернуться в исходное положение. Этот шаг хорошо сочетается с ранее описанными движениями мамбо.

Slide (слайд) – передвижение скольжением. Шаги, выполняемые обучаемым со скольжением стопой по полу.

Cha-cha-cha – часть известного танцевального шага «ча-ча-ча». Тройной шаг – вариант шагов с выполнением дополнительного движения между основными счётами музыки – на счет «и». Счёт 1 – шаг правой, «и» – шаг левой; счёт 3 – шаг правой.

Cross (кросс) – вариант «крест» представлен скрестным шагом с перемещением вперед. Выполняется на 4 счёта. Счёт 1 – шаг правой вперед; счёт 2 – скрестный шаг левой перед правой; счёт 3 – шаг правой назад; счёт 4 – шагом левой ноги назад вернуться в исходное положение.

Twist jump (твист джамп) – резкие повороты, прыжки на двух ногах с поворотами таза влево-вправо вокруг вертикальной оси.

2.2.5. Основные движения ногами

В танцевальной гимнастике используется семь базовых движений. Органично переплетаясь с движением, эти шаги создают интересные и разнообразные композиции с достаточно высокой степенью координационной сложности.

Различают движения с низкой интенсивностью (*low-impact*), когда одна нога остается в постоянном контакте с полом, и с относительно высокой интенсивностью (*high impact*): в какой-то момент парного передвижения обе ноги не находятся в контакте с полом.

Jog (джог) – бег – вариант шага с высокой интенсивностью воздействия, при котором одно колено поднимается вперед до уровня расположения тазобедренного сустава или чуть ниже.

Marsch (марш) – можно определить как шаг. Это традиционное движение с низкой интенсивностью воздействия. Общие правила выполнения и разновидности шагов уже описаны выше.

Skip (скип) – один из вариантов подскока. Данное движение имеет высокую степень интенсивности воздействия. В нем сочетается контролируемое и регулируемое сгибание колена с последующим сгибанием правого (левого) бедра и одновременным разгибанием колена с подскоком на опорной ноге. При этом допускаются различные положения в голеностопном суставе – сгибание (оттянутый носок) или разгибание (носок развёрнут на себя).

Knee Lift (ни лифт) – подъемы колена. Это движение высокой или низкой степени интенсивности воздействия, в котором поднимаемая правая (левая) нога согнута в коленном и тазобедренном суставах минимум на 90° (прямой угол).

Lunge (ландж) – представлены как выпады. Такие движения с высокой или низкой интенсивностью воздействия выполняются с разведением ног вперед или в стороны. Колено ведущей ноги необходимо согнуть в направлении одной из стоп, голень располагается вертикально. Опускание на пятки до касания пола отставленной назад ноги не требуется.

Kick (кик) – маховые движения. Выполняются с высокой или низкой интенсивностью воздействия, прямой правой (левой) ногой со сгибанием в тазобедренном суставе с большой амплитудой (стопа поднимается на уровень плеч).

Jumping Jack (джампин джек) – представлены подскоками с чередованием стойки ноги врозь и ноги вместе. Такие движения выполняются с высокой интенсивностью воздействия, во время которого ноги (стопы) разводятся и соединяются («открываются» или «закрываются») в тазобедренных суставах. Центр тяжести остается равномерно между ногами, вес тела распределяется на каждую ногу. Колени должны быть несколько полусогнуты и направлены в одну сторону со стопами, слегка развернутыми наружу; стопы опускаются на пол перекатом, чтобы погасить или смягчить удар при приземлении.

Основные движения руками

Некоторые движения руками при ходьбе и выполнении общеразвивающих упражнений, используемых в оздоровительной танцевальной гимнастике, имеют специальные названия.

Walking arms (уокин армс) – обычные традиционные движения рук при ходьбе.

Front laterals (франт лэтэрэлс) – поднимание и опускание рук вперед. В исходном положении стоя, руки внизу, почти прямые. Движение – не сгибая рук, вытянуть их вперед до уровня плеч (допускаются различные положения кистей в исходном начальном положении и во время движения). Обратным действием вернуть руки в первоначальное исходное положение.

Side laterals (сайд лэтэрэлс) – отведение прямых рук в стороны. В исходном положении руки внизу (почти прямые), кисти внутрь. Выполнить: не сгибая рук в локтях, отвести их в стороны до уровня плеч (допускаются различные положения кистей во время выполнения движения).

Biceps curl (байсепс кёл) – сгибание и разгибание предплечий рук (работает бицепс). В исходном положении руки прижаты сбоку к туловищу, почти прямые, кисти вперед. Выполнить: сгибание и разгибание в локтевых суставах (при сгибании кисть поворачивается ладонной стороной к плечу).

Triceps curl (трайсепс кёл) – разгибание сгибание предплечий рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтевых суставах. Выполнить: разгибание предплечий рук с последующим возвращением в исходное положение.

Clap hands (клэп хэндс) – хлопки руками перед телом на высоте груди.

Triceps kick back (трайсепс кик бэк) – разгибание рук в стороны вперед. В исходном положении кисти на поясе, сжаты в кулак. Выполнить: разогнуть руки в стороны или вперед – в стороны (по диагонали) и вернуться в исходное положение (можно чередовать разное направление при разгибании рук).

Pumping arms (рампин армс) – так называемое «качание руками». В исходном положении руки согнуты чуть ниже уровня груди, кисти в кулак вместе. Выполнить: разогнуть руки вниз и вернуться в исходное положение.

Chest press (чест пресс) – положение «давить грудь». Исходное положение руки к плечам, кисти вперед. Выполнить: немного разогнуть и снова согнуть руки (с ярко выраженным усилием).

Rolling arms (ролин армс) – разведение рук. Из исходного положения руки скрестно вперед-вниз выполнить: развести руки до положения в стороны-вниз и вернуться

в исходное положение. В данном упражнении разрешается изменять амплитуду и направление разгибания рук, а также менять положение кистей.

Criss-cross (крисс-кросс) – «скрещения». В исходном положении руки скрещены внизу на уровне бедер, локти прижаты плотно к туловищу. Выполнить: поворачивая кисти кверху, развести руки в стороны и вернуться в исходное положение.

Shoulder pull (шоулде пулл) – «тянуть к плечам». Из исходного положения руки вперед (полусогнуты), кисти сжаты в кулак, выполнить: согнуть руки к плечам, локти в стороны и выдвинуть кисть вперед; вернуться в исходное положение.

Butterfly (баттефлай) – «бабочка». Из исходного положения согнуты руки вперед, предплечья вверх. Выполнить: развести локти в стороны и вернуться в исходное положение (предплечья удерживать вертикально).

Pendulum arms (пенджулэм армс) – «маятник руками». Из исходного положения обе руки влево (правая полусогнута), выполнить: дугами книзу перевести руки вправо, а затем возвратить (вернуть) в исходное положение.

При проведении занятий преподаватели чаще всего одновременно называют и показывают движения ногами. Поэтому получается, что при передаче информации о движении рук используют только демонстрацию.

Движения руками позволяют изменять нагрузку на функциональные системы организма, от низкоударной сердечной нагрузки (когда движения внизу или выполняются со сгибанием в локтевых суставах), до среднеударной (с активным подниманием рук не выше плечевого пояса) и высокоударной нагрузкой (подниманием рук вверх максимально).

Подбор упражнений и составление комплекса

В связи со спецификой танцевальных гимнастических оздоровительных комплексов и систем, наиболее типичными для уроков, являются следующие упражнения, выполняемые в положении стоя:

- физические упражнения для мышц рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание-опускание рук, сгибание-разгибание, дуги и круги руками);
- физические упражнения для мышц туловища и шеи (все виды наклонов и поворотов; движения, выполняемые по дуге вперед);

- физические двигательные действия для мышц ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в суставах, седы, полуприседы, выпады и другие движения и различные шаги).

Приведенные выше упражнения достаточно просты и соответствуют требованиям структурной единицы техники и могут именоваться также элементами.

В аэробной части элементы складываются в бесконечные серии движений или *связки* на восемь счетов, то есть восьмерки. Учитывая то, что отдельный элемент выполняется на 2 или 4 счета, связка включает в себя 2–4 элемента. Каждая новая связка обычно предполагает новое изменение направления (например: счёт 1 – на месте, 2 – в сторону, 3 – с продвижением вперед и т.д.). Кроме разнообразия, это, при правильном использовании, приносит увеличение нагрузки. Выучив одну связку, такую же позицию осваивают в симметричном направлении.

Четыре восьмерки, объединенные вместе комплексно, называют *блоком*. Освоив блок в обе стороны возможного движения, приступают к разучиванию следующего нового блока. В аэробной части занятия обычно присутствует от 2 до 4 новых блоков. Каждый освоенный блок приносит увеличение нагрузки за счет роста числа повторений элементов или за счет повышения ударности, включая элементы большой амплитуды и повышения интенсивности.

2.2.6. Построение занятия оздоровительной гимнастики

Подготовительная часть урока складывается из двух подразделов:

1. Выполнение общеразвивающих упражнений, разминка (разогревание). Используются простые упражнения (элементы), объединяемые в связки.

2. Стрейчинг (статические упражнения, предназначенные для растягивания мышц). Как и упражнения мышц разминки, упражнения на растягивание мышц проводятся инструктором целостным методом с одновременным показом («зеркально»).

Основная часть урока состоит из двух частей:

- аэробная часть – выполнение серии блоков движений в аэробном режиме;
- упражнения на полу (в партере) – последовательное выполнение упражнений для мышц туловища, бедер (приводящих и отводящих мышц), рук и плечевого пояса (рис. 18).

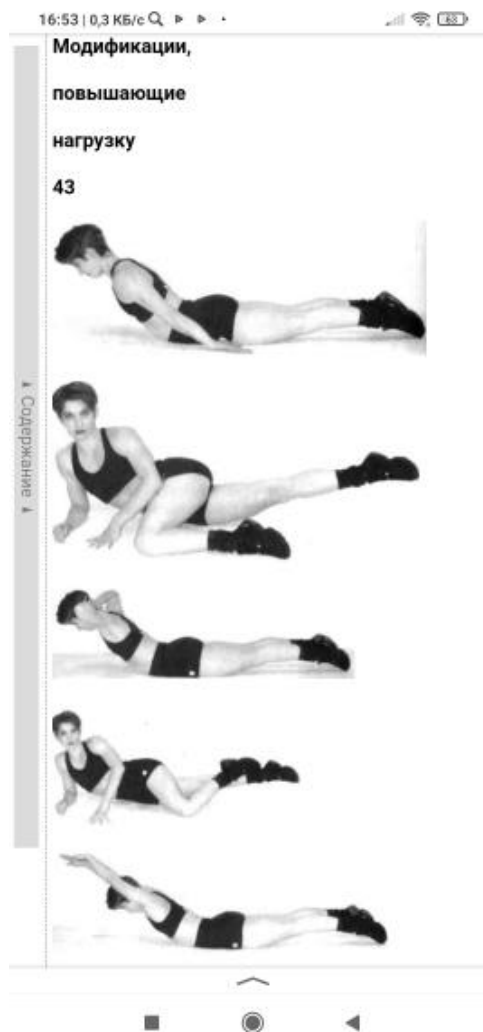


Рис. 18. Физические упражнения на полу (в партере)

Контроль функционального состояния. Наиболее популярен стандартный режим занятий – 2 тренировки в неделю, продолжительностью 45–60 минут. Считается, что на протяжении 15–20 минут каждого занятия частота сердечных сокращений должна быть в пределах рекомендованных контрольных значений. Для адаптации

организма к нагрузке при выполнении стандартных программ увеличение нагрузки происходит в среднем каждые 2 недели.

Для регулирования нагрузки в занятии могут быть использованы различные методические приемы. Так, начинающим заниматься аэробикой, а также людям с низким уровнем подготовленности предлагается оптимальная нагрузка с постоянной интенсивностью выполнения упражнений на протяжении достаточно длительного времени – от 15 до 40 минут. Плановый сдвиг частоты сердечных сокращений должен поддерживаться на уровне от 60 до 75 % от максимально допустимых возможностей организма.

Людям молодого возраста с высоким уровнем подготовленности может быть рекомендовано включение упражнений с высоким уровнем нагрузки (рост ЧСС до 80–100% от максимально допустимой). Такой режим нагрузки рекомендуется выполнять в течение коротких промежутков времени – от 10 секунд до 5 минут.

Увеличению нагрузки способствуют:

- увеличение длительности занятий (от 45 до 90 минут);
- повышение ударности нагрузки (с изменением техники выполнения от Low-impact до High-impact), причем одновременно или поочередно как в движениях ног, тела, так и в движениях рук;
- ускорение темпа музыкального сопровождения занятий;
- повышение в занятии доли частей с высокой нагрузкой, при уменьшении продолжительности движений с низкой нагрузкой;
- включение большего числа ударных, прыжковых и амплитудных движений.

Для занятий аэробикой характерны следующие зоны интенсивности:

- *зона низкой интенсивности (low intensity)*. Показатели: нижняя граница низкой интенсивности этой зоны равна мощности быстрой ходьбы; а верхней границей является аэробный порог. Аэробный порог характеризуется нарастающей мощностью нагрузки до появления в крови продуктов показателей анаэробного распада. Уровень аэробного порога составляет примерно 47–59% от МПК. Наблюдается в танцевальной оздоровительной гимнастике при использовании техники Low-impact или Super Low-impact;

- *зона средней интенсивности (middle intensity)*. Нижней границей является аэробный порог, а верхней – анаэробный. Анаэробный порог характерен накоплением в крови молочной кислоты и нарастают другие признаки утомления. Уровень анаэробного порога

составляет примерно 65–75% от МПК. В данной зоне используется техника Super Lo impact и Lo impact, чередующаяся с Hi impact;

– зона *высокой интенсивности* (high intensity). Показатели: нижняя граница – анаэробный порог; верхняя граница – МПК (мощность, соответствующая максимальному потреблению кислорода). Использование нагрузки в области данной зоны возможно только в варианте методов интервальной или переменной тренировки;

– зона *сверхвысокой интенсивности* (super high intensity). Показатели: нижней границей можно условно считать мощность МПК; верхней границей – пиковую производительность человека в некотором виде выполнения физического упражнения.

Условно считается, что 70% от максимального потребления кислорода – это нижний предел нагрузки, который необходим для укрепления сердечно-сосудистой системы человека. 85% – верхняя граница рекомендуемой физической нагрузки. Однако надо учитывать индивидуальные особенности каждого занимающегося и возможные последствия.

Заключительная часть включает упражнения на расслабление и восстановление дыхания. При подведении итогов указываются ошибки и, что особенно важно, указываются пути их исправления.

2.3. Гигиеническая гимнастика

Эта разновидность гимнастики потому и называется гигиенической, что она направлена прежде всего на решение гигиенических задач:

– помочь организму быстрее активизироваться после сна, обрести бодрость, хорошее настроение;

– подготовить организм к предстоящим нагрузкам (психическим и физическим).

Наряду с непосредственным положительным влиянием на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, регуляторную функцию утренней гигиенической гимнастики имеет оздоровительное значение. И достигается оно при систематичности повторения и соблюдении ряда гигиенических, организационных и методических правил.

При ежедневных занятиях продолжительностью 15–20 минут недельный интервал работы (двигательной нагрузки) составит примерно 2 часа. Втянувшись, занимающиеся могут увеличить продолжительность работы до 3-х часов. При таком объеме и заинтересованном отношении становится реальностью ощутимое развивающее, общеукрепляющее воздействие на организм.

Важной составной частью и логическим продолжением утренней гигиенической гимнастики являются водные процедуры и обтирания – своеобразная гимнастика сосудов.

Из всех видов гимнастики гигиеническая наиболее проста и доступна. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах с детьми в детских садах, школах, оздоровительных лагерях, санаториях, воинских частях ...

Гигиеническая гимнастика может проводиться не только по утрам, но и в течение дня с целью противодействия утомлению, улучшения работоспособности. При использовании ее в вечернее время достигается успокаивающий эффект, облегчающий переход ко сну.

В комплексы упражнений гигиенической гимнастики включаются ходьба и бег, общеразвивающие и прикладные упражнения. Нагрузка при выполнении комплекса гигиенической гимнастики плавно нарастает, снижаясь к концу занятия. Завершается комплекс такой «зарядки» упражнениями на восстановление дыхания, расслабление. Упражнения и дозировка нагрузки подбираются индивидуально – с учетом пола, возраста, состояния уровня физической подготовленности, здоровья и других факторов.

2.4. Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга), упражнений с эффектом сопротивления (амортизаторы, различные тренажеры), направленная на укрепление здоровья, развитие, главным образом, силовых качеств и формирование красивого телосложения (рис. 19). Упражнения атлетической гимнастики легко регулировать по величине мышечной нагрузки, скорости движения и амплитуде. Такая их особенность позволяет успешно

прорабатывать мышечную систему путем выполнения силовых движений во всевозможных положениях. Обилие упражнений и возможность коррекции нагрузок делает это оздоровительное средство доступным для людей всех возрастов.

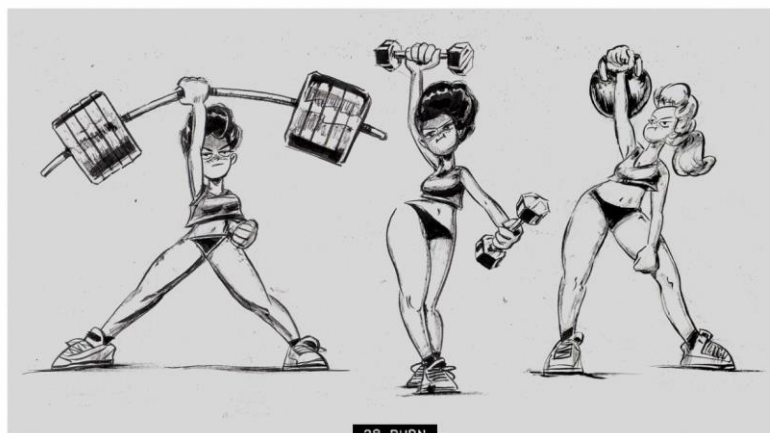


Рис. 19. Атлетическая гимнастика

В методическом плане следует учитывать несколько правил:

- рост мышечной массы является основным фактором, обеспечивающим рост силовых возможностей мышц. Приобретенная таким путем сила более устойчива к «угасанию»;
- развитие силы мышцы проходит более успешно, если она окружена соразмерно развитой мускулатурой. Значит, прежде чем добиваться увеличения силовых показателей мышцы, следует позаботиться о гармоничном развитии мускулатуры тела.

Использовать следует достаточно большие напряжения, позволяющие выполнять задание не более 8–10 раз (по 5–6 с каждое). При таких нагрузках восстановительные процессы благоприятны для синтеза белка в мышцах и соответственно для увеличения объемных и силовых показателей.

С 1987 года атлетическая гимнастика (атлетизм, бодибилдинг) культивируется как вид спорта, создана федерация атлетической гимнастики. Соревнования проводятся по двум видам: силовому троеборью и атлетическому позированию (обязательная и произвольные программы).

ГЛАВА 3. РЕАЛИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

3.1. Пути решения основных задач в гимнастике

Студенту при обучении необходимо в начале учебного года ознакомиться с содержанием физической культуры. Гимнастика может проводиться как:

- раздел в составе дисциплины «Физическая культура» в блоке дисциплин «Физическая культура и спорт» для очной формы профессионального обучения (80 часов);
- дисциплина по выбору «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины» в блоке дисциплин «Физическая культура и спорт» для очной формы профессионального обучения (320 часов);
- дисциплина «Теория и методика гимнастики» для очного и заочного специального профессионального образования; относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, в составе блока основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору (общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., либо 216 часов) [12];
- спортивная секция «Спортивная гимнастика» (2–3 раза в неделю);
- оздоровительная секционная физическая активность с элементами общей, спортивной или атлетической гимнастики (2–3 раза в неделю);
- другие формы проведения физической культуры: утренняя физическая зарядка, производственная гимнастика, физкультпаузы и др.); комплексы физических упражнений, проводимых во внеучебное время.

Упражнения из средств проведения из раздела гимнастики включаются в подготовительную и основную часть учебных занятий очного отделения на протяжении всего периода обучения, а также используются в часы самостоятельных занятий.

Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики», для специального образования, основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Адаптивная физическая культура», «Летние виды спорта», «Методика обучения физической культуре», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Повышение спортивного мастерства», «Проектирование урока по требованиям ФГОС», «Профессионально-прикладное физическое воспитание», «Спорт высших достижений», «Спортивное совершенствование», «Теория и методика бодибилдинга и фитнеса», «Теория и методика подвижных игр», «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика физической культуры», «Физическая культура», «Физическое воспитание в детском оздоровительном лагере», «Физическое воспитание в системе образования», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Юношеский спорт», для проведения следующих практик: «производственная практика (педагогическая в каникулярный период)», «производственная практика (педагогическая)», «учебная практика (общественно-педагогическая)», «учебная практика (ознакомительная по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)», «учебная практика (по спортивной и профессионально-прикладной подготовке)».

Цель изучения гимнастики как учебной дисциплины (раздела) – формирование специальных знаний и умений в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

Задачи дисциплины (раздела):

1. Формирование у студентов жизненно важных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями.
2. Раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры.
3. Гармоническое развитие форм и функций организма, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья.
4. Способствовать овладению теоретических разделов гимнастики, техники гимнастических упражнений в соответствии с программой.
5. Обучить приемам помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений.

Планируемый результат обучения по дисциплине (модулю, разделу) с содержанием гимнастики соотнесен с перечнем планируемых результатов освоения образовательной программы. Образовательными результатами по дисциплине (разделу, модулю) являются качества специалиста и его компетенции: знать, уметь, владеть.

Знать:

- содержание особенности и современное состояние, понятия и категории, тенденции развития соответствующей профилю научной (предметной) области; закономерности, определяющие место соответствующей науки в общей картине мира; принципы проектирования и реализации общего и (или) дополнительного образования по предмету в соответствии с профилем обучения.

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире и ведении здорового образа жизни.

Уметь:

- применять базовые научно-теоретические знания по предмету и методы исследования в предметной области; осуществлять отбор содержания, методов и технологий обучения предмету (предметной области) в различных формах организации образовательного процесса;

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Владеть:

- практическими навыками в предметной области, методами базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач;

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В спортивной гимнастике основным направляющим документом содержания обучения является Единая всероссийская спортивная классификация.

В оздоровительной гимнастике содержание занятий формируется исходя из разработанных программ, опирающихся на принципиальные основы того или другого вида деятельности. Определяющим становится либо оборудование, либо направленность двигательного действия, либо вспомогательные средства обеспечения сопровождения.

В содержание дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины» в университете включены упражнения из раздела гимнастики по принадлежности к воздействию для выполнения конкретных задач. Как правило, эти упражнения доступны для студентов и легко усваиваются.

3.2. Содержание блока упражнений по гимнастике в университете

Поскольку основное место в деятельности преподавателя занимает обучение физическим упражнениям, надо хорошо понимать оздоровительные, воспитательные и образовательные возможности гимнастики так же важно, как знать историю предмета, терминологию, уметь обеспечивать безопасность своих воспитанников, предупреждать физические и психические перегрузки. Уважающий себя физкультурный или спортивный наставник просто обязан знать большое количество упражнений, уметь конструировать их в поиске нужных индивидуальных вариантов.

Как и каждая научно-педагогическая дисциплина, гимнастика имеет свою историю, теорию и методику предмета, свои специфические организационно-методические подходы к обучению, воспитанию, тренировке.

Представляя собой часть науки о физическом воспитании и являясь фундаментальной научно-педагогической дисциплиной, гимнастика изучает закономерности физического развития и совершенствования двигательных способностей человека с помощью специфических для нее средств, методов и форм организации учебно-воспитательного процесса.

В поиске новых направлений развития гимнастики проведены тысячи исследований, защищены сотни диссертаций, в том числе десятки докторских по актуальным вопросам совершенствования теории и методики гимнастики.

Вместе с тем теория гимнастики развивается в тесном единстве с практикой, подпитывая друг друга в поиске эффективных методических подходов к обучению и тренировке, опираясь на новые данные о строении, функциях и возрастной динамике развития организма, новых данных о практических приемах управления процессом физического совершенствования человека.

В настоящее время в научно-методической литературе представлено значительное количество физических упражнений и физкультурно-оздоровительных систем для использования в сфере воспитания, которые можно отнести к разделу «гимнастика».

Авторами учебного пособия предлагается выделить наиболее применимые и значимые критерии для физического воспитания и образования. Главным критерием выбран принцип доступности для следующих категорий студентов:

- для освоения дисциплины «Физическая культура» (в общем объёме 80 часов);
- для элективного изучения по дисциплине «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины» для очного отделения непрофильного образования (в общем объёме в количестве 320 часов, при непосредственном использовании в объёме 42 часов);
- для спортивной студенческой секции гимнастики (студенты, не имеющие спортивной квалификации по гимнастике; из расчета объема 120 часов занятий в год);
- для оздоровительных физкультурных секций (без учёта объёма).

Образовательный процесс в рамках высшего профессионального образования кардинально различается со средней школой. Среди очевидных черт отличия можно отметить:

- формат занятия в школе проводится в форме уроков, а в университетах – парами;
- продолжительность одного учебного занятия в школе составляет 45 минут, в университетах – как правило, 90 минут без перерыва;
- характер обучения в средней школе направлен на общую подготовку и на развитие фундаментальных общеразвивающих навыков (чтение, изложение, грамота, дикция, счет, простейший анализ результатов и пр.);
- профессиональная подготовка имеет узкоспециализированный характер с углубленным акцентом на конкретную выбранную профессию и набор обязательных дисциплин, на развитие определённых профессионально важных навыков и качеств, углубление специальных знаний, пригодных в реальной конкретной области или должности;
- учебный процесс в школе более детально разъясняется учителями, учебный материал для размышления предоставляется подготовленным к слушанию и восприятию, а в университете же делается акцент на самостоятельное обучение и базируется на самодисциплине;

- ответственность и контроль в школе осуществляют полностью педагоги и родители учащихся, а в университете посещаемость учебных занятий фиксируется преподавателями, но ответственность, результативность, успех и качество подготовки становится обязанностью студента, доля контроля явно снижается;

- учебная нагрузка в средней школе утверждается на полгода-год в расписании, в университете же оно комбинируется и меняется четное на нечетное или дополняется промежуточными, итоговыми аттестациями.

Притом объем занятий и дисциплин в вузе представлен разнообразнее и шире, нежели в средней школьной программе. Чтобы все успевать и схватывать информацию, не забывать про мелочи, выполнять все задания своевременно, студентам необходимо чувство ответственности. Если в средней школе все занятия по предметам проходят преимущественно больше в теоретической и только частично в практической форматах, то в университете спектр, способы обучения кардинально отличаются и становятся более разнообразными.

Учебный процесс в университете можно классифицировать на три основные группы занятий: аудиторная работа, практические занятия, аттестация.

В программу обучения блока по физической культуре можно разделить на две дисциплины: «Физическая культура», «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины» [13]. Рассмотрим содержание элективной дисциплины по наличию и использованию средств гимнастики.

Следует обратить внимание на различия в использовании средств физической культуры по тематике гимнастики на 1-3 курсах. Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины», в части которой используются упражнения из гимнастики по семестрам 1 курса обучения в университете, представлены в таблице (табл. 1).

В таблице видна насыщенность упражнений общеразвивающего характера. В период обучения на 1 курсе внимание сосредотачивается на качественном обучении. Для гимнастики характерным является не только схема выполнения упражнений и движений, но и расположение частей тела: рук, напряжение мышц, осанка, походка, передвижения шагом и бегом, повороты, развороты, подтянутость. В начальный период в обучении гимнастическим упражнениям приходится тщательно проверять и добиваться

исполнения и устранения не только крупных, но и мелких недостатков, так как формируется не столько двигательный навык, сколько личностные качества (дисциплинированность, подтянутость, исполнительность, терпение, внимательность, ответственность).

Таблица 1

Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины», гимнастические упражнения (1 курс)

СОДЕРЖАНИЕ	ПЗ	СР	Итого
ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР			
Скипшинг (1)	8		8
Техника прыжков на скакалке с вращением вперед и назад	2		2
Техника прыжков на скакалке с продвижением	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин)	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки	2		2
Общая и специальная подготовка (1)	18		18
Основные точки зала. Перестроения и передвижения	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 1	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 2	2		2
Круговая тренировка	2		2
Силовая тренировка	2		2
ОФП в парах.	2		2
Интервальная тренировка	2		2
Контрольные нормативы	4		4
Подвижные игры (1)	4		4
Веселые старты	2		2
Подвижные игры с мячом	2		2
ВТОРОЙ СЕМЕСТР			
Подвижные игры (2)	6		6
Техника безопасности. Подвижные игры с мячом	2		2
Веселые старты	2		2
Встречные эстафеты	2		2
Общая и специальная подготовка (2)	14		14
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 3	2		2
ОФП в парах	2		2
Интервальная тренировка	4		4
Контрольные нормативы	4		4
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета на коврике	2		2

На втором курсе необходимо больше усилий сосредоточить на повышении последовательности и технического уровня выполнения самих физических упражнений из тематики гимнастики. То есть обучение переходит в техническую плоскость выполнения требований. Также добавляется ряд новых комплексов и двигательных действий. Это значит, что студентам уже привили необходимые личностные качества, необходимые в гимнастике. Это позволит освободившееся время направить на техническое совершенство и овладение новыми упражнениями уровня второго курса (табл. 2).

Таблица 2

Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины», гимнастические упражнения (2 курс)

СОДЕРЖАНИЕ	ПЗ	СР	Итого
ТРЕТИЙ СЕМЕСТР			
Общая и специальная подготовка (4)	14		14
Круговая тренировка	2		2
Интервальная тренировка	2		2
ОФП в парах	2		2
Контрольные нормативы	4		4
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой	2		2
Скиппинг (3)	10		10
Техника вбегания и выбегания в скиппинге	2		2
Техника групповых прыжков через длинную скакалку	4		4
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин)	2		2
ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТР			
Общая и специальная подготовка (4)	14		14
Круговая тренировка	2		2
Интервальная тренировка	2		2
ОФП в парах	2		2
Контрольные нормативы	4		4
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями	2		2
Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой	2		2
Подвижные игры (4)	8		8
Подвижные игры	4		4
Эстафеты с мячом	2		2
Подвижные игры с мячом	2		2

Третий курс по своей направленности (объём общих и специальных двигательных навыков) должен отличаться от первого и второго курсов профессионально-прикладными особенностями. Физические упражнения из гимнастики трансформируются в движения, повторяющие траекторию и содержание производственных двигательных актов конкретной специальности (табл. 3). Также на третьем курсе продолжается совершенствование общих физических качеств. В этот период также акцентируется внимание на дальнейшее развитие специальных физических, психомоторных и морально-психологических качеств важных для профессии.

Предложено систематизировать физические гимнастические упражнения и провести «сквозную нумерацию» для более быстрой навигации в процессе обмена и передачи информации. Все предлагаемые упражнения входят в содержание различных рабочих учебных образовательных программ, служебно-профессиональных и спортивно-прикладных пособий. Тем самым можно констатировать преемственность и применимость в производственной, либо образовательной сферах. Также значительная часть предлагаемых к использованию физических упражнений активно осваиваются в высшем профессиональном образовании и утверждены руководящими документами министерств и ведомств.

Таблица 3

**Содержание рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт.
Элективные дисциплины», гимнастические упражнения (3 курс)**

СОДЕРЖАНИЕ	ПЗ	СР	Итого
1	2	3	4
ПЯТЫЙ СЕМЕСТР			
Скиппинг (5)	8		8
Групповые прыжки через длинную скакалку	2		2
Прыжки на скакалке с вращением вперед и назад	2		2
Контрольное упражнение: групповые прыжки на скакалке	2		2
Контрольное упражнение (прыжки на скакалке 1 мин)	2		2
Общая и специальная подготовка (5)	18	4	22
Круговая тренировка	2		2
ОФП в парах	2		2

Окончание таблицы 3

1	2	3	4
Силовая тренировка в парах	4		4
Интервальная тренировка	2		2
Контрольные нормативы по ОФП	4		4
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 4	2	4	6
Комплекс ОРУ на 32 счета с гимнастической палкой	2		2
ШЕСТОЙ СЕМЕСТР			
Общая и специальная подготовка (6)	16	4	20
Комплекс тренировки табата	2		2
Круговая тренировка	2		2
Интервальная тренировка	2		2
ОФП в парах	2		2
Комплекс ОРУ на 32 счета с обручем / гантелями	2	4	6
Комплекс ОРУ на 32 счета без предмета № 5	2		2
Контрольные нормативы по ОФП	4		4
Подвижные игры (6)	8		8
Веселые старты	2		2
Подвижные игры на открытых площадках	4		4
Встречные эстафеты	2		2

ГЛАВА 4. СТРУКТУРА И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ

4.1. Основные формы проведения занятий по гимнастике

Занятия по гимнастике проводятся индивидуально, в составе групп, микрогрупп. Формы проведения занятий: лекции, семинары, практические занятия, лабораторные занятия, зачеты, экзамены, самостоятельная работа, выполнение нормативов по определению физической подготовленности, рефераты, контрольные работы.

1. Лекции

Лекция – одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой. Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации или практическом занятии.

2. Семинары.

Семинар – это форма академического обучения, проводимая либо в образовательном учреждении, либо в профессиональной организации. Его главная функция состоит в том, чтобы собрать микрогруппы, либо малые группы для встреч с педагогом, каждый раз фокусируя конкретную тему или направление, в которых предлагается

обменяться мнениями, принять участие в обсуждении всем присутствующим. Это часто достигается посредством систематического диалога с организатором семинара или преподавателем, или посредством более формально насыщенной презентации в исследовании. Семинар – это то место, где обсуждаются заранее назначенные чтения, и где могут быть подняты сложные вопросы, проведены обсуждения, а также дебаты.

3. Лабораторные занятия

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.). При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений. При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

4. Практические занятия

Практические занятия по физической культуре направлены на обогащение индивидуального опыта специальными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессиональных знаний и практической физической культурой, осознание их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. На практических занятиях преподаватель проводит обучение, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью. Занятия по физической культуре проводятся согласно требованиям техники безопасности.

5. Зачеты

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также

умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфики текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам выполнения норм сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

6. Экзамены

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс обучения. На экзаменах проверяются полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя вопросы и задачи. Вопросы совпадают с формулировкой в перечне вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее, чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп. При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, предлагать задачи и привести примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы к билету, также как и основные, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

7. Рефераты

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

- библиографическое описание первичного документа;
- собственно реферативная часть (текст реферата);
- справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата:

- выбрать тему, если она не определена преподавателем;
- определить источники, с которыми придется работать;
- изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
- составить план и написать реферат:
- обосновать актуальность выбранной темы;
- указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. специальность, ученая степень, ученое звание);
- сформулировать проблематику выбранной темы;
- привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
- сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

8. Контрольные работы по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций. Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций. Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде. При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

9. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений.

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний. Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов. В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты специальной медицинской группы выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

4.2. Понятие о методах и методических приемах обучения

В физической и спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности инструктора по спорту, преподавателя, спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесный и наглядный методы, и практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям обучаемых, их квалификации и подготовленности.

Группа общепедагогических методов

1. Словесные методы: рассказ, описание, беседа, анализ, задание, оценка, команда, подсчёт.

2. Наглядные методы: показ, демонстрация, кино- и видеоматериалы, плакаты и макеты, ориентирование, лидирование, срочная информация с обратной связью.

Группа практических методов

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники: целостно-конструктивные методы, расчленённо-конструктивные методы.

При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям, большая роль отводится подводящим (специальным) и имитационным (облегченным) упражнениям.

Игровой метод

Для игрового метода характерна, прежде всего, сюжетная организация. Игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем игровой метод предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Соревновательный метод

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревнования могут проводиться в усложнённых или в облегчённых условиях по сравнению с официальными.

Структура обучения

Учебно-тренировочные занятия по гимнастике состоят из трех частей:

- подготовительной части занятия 5–7 мин (10–15 мин);
- основной части занятия 38–40 мин (70–80 мин);
- заключительной части занятия 3–5 мин (5–10 мин).

Обучение любому двигательному действию происходит на протяжении определенного периода времени. Каждый этап обучения характеризуется своими, частными задачами и некоторыми ведущими признаками. Только при учете преемственности этих задач учитель в состоянии правильно строить методику обучения, в том числе грамотно реализовать принципы обучения, подобрать целесообразные подводящие и подготовительные упражнения, методы и приемы обучения. Структуру обучения образуют относительно устойчивые связи частных задач, принципов, средств и методов различных этапов. Структура отражает обучение отдельному двигательному действию и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные упражнения, методы и пр.) зависят от конечной задачи обучения данному двигательному действию. Если конечной

задачей обучения является формирование двигательного навыка (или двигательного умения высшего порядка), то в обучении условно выделяются три этапа:

- 1) ознакомление с двигательным действием;
- 2) разучивание двигательного действия;
- 3) тренировка двигательного действия.

Трехэтапная структура встречается в педагогической практике гораздо чаще, так как приводит к более совершенному уровню владения двигательным действием. Однако при решении некоторых задач общей физической подготовки, а также при освоении подводящих упражнений, то есть во всех случаях, когда педагогически целесообразно доводить двигательное действие до навыка, ограничиваются двумя первыми этапами.

Длительность каждого этапа (как и фаз формирования двигательного навыка) зависит от многих факторов: подготовленности ученика, сложности двигательного действия и т.п.

Структуру обучения нельзя рассматривать как нечто неизменное. Это лишь типовые связи между элементами этапов, отражающие наиболее общие закономерности обучения, которые могут варьироваться в зависимости от конкретных задач обучения. Но на всех этапах обучения преподаватель и студент анализируют изучаемые действия, оценивают их и устраняют ошибки.

4.3. Методика формирования двигательных навыков

В процессе занятий по физической культуре этот принцип реализуется поощрением стремления добиться максимальных результатов в решении поставленных перед ними задач, воспитанием ответственности за поддержание высокого уровня физической культуры и спорта в группах и привлечением их в период проведения спортивной работы.

Принцип сочетания требовательности к воспитуемым с уважением их личного достоинства и заботой о них отражает гуманный характер нашей педагогики, ее стремление верить в неограниченные возможности человека. Требовательность преподавателей является отражением организующей и воспитательной силы в коллективах.

В системе физической культуры реализация этого принципа достигается соблюдением всеми специалистами требований руководящих документов, регламентирующих процесс физического совершенствования, систематическим изучением нужд и запросов обучаемых, заботой о быте, проведением обязательного медицинского контроля.

Принцип единства, согласованности и преемственности в воспитании проявляется в едином и правильном понимании не только руководителями, но и всеми членами коллектива цели, задач, принципов, форм обучения и воспитания, требований к поведению военнослужащих, четкому соблюдению ими порядков и правил, установленных законами и регламентами. Реализация принципа достигается благодаря объединению усилий специалистов физической подготовки и спорта, воспитателей, общественного спортивного актива при решении задач воспитания в процессе проведения всех форм физической культуры, распространению передового опыта и спортивных традиций в ее организации.

4.4. Обучение физическим упражнениям

Процесс физической подготовки – это целенаправленная, специально организованная педагогическая деятельность, основу которой составляет использование физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов, используемых в целях физического совершенствования обучаемых. Он осуществляется в соответствии с общими принципами обучения и воспитания и специфическими принципами спортивной тренировки.

Обучение направлено на развитие у обучаемых физических и специальных качеств, повышение функциональной и психической устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов, формирование у них двигательных и методических навыков и умений, совершенствование теоретических знаний, обеспечивающих успешное выполнение сложных боевых задач и профессиональных обязанностей.

Процесс обучения физическим упражнениям делится на три этапа: **ознакомление** (этап начального разучивания упражнений), **разучивание** (этап углубленного

разучивания упражнений), **тренировка** (этап формирования у обучаемых двигательных навыков и умений).

Задача: создать у обучающихся представления, необходимые для правильного выполнения изучаемого двигательного действия, и побудить учеников к сознательному и активному овладению им.

Обучение должно начинаться с осознания учащимися учебной задачи и формирования представлений о правилах и способах ее решения. Формирование представлений о двигательных действиях – одна из наиболее специфических особенностей обучения в физическом воспитании.

Руководитель обязан образцово показать упражнение, когда это необходимо, оказать помощь в определении и устранении ошибок, допущенных учащимися при выполнении упражнений.

В процессе формирования представлений условно выделяется три взаимосвязанных звена:

- а) осмысливание задачи обучения;
- б) составление проекта ее решения,
- в) попытка выполнить двигательное действие в целом или его отдельную часть.

Осмысливая задачи обучения, обучаемый должен понять их суть на всю серию занятий, посвященных изучению конкретного двигательного действия (например, изучению прыжка в высоту с разбега), и конкретно на данный урок (например, изучение разбега при прыжке в высоту). Обучаемые должны понять также основу техники и ведущие движения изучаемого двигательного действия. Детали техники будут познаваться в течение последующих этапов.

Ознакомление необходимо для создания предварительного представления об изучаемом упражнении и ясного понимания его структуры. Оно включает название упражнений, показ его в быстром темпе, объяснение техники выполнения, влияния упражнения на организм и условий его применения, вторичный показ (при необходимости) в медленном темпе или по разделениям с попутным объяснением техники.

Ознакомление с упражнением начинается с названия его руководителем. В гимнастике, где насчитывается большое количество элементов, важную роль играет знание

терминологии. В связи с этим обучающий должен знать точное наименование элементов соединений или комбинаций.

Наиболее важным методическим приемом на этапе ознакомления является показ техники выполнения упражнения. Он должен быть четким и точным, чтобы создавалось правильное представление о движении. Поэтому показ желательно проводить, выделяя наиболее характерные особенности движения. Общеразвивающие и специальные вольные упражнения следует показывать, стоя лицом или боком к обучаемым, а упражнения на снарядах – в профиль (рис. 20). Если показ вольных упражнений осуществляется руководителями стоя лицом к обучаемым, то он должен быть зеркальным. Так, при изучении выпада влево обучающий делает его вправо и т.д.

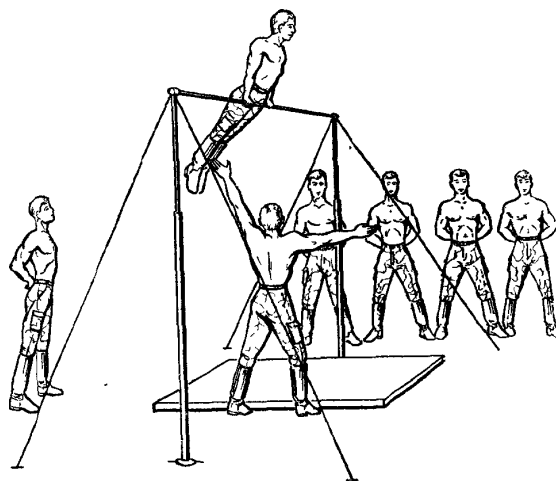


Рис. 20. Построение обучаемых у перекладины

Объяснение техники выполнения разучиваемых элементов осуществляется лаконично, без лишних подробностей. Затем внимание обучаемых задерживается на наиболее существенных деталях техники, от которых во многом зависит качество выполнения элемента.

При разучивании упражнений, приемов и действий размещение группы обучаемых около снарядов будет зависеть от места проведения занятий и устройства снарядов.

Так, в процессе обучения тому или иному элементу в гимнастическом зале при наличии стандартных снарядов (рис. 20) или на занятиях по подвижным играм целесообразно строить группу сбоку от них, чтобы видеть занимающихся в профиль. На гимнастическом городке в процессе занятий на многопролетных снарядах учащиеся удобнее располагать фронтом к ним. В таком варианте достигается большая плотность занятий. При таких построениях учащиеся имеют возможность работать в парах на одном снаряде, оказывая помощь друг другу посменно при отработке изучаемых элементов.

Фронтальное расположение в шеренгах лицом друг к другу целесообразно применять на занятиях по спортивным играм, гимнастике, борьбе, фехтованию и т.д.

В тех случаях, когда упражнение является относительно простым, опробование может предусматривать выполнение двигательного действия в целом [6; 8]. Этим будет создано общее представление об изучаемом двигательном действии, проверена правильности проекта решения задачи. Если подобное опробование окажется успешным, то есть действие в основе своей будет выполнено правильно, то дальнейшее разучивание целесообразно осуществлять методом в целом. Лишь при необходимости уточнить какую-либо деталь занимающийся может использовать метод разучивания по частям. В случае изучения сложных двигательных действий, которые опасны для опробования в целом, применяют опробование по частям. Для этого выбирают подводящие упражнения, содержащие основу техники и ведущие движения.

В некоторых случаях для создания первоначального представления прибегают к физической помощи ученика. Помощь весьма эффективна, так как позволяет обучающимся глубже прочувствовать упражнение.

На этапе ознакомления наиболее характерными являются методы использования слова и наглядного восприятия. Могут употребляться методы разучивания в целом или разучивания по частям, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым двигательным действием.

4.5. Разучивание двигательного действия

Задача: обеспечить формирование двигательного умения и его совершенствование вплоть до перехода в навык.

В основе лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. Каждое повторение, как бы внешне оно ни было похоже на предыдущее, всегда содержит в себе элементы нового, вновь приобретенного. Образуя говоря, «повторения совершаются без повторений». Именно в этом кроется залог постепенного формирования нового двигательного действия.

В процессе разучивания применяются различные методические приемы, ускоряющие обучение и тренировку: использование подготовительных упражнений, оказание помощи и поддержки, разбор ошибок, допущенных при исполнении упражнений, внесение соответствующих изменений и т.д.

Физическая нагрузка и плотность занятий по гимнастике должны соответствовать задачам и этапу обучения уровню подготовленности занимающихся и возрасту слушателей. Повышение физической нагрузки и плотности занятия достигается: сокращением времени на перестроения краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы, отягощением и регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; целесообразным использованием тренажеров оборудования и инвентаря.

Разучивание осуществляется с целью формирования новых двигательных навыков и совершенствования деталей техники выполнения упражнения.

На этапе разучивания двигательного действия широко используются все группы методов обучения: использование слова (объяснения, задания, указания, команды), наглядное восприятие (показ, демонстрация плакатов), однако основное место занимают практические методы – разучивание по частям, разучивание в целом и др.

В зависимости от трудности упражнений и степени физической подготовленности занимающихся разучивание проводится целостным методом (с применением подготовительных упражнений) или расчлененным методом (по частям и по разделением с последующим выполнением в целом).

Разучивание в целом применяется в тех случаях, когда упражнение несложно и деление его на части нецелесообразно. В условиях постоянного сокращения времени, отведенного на решение тех или иных учебных задач, ряд упражнений удобнее разучивать именно этим методом, а затем приступить к их многократному исполнению.

Так, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки через неширокие препятствия можно сразу выполнять в целом на первых же занятиях, а потом уже приступить к их дальнейшему совершенствованию.

Разучивание с помощью подготовительных упражнений осуществляется при отработке достаточно сложных движений, когда деление их на части приводит к искажению или вообще невозможно. Особенно этот прием характерен при освоении гимнастических элементов. Подготовительные упражнения должны быть сходными по структуре с отдельными фазами изучаемого движения или со всеми упражнениями в целом, но в то же время более доступными для занимающихся.

Разучивание упражнения по частям проводится в случаях, когда оно представляет собой сложную двигательную задачу для обучаемых, а структура упражнения позволяет расчленить его на части. Наиболее характерным приемом реализации этого метода на практике является изучение комплексов вольных упражнений, комбинаций, упражнений на гимнастических снарядах и в подвижных играх. Во всех указанных случаях сначала разучиваются отдельные части упражнения, после чего оно выполняется полностью от начала и до конца.

Целесообразно условно разделить весь процесс повторений на две стадии:

- а) образование двигательного умения;
- б) совершенствование двигательного умения.

Стадия образования двигательного умения обеспечивает первоначальное формирование основного варианта двигательного умения, а выполнению действия присущи признаки становления двигательного умения. Поэтому учитель должен обучить основам техники и ведущим движениям, устранить излишнее напряжение при выполнении, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

Если новое двигательное действие сходно с уже освоенным, то для овладения им иногда достаточно одной-двух попыток. При этом, чем шире фонд стабильных координационных механизмов, чем больше опыт учащегося, тем легче он овладевает новым двигательным действием.

4.6. Тренировка двигательного действия

Задача: обеспечить формирование двигательного навыка с последующим переходом его в двигательное умение высшего порядка.

Исходя из задач, педагогический процесс этого этапа делят на две стадии:

- а) образование двигательного навыка;
- б) образование двигательного умения высшего порядка.

Стадия образования двигательного навыка характеризуется уровнем знаний и двигательного опыта, который позволяет двигательному умению превратиться в двигательный навык [9]. Сначала навык формируется только в основном варианте – для постоянных условий реализации. Задача учителя, тренера, преподавателя – строить обучение так, чтобы сформировать двигательный навык в основном варианте, закрепить его, а также создать основу для формирования более высокого уровня владения действием.

Стадия образования двигательного умения высшего порядка характеризуется способностью применять навык в разнообразной двигательной деятельности, изменять его в соответствии с изменяющимися условиями, использовать в разнообразных сочетаниях с другими умениями и навыками.



Рис. 21. Развитие гибкости в гимнастике (тренировка)

На этой стадии обучения необходимо совершенствовать качество исполнения действия таким образом, чтобы индивидуализировалась техника исполнения физического упражнения, были освоены различные варианты основного двигательного навыка, выработаны умения использовать приобретенный навык в различных видах двигательной деятельности и приобретены умения применять вновь сформированный навык в сочетании с ранее приобретенными.

На этапе совершенствования применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, соревновательный и игровой, причем в самых различных сочетаниях и вариантах (рис. 21). Одновременно сужается объем использования зрительных и слуховых ориентиров, но возрастает роль двигательных ощущений.

Выше отмечалось, что в основе второго и третьего этапов обучения лежит процесс многократного повторения двигательного действия (или движений). Но для последнего этапа проблема повторения имеет особое значение: оно более многократно, но многократность не беспредельна, а должна быть разумно ограничена.

Характер повторения имеет две противоположные разновидности: повторение простое и вариативное. Простое повторение при неизменных условиях позволяет закреплять основной вариант двигательного навыка. Подобное повторение – это по существу обучение путем копирования: учитель объясняет и показывает стандартную технику, а ученик стремится ее скопировать, приблизить свое выполнение к увиденному образцу. Простое повторение хотя и неизбежно в обучении, но имеет ограниченные дидактические возможности.

Вариативное повторение преследует иную задачу: придать двигательному навыку такую гибкость, чтобы им можно было пользоваться в разнообразных условиях. С этой целью повторения двигательного действия совершаются в системе изменяющихся вариантов и условий выполнения.

При грамотном использовании вариативное повторение может дать большой дидактический эффект:

1) если вариативное повторение применяется в виде заданий, требующих от ученика поиска оптимального решения, то оно становится основой проблемного обучения;

последнее, как известно, предусматривает воспитание самостоятельности и творчества в решении двигательной задачи;

2) повторение двигательного действия в различных вариантах и условиях развивает умение применять навык не только в изменяющихся ситуациях спортивной борьбы, но и в трудовой, армейской и бытовой деятельности;

3) разнообразие вариантов исполнения повышает интерес учеников к занятиям.

Количество повторений зависит от ряда факторов: задач обучения, сложности действия, уровня подготовленности учеников и совершенства методики обучения. Правильное определение объема и сложности программного материала позволит установить и достаточное количество повторений в пределах учебного плана. Сокращать число повторений можно только в том случае, если сформированный навык станет достаточно прочным и качество восприятия всего последующего учебного материала не будет ухудшаться.

Количество повторений всегда устанавливается несколько большим, чем это необходимо для первых правильных воспроизведений двигательного действия. Эти излишние повторения призваны закрепить навык, создать запас прочности. Распределение повторений во времени должно опираться на известное положение о том, что процесс забывания выученного двигательного действия начинается сразу же после прекращения систематических повторений. В методическом плане приходится решать две задачи:

- 1) как расположить повторение изучаемого действия в одном уроке и серии уроков;
- 2) с какой частотой его повторять на разных этапах освоения.

Для этого необходимо учитывать все факторы конкретного процесса обучения и грамотно применять два способа распределения повторений:

- растянутое повторение, распределенное в большом временном отрезке, и концентрированное повторение, когда тот же объем выполняется в более сжатые сроки. Следовательно, оба способа различаются календарными сроками обучения, то есть разными интервалами отдыха. По существу здесь речь идет о распределении интенсивности.

Растянутое повторение при наличии оптимальных интервалов отдыха, как показывают многочисленные данные экспериментальной психологии и педагогическая практика массового обучения, дает больший дидактический эффект, объем и качество

воспроизведения заученного материала оказываются более высокими (особенно при изучении объемного материала, например, комплексов общеразвивающих упражнений в гимнастике). Объясняется это двумя причинами: во-первых, осмысливание изучаемого действия (следовательно его освоение) происходит не только в процессе выполнения, но и в интервалах отдыха (в этом состоит дидактический смысл образного выражения: во-первых, «выученное должно отлежаться в памяти»); во-вторых, процесс освоения действия связан с функциональным приспособлением организма к мышечной деятельности (эффект тренированности), которое происходит не только в момент выполнения действия, но и в период восстановления.

Концентрированное повторение составляет основу так называемого форсированного обучения. Оно малопродуктивно при массовом обучении, но приемлемо в обучении спортсменов высоких разрядов в условиях современной методики тренировки. Концентрированное повторение особенно нежелательно при первоначальном формировании двигательного навыка, когда требуется тщательное осмысливание основы техники и ведущих движений физического упражнения, обеспечивающих прочность навыка. Кроме того, правильное формирование навыка зависит от уровня развития соответствующих двигательных качеств, которые, как известно, требуют более длительного периода совершенствования.

Оценивая сравнительную результативность обоих способов повторения, следует помнить, что растянутое повторение дает больший эффект при трудно заучиваемом учебном материале, легкий же материал целесообразнее осваивать концентрированным повторением.

В обоих способах характер распределения повторений отличается неравномерностью: на первой стадии обучения частота повторений должна быть максимально допустимой, затем постепенно снижаться. Объяснить это можно тем, что при формировании нового навыка (создании новых нервных связей) требуются более частые подкрепления. Когда же эти связи приобретут достаточную прочность, для их сохранения потребуется меньше повторений.

Стадия совершенствования двигательного умения характеризуется завершением формирования основного варианта двигательного умения и приобретением некоторых признаков двигательного навыка.

При относительно высокой сложности отдельных движений, их точности в пространстве и во времени двигательное действие на этой стадии легко нарушается. Поэтому главные задачи обучения – закрепление основы техники ведущих движений, а также достижение стабильности исполнения.

Тренировка в выполнении упражнений является наиболее важным этапом обучения. Оно заключается в многократном повторении приемов и действий во все более усложняющихся условиях и направлено на формирование двигательных навыков и умений.

На занятиях по любому разделу физической подготовки наряду с изучением упражнений проводится тренировка в их выполнении. Наивысшая нагрузка приходится на комплексную тренировку, проводимую в конце основной части. При ее организации широко применяются игровой и соревновательный методы, что способствует увеличению нагрузки на организм занимающихся, повышению плотности занятий и эмоционального настроения обучаемых.

4.7. Предупреждение и исправление ошибок

Предупреждение ошибок, возникающих в процессе обучения гимнастическим упражнениям, обеспечивается четким показом и объяснением техники выполнения упражнений; правильным первоначальным разучиванием элементов; использованием подготовительных упражнений качественной и своевременной помощью и страховкой.

На этапе разучивания особенно важно предупреждение и исправление двигательных ошибок. От решения этой проблемы в конечном счете зависит весь успех обучения. Освоение двигательного действия может протекать двояко: без двигательных ошибок (принцип управляемого обучения) и с появлением ошибок (принцип проб и ошибок). Принцип управляемого обучения утверждает, что любые ошибки не способствуют обучению, а поэтому требуется строгая детализация и регламентация всех условий обучения (создание ориентировочной основы действия). Принцип проб и ошибок, наоборот, признает целесообразность некоторых ошибок как основы для последующих коррекций

и поиска оптимального варианта движений. Этот принцип, разумеется, не отвергает необходимости самого тщательного разъяснения способа действия, соблюдения всех дидактических принципов и правил обучения. Он не ориентирует на искусственную провокацию ошибок, но в то же время и не считает их появление неоправданным злом, сводящим на нет все усилия обучающего и обучаемого. Через ошибки студент должен идти к решению задачи. Образно говоря, ошибки должны быть полезными. Особая роль ошибок наблюдается при индивидуализации техники исполнения. Даже самая широкая ориентировочная основа двигательного действия не исключает появления ошибок в этом случае. Здесь каждая проба есть поиск. А любой поиск немислим без ошибок.

Стремление к обучению без ошибок снижает вероятность их появления, а при особо благоприятных условиях (высокий уровень физической подготовленности, сравнительная простота двигательного действия и пр.) вообще исключается. На первой ступени обучения преобладает, как правило, принцип проб и ошибок, на второй – принцип управляемого обучения.

К ошибкам следует относить неправильные движения, а равным образом те движения, которые по мере совершенствования двигательного умения и последующею перехода его в навык становятся малоэффективными, не соответствующими уровню развития навыка.

К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники. Предусматривая, что исправление основной ошибки может повлечь за собой исправление и второстепенных, необходимо остерегаться автоматизации последних.

Выяснив степень правильности исполнения общей схемы всех движений, следует установить, какова взаимосвязь появившейся ошибки с целостным двигательным действием, не является ли она результатом неудачно подобранного подводящего упражнения. Одновременно необходимо обратить внимание на скорость выполняемых движений, так как ее несоответствие возможностям ученика может исказить технику исполнения.

Легче всего замечаются и оцениваются ошибки в статических положениях: исходном положении, положении головы (от чего зависит перераспределение мышечного тонуса), опоре тела в положениях стоя, лежа, упора и вися.

Способы исправления двигательных ошибок должны быть направлены прежде всего против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам относят:

- 1) повторение пройденного учебного материала;
- 2) применение подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) изменение условий выполнения таким образом, чтобы это стимулировало правильное исполнение (например, ввести разметку разбега при неправильной длине шагов).

Вполне очевидно, что предупреждение и исправление ошибок особенно необходимо в процессе разучивания двигательного действия, но эта проблема не теряет своего значения и на этапе совершенствования, хотя на качественно ином уровне.

На протяжении всего процесса обучения выполнение занимающимися физических упражнений может сопровождаться отклонениями фактической техники от заданного образца. Характер и степень отклонений могут быть различными. К ошибкам относят как невыполнение или существенное искажение частей двигательных действий, так и малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

В зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить, соответственно, на три группы:

- грубые, значительные и незначительные,
- стабильные и нестабильные;
- типичные и нетипичные.

Грубыми считаются ошибки, искажающие основу техники двигательного действия. К значительным относят невыполнение общей детали техники: к незначительной – неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия. Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению, называются нестабильными. Закрепленные в навык ошибки называются стабильными. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действий.

К нетипичным относятся ошибки, возникающие эпизодически, как правило, по субъективным причинам. Для типичных ошибок свойственна их распространенность, массовость. Это явление объясняется общностью причин возникновения ошибок для определенного контингента занимающихся, например, влияние стандартных внешних факторов или недостатки общепринятой методики обучения данному физическому упражнению.

Необходимо принимать меры, предупреждающие возникновение ошибок, а если они появились, устранять их. Главное при этом – вскрыть причины возможных или имеющихся ошибок. При исправлении, кроме того, необходимо определить степень их стабилизации. Только распознав причину ошибки, можно найти действенные пути ее предупреждения или исправления.

Причинами ошибок, при изучении занимающимися физических упражнений, нередко становятся следующие недочеты преподавания:

- Несоответствие изучаемого образца техники особенностям физической подготовленности занимающихся. Например, подражание технике чемпионов и рекордсменов мира при отсутствии необходимого уровня развития физических качеств.
- Неверная последовательность обучения разным двигательным действиям, имеющим одинаковые или похожие элементы. Например, если вначале обучать подъему завесом на перекладине, а потом подъему верхом, то возникают типичные ошибки при попытках выполнить это упражнение; если изменил последовательность, то подобных ошибок удастся избежать.
- Преждевременное создание целостного двигательного представления о физическом упражнении, требующем одновременного управления многими движениями без учета подготовленности обучаемых, в результате чего у них создается неверное представление о способе достижения практической цели действия.
- Недостаточная информация занимающихся в процессе обучения о действительных отклонениях от заданных параметров движений и действий. Как следствие, обучаемые принимают свои неверные двигательные представления за правильные и руководствуются ими.
- Несоответствие предлагаемых учебных заданий и организуемых условий деятельности способности занимающихся выполнять двигательное действие. Например: обучаемые способны выполнить физическое упражнение лишь концентрируя внимание

на его составных элементах, а им предложено выполнять это действие в эстафете, то есть в сочетании с другими действиями, в условиях соревнования на скорость.

Пути исправления ошибок являются:

- Сопоставление ошибочного и правильного выполнения с помощью разбора и объяснения, контрастного показа, демонстрации кинофильма или видеозаписи.
- Обеспечение направленного прочувствования движений с физической помощью извне, усложнением или упрощением двигательного действия, созданием таких внешних условий, в которых неправильное выполнение движения или действия невозможно.
- Применение подводящих упражнений, обеспечивающих возможность концентрировать внимание на движении, которое в основном действии выполняется неверно.
- Использование заданий с выполнением движений с разной степенью усилий, с разными отягощениями и сопротивлениями, с одновременным измерением результативности действий. Роль самого занимающегося в предупреждении и исправлении ошибок также велика. Вдумчивое наблюдение, внимательное выслушивание объяснений и оценок преподавателя, самоанализ совершаемых попыток выполнить действия и данных, полученных с помощью средств срочной информации – вот необходимые условия успешного освоения физических упражнений.

Для исправления ошибок, стабилизированных в результате недостаточно квалифицированного обучения, а также при перестройке техники физических упражнений в связи с возросшим уровнем развития двигательных качеств могут быть использованы такие приемы:

- Полное изменение при переучивании всех тех привычных раздражителей внешней среды, которые сопутствовали выработке старого навыка.
- Прекращение на время выполнения двигательного действия, чтобы затормозить ненужные условно-рефлекторные связи и лишь только после этого вновь приступить к разучиванию.
- Следование правилу: «от простого к сложному через еще более сложное». Например, прекратив разучивание данного физического упражнения, разучивать более трудное, но сходное с ним по структуре и затем уже от трудного перейти к разучиванию легкого и др.

ГЛАВА 5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ВУЗе

5.1. Основная гимнастика (блок «Физическая культура и спорт»)

Соблюдение последовательности в обучении гимнастическим упражнениям от простого к более сложному комплексу играет важную роль в доступности и активности занимающихся [1]. Приступая к обучению упражнению, преподаватель сначала называет и показывает его. После показа следует кратко объяснить технику выполнения упражнения (или комплекса движений), указать его влияние на организм и обратить внимание на применимость и прикладное значение. При этом акцентируется внимание на наиболее важных деталях, от которых в первую очередь зависит успех освоения упражнения. Например, при объяснении техники выполнения подъема переворотом на перекладине нужно указать на момент главного усилия – переход из виса в упор после подтягивания и переворачивания ног через опору, обратив внимание военнослужащих на то, что данный элемент развивает силу мышц рук, туловища и особенно мышц живота.

В гимнастике разработано значительное количество физических упражнений для общего развития. Каждое упражнение имеет свои особенности. Применение разработанных упражнений не является обязательным.

Для обучения и применения рекомендуются гимнастические упражнения, которые доступны по содержанию, наличию материальной базы, бюджету выделяемого времени, наличию квалифицированного преподавательского состава, популярности, информативности, прикладности в будущей профессии.

5.2. Перечень основных упражнений, предлагаемых для освоения студентам на учебных занятиях

5.2.1. Комплексы общеразвивающих упражнений (КОРУ) (рис. 22)

Содержание КОРУ (1–20) отражено в приложении (приложение 1).

Комплексы ОРУ без предметов(1–7):

Упражнение 1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 1.

Упражнение 2. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 2.

Упражнение 3. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 3.

Упражнение 4. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета № 4.

Упражнение 5. Комплекс общеразвивающих упражнений на 16 счетов без предмета № 5.

Упражнение 6. Комплекс общеразвивающих упражнений на 16 счетов без предмета № 6.

Упражнение 7. Комплекс общеразвивающих упражнений на 16 счетов без предмета № 7.

Комплексы ОРУ с использованием предметов

Упражнение 8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом № 8.

Упражнение 9. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем № 9.

Упражнение 10. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями № 10 (1).

Упражнение 11. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гантелями № 11 (2).

Упражнение 12. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гимнастической палкой № 12 (1).

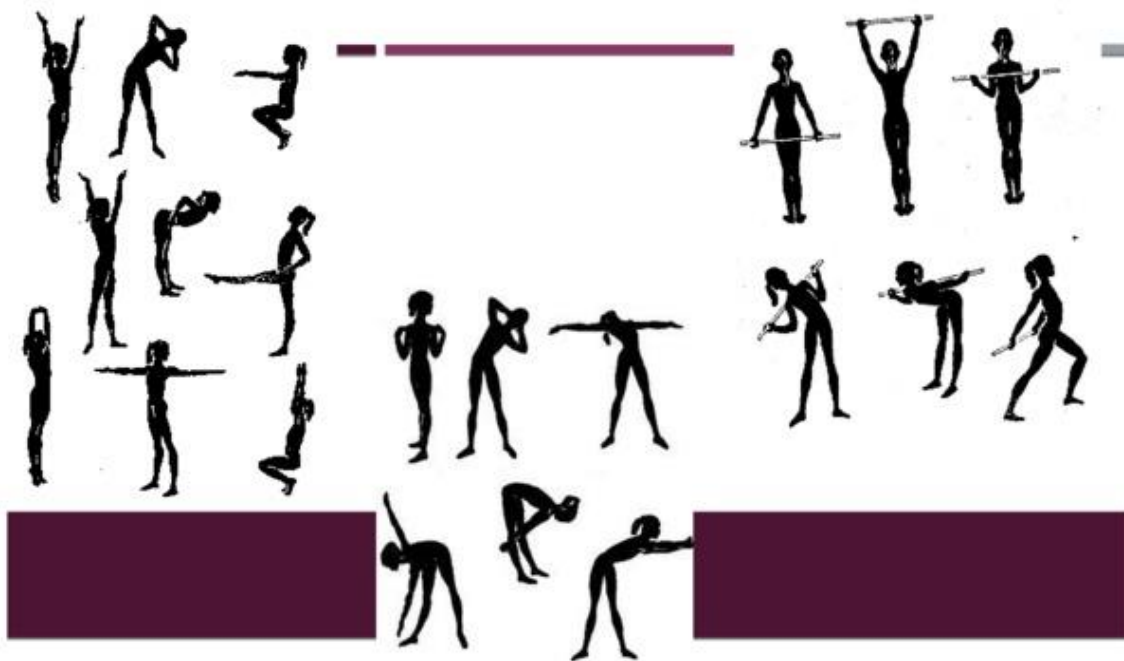


Рис. 22. Комплексы общеразвивающих упражнений (1–20)

Упражнение 13. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с гимнастической палкой № 13 (2).

Упражнение 14. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скалкой № 14.

Упражнение 15. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета на коврике № 15 (1).

Упражнение 16. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета на коврике № 16 (2).

Комплексы ОРУ в составе группы

Упражнение 17. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе № 17 (1).

Упражнение 18. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе № 18 (2).

Упражнение 19. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе № 19 (3).

Упражнение 20. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе № 20 (4).

5.2.2. Гимнастические упражнения с использованием оборудования

Упражнение 21. Скиппинг (прыжки со скакалкой) (рис. 23.1)

Одиночные прыжки, прыжки классические вперед, прыжки классические назад.

Целью участника является количество прыжков через скакалку за определенный промежуток времени (60 сек).

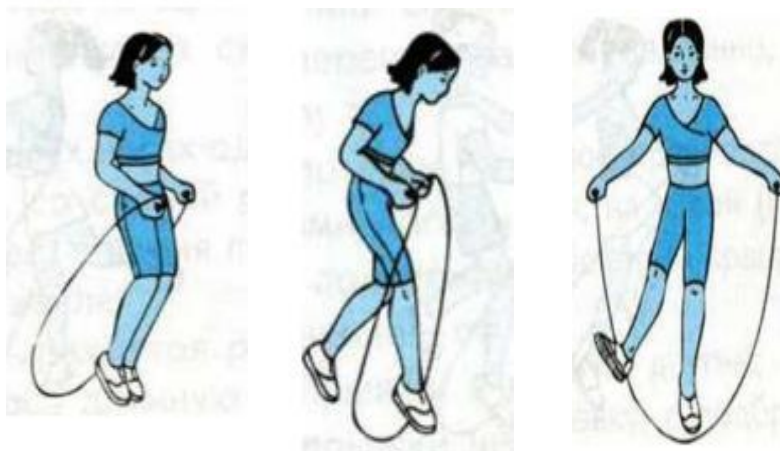


Рис. 23.1. Скиппинг (гимнастические прыжки со скакалкой)

Прыжки в составе группы выполняются через скакалку любым способом на максимальное количество раз: 4 выполняют прыжки одновременно и 2 человека обеспечивают вращение длинного шнура-скакалки размером до 8 метров.

Упражнение 22. Вращение обруча в лицевой плоскости (рис. 23.2 а-г).

И.п. – стоя, обруч в лицевой плоскости хватом за нижний край двумя сверху:
движения рукой вверх и вниз осуществляются по круговой траектории:

- левую без обруча влево, вращение на правой вправо; 2-3-4-5-и.п. вращения
(тоже в другую сторону).

Подготовительное упражнение:

- вращение обруча в лицевой плоскости.

И.п. – стоя, обруч в лицевой плоскости хватом за нижний край двумя сверху:

- левую руку без обруча влево, вращение на правой вправо

2-3 – вращения,

4 – и.п.,

5-8 – то же в другую сторону.

И.п. – стоя, обруч на правой руке, хватом за верхний край снизу левую в сторону,

1-4 – раскачивание обруча влево и вправо.

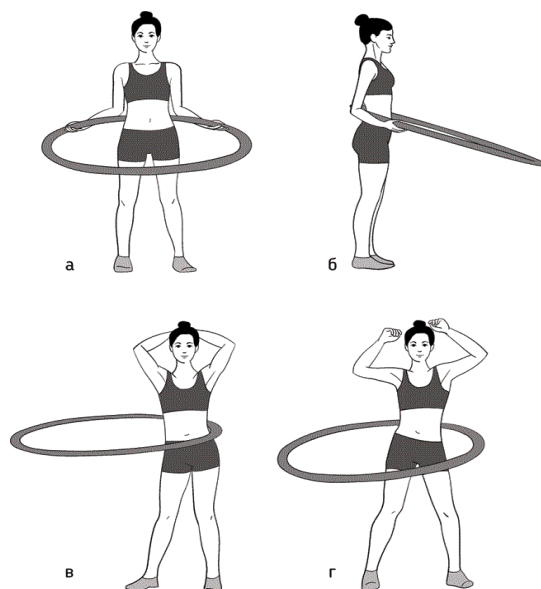


Рис. 23.2 (а-г). Вращение обруча в лицевой плоскости (девушки)

Упражнение 23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 24).

Упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.

Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.



Рис. 24. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение 24. Наклон туловища вперед (рис. 25).

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги зафиксированы. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается сгибание и фиксирование ног.



Рис. 25. Наклоны туловища вперед

Упражнение 25. Лазание по канату (рис. 26).

Взяться руками за канат ниже отметки 2 м от пола и подняться на высоту 6 м от пола произвольным способом. Коснуться верхней отметки рукой. Опускание вниз – произвольным способом. Разрешается лазание по шесту.

Запрещается начинать подъем с прыжка и спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.

Оценка упражнения производится по способу лазания:

«отлично» – лазание без помощи ног, ноги – в положение «угол»;

«хорошо» – лазание без помощи ног, ноги – произвольно;

«удовлетворительно» – лазание с помощью ног.



Рис. 26. Лазание по канату

Подготовительные упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- лазание с помощью ног до середины каната;
- поднимание прямых ног к перекладине.

Упражнение 26. Подтягивание на перекладине (рис. 27).

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Подготовительные упражнения:

- подтягивание с прыжка и медленное опускание в вис на прямые руки;
- подтягивание при помощи партнера.



Рис. 27. Подтягивание на перекладине

Упражнение 27. Подъем переворотом на перекладине (рис. 28).

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси выйти в упор на прямые руки. После фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.
Запрещается выполнение движений махом и касание подбородком перекладины.

Подготовительные упражнения:

- подтягивание с высоким подниманием плеч;
- поднимание ног к перекладине.



Рис. 28. Поднимание ног к перекладине

Упражнение 27 а. Поднимание ног к перекладине (рис. 29).

Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положения виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

Подготовительные упражнения:

- поднимание ног при помощи партнера;
- подъем переворотом при помощи партнера;

- подъем переворотом толчком одной и махом другой ногой на низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре;
- поднимание ног к перекладине;
- подъем переворотом на высокой перекладине с помощью товарища.



Рис. 29. Подъем переворотом

Упражнение 28. Подъем силой на перекладине (рис. 30).

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки, после фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение упражнения на обе руки и движений рывком или махом.

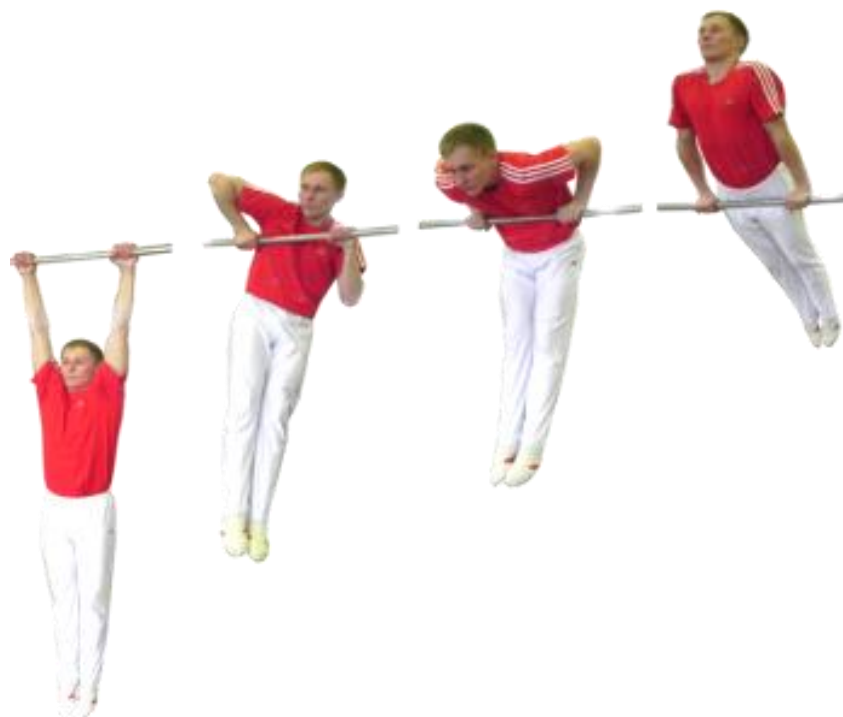


Рис. 30. Подъем силой на перекладине

Упражнение 29. Жим штанги лежа, вес штанги – 50 кг, (рис. 31).

Лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги.

Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено.

Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

Разрешается отдыхать в исходном положении штанга вверху на прямых руках.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.



Рис. 31. Жим штанги лежа

Упражнение 30. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 32).

Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

Подготовительные упражнения:

- сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- сгибание разгибание рук в упоре сзади.

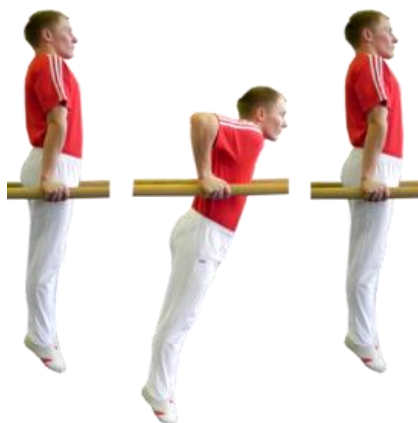


Рис. 32. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Упражнение 31. Угол в упоре на брусьях (рис. 33).

Упор на прямых руках, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.

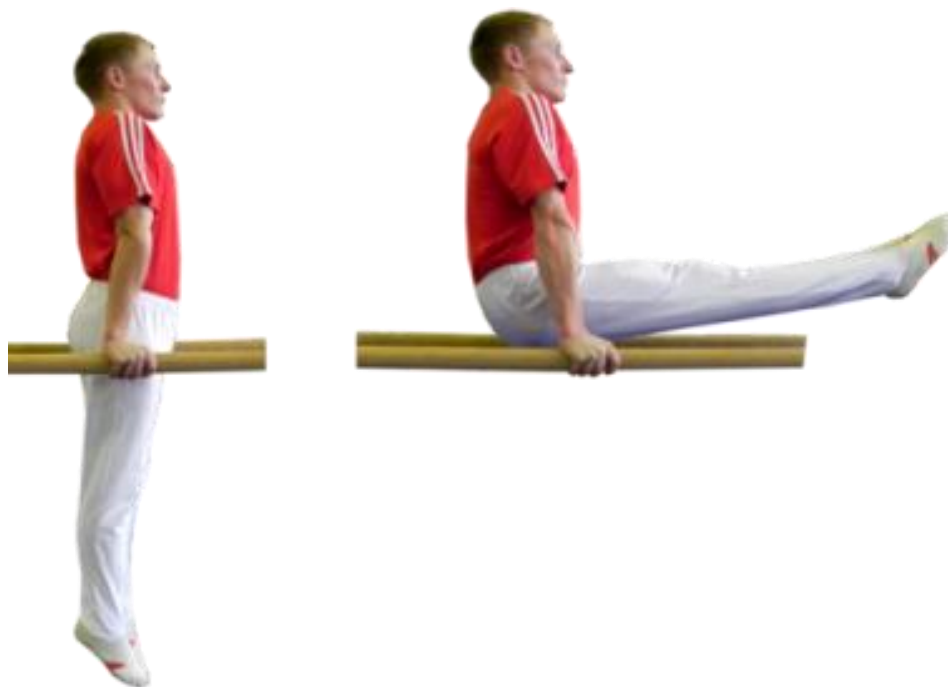


Рис. 33. Угол в упоре на брусьях

Подготовительные упражнения:

- поднимание и опускание ног в упоре;
- удержание угла с помощью, поддержка под таз и ноги.

Для выполнения данного упражнения необходим определенный уровень развития мышц брюшного пресса. Рекомендации по развитию по развитию мышц брюшного пресса даны в табл. 4.

**Рекомендации по развитию мышц брюшного пресса
(по данным Е.В. Жукунова)**

Содержание занятий	Условия тренировки		
	Кол-во повторений	Кол-во подходов	Время отдыха, мин
1. Поднимание ног к перекладине	4-16	4-8	1-4
2. Поднимание ног в положение высокого угла на гимнастической стенке	2-8	4-8	2-4
3. Удержание ног в положении «угол» на перекладине или в упоре на брусьях в течение 2-3 с	2-8	4-8	2-4
4. Поднимание и опускание ног в висе на перекладине или в упоре на брусьях с отягощением в 5 кг	4-16	4-8	2-4
5. Сгибание туловища в тазобедренных суставах из положения вниз головой на наклонной доске	4-16	2-4	4-8
6. Сгибание туловища с отягощением в 40% от собственной массы	32-16	4-8	2-4

Упражнение 32. Рывок гири, вес гири 16 кг (рис. 34)

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Запрещается дожимать гирю, отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Подготовительные упражнения:

- другие упражнения с тяжестями, с грузом (ящиком с песком, гирей, камнем, железо и др.);

- выпрямление туловища с грузом в руках, поднимание груза на плечо, спину, грудь, сгибание и разгибание рук с грузом, наклоны туловища вперед и в стороны с грузом за головой, приседания с грузом, переноска груза на плече, перед собой, на спине;

- с бревном (металлической балкой) – поднимание бревна вверх, перенос бревна с одного плеча на другое, наклоны и приседания с бревном, поднимание бревна на грудь, затем вверх и опускание его на землю;

- со штангой – поднимание штанги на грудь, жим, рывок, толчок штанги двумя руками;

- поднимание и переноска человека – на спине, плечах, верхом на плечах, перед собой на руках, а также с партнером способом «кресло».



Рис. 34. Рывок гири

Упражнение 33. Толчок двух гирь, вес гири 16 кг (рис. 35).

Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках, затем гири опустить на грудь.

Запрещается дожимать гири и ставить гири на плечи.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Подготовительные упражнения:

- выполнение подъема на грудь одной гири 16 кг (24 кг);
- выполнение подъема на грудь двух гирь 16 кг (24 кг);
- выполнение толчка от груди одной гири 16 кг (24 кг);
- выполнение толчка от груди двух гирь 16 кг (24 кг).



Рис. 35. Толчок двух гирь

Упражнение 34. Толчок двух гирь по длинному циклу, вес гири 16 кг (рис. 36).

Толчок гирь состоит из трех приемов: подъема на грудь, толчка от груди и опускания в положение виса. Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем – вниз, не касаясь пола. При опускании гирь на грудь отдыхать запрещается. Также запрещается отдыхать, удерживая гири, опущенные вниз.

Разрешается отдыхать с гирями на груди после поднятия их из положения виса, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка от груди.

Запрещается отдыхать, удерживая гири в положении на плечевые суставы.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.



Рис. 36. Толчок двух гирь по длинному циклу

5.2.3. Прыжки

Упражнение 35. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину (рис. 37).

Высота коня (козла) 120–135 см; мостик высотой 10–15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на коня (козла), сгибаясь согнуть ноги, до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, разгибаясь, приземлиться.

Запрещается толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 37. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину

Упражнение 36. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 38).

Высота козла 120–135 см; мостик высотой 10–15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на козла, отталкиваясь, развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь, приземлиться.

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.

Подготовительные упражнения:

- прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным отодвиганием мостика до 150 см;

- прыжок ноги врозь через козла, в длину, с натянутой перед снарядом на расстоянии 100–120 см веревочкой;
- прыжок в упор присев на ближнюю часть коня и в темпе прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня;
- прыжок в сед верхом на гимнастический мат, положенный на дальнюю часть коня, с постепенным увеличением скорости разбега до момента пока обучаемый не перепрыгнет через снаряд;
- прыжок с помощью двух занимающихся, которые удерживают обучаемого за лонжи, бегут сбоку и помогают преодолеть коня.



Рис. 38. Прыжок ноги врозь через козла в длину

Упражнение 37. Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 39).

Высота коня 120–135 см; мостик высотой 10–15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на дальнюю половину коня, отталкиваясь, развести ноги, руки вверх – в стороны, разгибаясь, приземлиться.

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.

Подготовительные упражнения:

- прыжок ноги врозь через козла в длину с постепенным отодвиганием мостика до 150 см;
- прыжок ноги врозь через козла, в длину, с натянутой перед снарядом на расстоянии 100–120 см веревочкой;
- прыжок в упор присев на ближнюю часть козла и в темпе прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть козла;
- прыжок в сед верхом на гимнастический мат, положенный на дальнюю часть козла, с постепенным увеличением скорости разбега до момента, пока обучаемый не перепрыгнет через снаряд;
- прыжок с помощью двух занимающихся, которые удерживают обучаемого за лонжи, бегут сбоку и помогают преодолеть козла.



Рис. 39. Прыжок ноги врозь через козла в длину

5.2.4. Акробатические упражнения

Упражнение 38. Кувырок вперед (рис. 40).

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоня голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать в строевую стойку.



Рис. 40. Кувырок вперед

Упражнение 39. Кувырок назад (рис. 41).

Строевая стойка, упор присев, наклоняя голову к груди, принять положения группировки, выполнить перекат назад, силой разгибая руки, принять положение упор присев, встать в строевую стойку.



Рис. 41. Кувырок назад

Упражнение 40. Переворот в сторону (рис. 42).

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, приставляя ногу, принять строевую стойку. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.



Рис. 42. Переворот в сторону

Упражнение 41. Прыжок в длину с места.

Из неподвижного положения присесть и с замахом рук вперед-вверх выполнить прыжок в длину, принять исходное положение. Упражнение оценивается по дальности прыжка. Запрещается выполнять прыжок толчком одной ноги.

Упражнение 42. Комплексное акробатическое упражнение.

Из положения высокого старта по команде «вперёд» пробежать 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использовать гимнастические маты.

5.2.5. Комбинационные упражнения на гимнастических снарядах

Упражнение 43. Соскок махом назад на перекладине (рис. 43).

Подготовительное упражнение к 3-му спортивному разряду:

1 ступень: вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

2 ступень: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад.

Подготовительные упражнения

Подъем завесом правой (левой) ногой вне:

- медленное выполнение подъема завесом вне из вися согнувшись с помощью одного или двух человек (проводка). Помогать, поддерживая обучаемого за ноги и спину;

- подъем зацепом вне выполнить с разбега на низкой перекладине.



Рис. 43. Соскок махом назад на перекладине

Выполнение упражнения с помощью товарища.

Мах дугой:

- на низкой перекладине мах дугой с помощью наставника или инструктора.

Помогать, удерживая бедра обучаемого у перекладины и направляя тело вперед-вверх;

- на высокой перекладине мах дугой с помощью наставника.

Оборот назад:

- медленное выполнение оборота на низкой перекладине с помощью двух человек, вращающих обучаемого за ноги и плечи;

- в упоре согнуться, опустив плечи вперед-вниз, поворачивая кисти, быстро разогнуться.

- оборот назад на низкой перекладине с помощью.

Подъем разгибом:

- на низкой перекладине из виса стоя после прогибания поднести ноги носками к перекладине и выполнить подъем разгибом с помощью;

- на высокой перекладине отвести согнутое тело занимающегося назад, отпустить его и после прогибания помочь выполнить подъем разгибом (рис. 44).

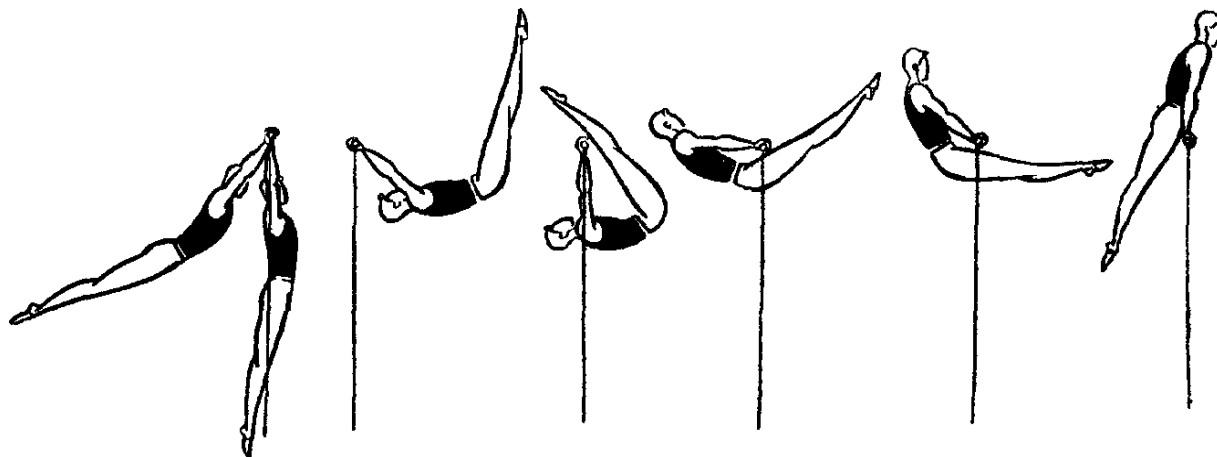


Рис. 44. Подъем разгибом

Упражнение 44. Соскок махом вперед на брусьях (рис. 45).

(подготовительное упражнение к 3 спортивному разряду)

Ступень 1: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Ступень 2: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держат 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

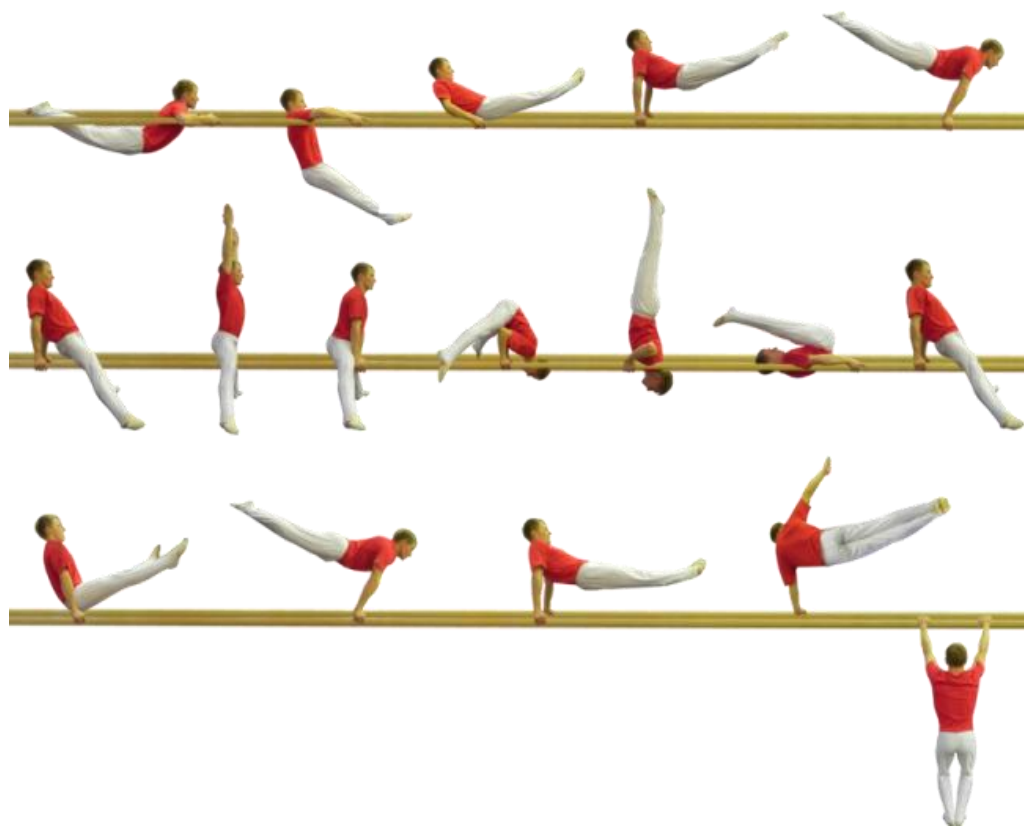


Рис. 45. Соскок махом вперед на брусьях

Упражнение 45. Передвижения по узкой опоре (бревну) (рис. 46).

Высота бревна 110–125 см; длина 500 см; ширина 10 см.

В 40 см от края бревна с обеих сторон отмечаются линии.

Из исходного положения, стоя перед линией старта (на бревне), выполнить передвижение лицом вперед, обратно спиной вперед, затем левым боком и финишировать правым боком. При передвижении запрещается опираться руками. При падении выполнение упражнения не засчитывается. Пересечение линии с обеих сторон обязательно.



Рис. 46. Передвижения по узкой опоре (бревну)

5.2.6. Упражнения на батуте

Упражнение 46. Прыжки на батуте (рис. 47–53).

Два основных прыжка, прыжок на живот, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, прыжок с поворотом на 180°, основной прыжок, прыжок в сед, два основных прыжка.

Два основных прыжка, прыжок на живот, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, прыжок с поворотом на 360°, основной прыжок, прыжок в сед, основной прыжок, сальто вперед (назад), два основных прыжка.



Рис. 47. Основной прыжок



Рис. 48. Прыжок на живот



Рис. 49. Прыжок в группировке



Рис. 50. Прыжок с поворотом на 180° (360°)



Рис. 51. Прыжок в сед



Рис. 52. Сальто назад



Рис. 53. Сальто вперед

5.2.7. Основные команды, подаваемые на занятиях

Все команды при проведении занятий подаются четко и громко, звучно с правильным ударением и разделением паузой на протяжную (предварительную) и короткую (исполнительную).

Преподаватель осуществляет общее руководство занятием, направляет действия обучаемых, проводит комплексную тренировку или игру. Он же следит за своевременной сменой мест занятий, заранее определяет последовательность упражнений, наблюдает за порядком, правильным выполнением ими упражнений, элементов, приемов и действий; поддерживает дисциплину, выделяет в отдельную группу отстающих и организует с ними дополнительное обучение или тренировку.

Выполнение упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение – ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ».

Для окончания выполнения упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении – «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ».

Для начала основной части занятия преподаватель выстраивает группу в колонну по три и, указав места занятия, подает команду «Группа, к местам занятий шагом (бегом) МАРШ».

По этой команде в колонне по одному двигаются к местам занятий (снарядам) кратчайшим путем и, подойдя к ним так, чтобы они находились слева, обозначают шаг на месте у козла или коня, установленных для прыжков, группа выстраивается слева от места приземления. Обучаемые при этом должны хорошо видеть прыжок, а правофланговые в микрогруппах выходить (выбегать) на исходное положение.

Действия по передвижению обучаемых у снаряда должны отличаться организованностью, выполняться уверенным четким шагом. К ним относятся выход из строя, подход к снаряду, отход от него и возвращение в строй. Указанные действия настраивают обучаемого, повышают степень ответственности, мобилизуют усилия.

Исходное положение на снаряде принимается из строевой стойки прыжком. Для наскока на снаряд (положение «наскока») нужно одновременно с движением рук назад и в стороны сделать полуприсед колени врозь, не задерживаясь со взмахом рук вперед вверх, подпрыгнуть и принять исходное положение на снаряде (вис, упор на руках). Если упражнение начинается с размахивания, исходное положение на снаряде может не фиксироваться.

После соскока со снаряда или прыжка принимается положение полуприседа с приземлением на носки и быстрым переходом на всю стопу. В положении полуприседа – пятки вместе, колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь (положение «доскока»).

Для смены снарядов (видов упражнений) преподаватель подает команду «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде прекращают выполнение упражнений и выстраиваются. Обучаемые находятся в строю в положении гимнастической стойки. Смена мест занятий происходит по командам: «Группа, СМЕРНО», «Напра-ВО», «Для смены мест занятий шагом (бегом) МАРШ».

Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем, стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении – навстречу строю.

По команде «Показываю первое (следующее) УПРАЖНЕНИЕ», при этом не обязательно называть расположение частей тела при упражнении. После четкого и правильного показа упражнения подать команду «Исходное положение ПРИНЯТЬ», «Упражнение (вправо, с левой и т.д.) начи-НАЙ».

Сложные упражнения выполняются по разделением. Например:

- наклониться, руки назад, делай – РАЗ;
- строевая стойка, делай – ДВА;
- присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай – ТРИ;
- строевая стойка, делай – ЧЕТЫРЕ».

По окончании подготовительной части занятия группа выстраивается в колонну по два (три, четыре). Указав места занятий, преподаватель подает команду «Группа, к местам занятий шагом (бегом) МАРШ». Группа выдвигается кратчайшим путем к местам занятий (снарядам), по общей команде останавливаются и поворачиваются налево.

Преподаватель подает команду «К выполнению упражнений – ПРИСТУПИТЬ».

Подается команда «Группа, ВОЛЬНО» или «Гимнастическую стойку ПРИНЯТЬ». Обучаемые отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги.

Для выхода правого флангового из строя для выполнения упражнения указать: «Исходное положение справа, в четырех шагах от перекладины» и подать команду:

«Громов, на исходное положение шагом МАРШ». Проследить, чтобы обучаемый при обращении принял строевую стойку и ответил «Я», а по команде о выходе на исходное положение ответил «ЕСТЬ» строевым шагом (или бегом) вышел на исходное положение принимая гимнастическую стойку.

На проверках после команды «ВПЕРЕД» («К СНАРЯДУ») обучаемый принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, громко называет фамилию, а после этого поворачивает голову прямо и выполняет упражнение.

Подать команду «К СНАРЯДУ», по которой обучаемый принимает строевую стойку, подходит к снаряду, выполняет один подъем переворотом, сходит влево с матов, поворачивается лицом к командиру и принимает строевую стойкую. Сделать необходимые замечания по качеству выполнения положений «наскока» и «доскока».

В дальнейшем каждому обучаемому подавать команду «К СНАРЯДУ». Следить, чтобы очередные своевременно выходили на исходное положение, а выполнившие возвращались в строй. При нечетких действиях применять команду «ОТСТАВИТЬ».

Для поточного выполнения упражнения с правого фланга строя вызывается на исходное положение один или несколько обучаемых. Отделение может оставаться на месте построения или по команде поворачивается направо в колонну по одному. После отдачи предварительного распоряжения о количестве повторений и порядке возвращения в строй подается команда «Группа, потоком, дистанция пять (десять) шагов ВПЕРЕД».

Для смены мест занятий руководитель подает команду «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде обучаемые прекращают выполнение упражнений и выстраиваются в группе, затем по общей команде группы поворачиваются направо. Смена мест занятий производится по команде «Для смены мест занятий шагом (бегом) МАРШ».

По команде преподавателя «Упражнение ЗАКОНЧИТЬ» скомандовать: «СТАТЬ В СТРОЙ», убедиться, что все обучаемые находятся в гимнастической стойке и заняли место на правом фланге строя.

Формирование навыков в оказании помощи, страховки и предупреждения травматизма в процессе проведения физической культуры, дозировании нагрузки, определении общего состояния занимающихся.

При проведении упражнений с партнером следует обращать внимание на соблюдение дисциплины, однако это требование не должно снижать активности и эмоционального настроя занимающихся.

Действия и степени опасности травмирования. Обеспечение страховки не менее важная задача, так как их реализация требует чаще всего мгновенных действий страхующего.

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике обеспечивается:

- надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств);

- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на специальных снарядах.
- четкой организацией и соблюдением методики обучения;
- высокой дисциплиной обучаемых, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем за соблюдением установленных правил и мер безопасности со стороны преподавательского состава.

Кроме этого, необходимо организовать помощь и страховку при выполнении прыжков и упражнений на снарядах, контроль за техническим состоянием снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств), проверку надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на специальных снарядах.

Для оценки функционального и физиологического состояния занимающихся используются различные методики, позволяющие более точно определить для них целевые или рабочие тренировочные зоны пульса, так называемый «индивидуальный оптимальный пульс». Уровень подготовленности и состояние сердечно-сосудистой системы обучаемых многими специалистами оценивается с помощью гарвардского степ-теста (ИГСТ), по показателям максимального потребления кислорода, аэробно-анаэробного порога. Регистрация таких показателей достаточно сложна. Поэтому в практике оздоровительной работы для оценки аэробной значимости тренировочных программ, как правило, используют показатели частоты сердечных сокращений. Сопоставляя полученные результаты с модельными значениями показателя для лиц соответствующего возраста и пола, а также группы здоровья, можно корректировать тренировочную нагрузку, достигая желаемого оздоровительного эффекта [5].

Последовательность расчета индекса «индивидуального оптимального пульса» такова:

1. Определяется «максимальный пульс».

Мужчины: $205 - \frac{1}{2}$ возраста; женщины: $220 -$ возраст.

2. Допустимый диапазон изменений пульса.

Результат «1» – ЧСС покоя.

3. *Целевой пульс.*

Максимальный пульс умноженный на интенсивность (60–90): 100%.

4. *Целевая зона пульса.*

Целевой пульс разделить на 6 и округлить до целого числа.

5. *Оптимальный пульс.*

Результат «3» + ЧСС покоя.

Для достижения тренировочного эффекта организм в процесс занятия должен находиться в зоне 70–85% от максимально достижимого темпа биения сердца. 70% – это нижний предел, необходимый для укрепления сердечно-сосудистой системы, 85% – верхняя граница рекомендуемой физической нагрузки. Поэтому начинающему рекомендуется пребывание в зоне 60–70%, а тренирующемуся регулярно в течение нескольких месяцев более оптимальной будет нагрузка в 70–80% от максимальной ЧСС.

Динамика целевых зон частоты сердечных сокращений для контингента девушек отличаются от юношей в меньшую сторону. Нагрузка при выполнении физических упражнений – величина воздействия их на организм занимающихся. При соблюдении определенных условий нагрузка ведет к повышению функциональных возможностей организма, к развитию физических способностей. Повторно применяя оптимальные нагрузки, постепенно увеличивая их и чередуя с необходимым отдыхом, добиваются совершенствования организма занимающихся, обеспечивают развитие необходимых физических качеств и, естественно, оздоровления. Физическая нагрузка имеет две различные стороны: объем и интенсивность. Под объемом нагрузки понимают суммарное ее количество (за данное занятие, неделю, месяц и т.д.), выраженное в мерах времени, расстояния (метраж и километраж и т.д.), веса, а также в количестве выполняемых физических упражнений и других конкретных показателях. Интенсивность же нагрузки означает степень напряженности усилий занимающихся, степень «концентрации» нагрузки во времени. Мерой интенсивности могут служить скорость движений, мощность работы, величина применяемых отягощений и т.д. Оценивая нагрузку при выполнении физических упражнений с оздоровительной направленностью, учитывают как внешнюю величину воздействия, выраженную в указанных выше мерах объема и интенсивности, так и величину ответных реакций организма, то есть

степень физиологических и биомеханических сдвигов в организме при выполнении данного физического упражнения – изменение динамики нервных процессов, деятельности органов дыхания, кровообращения и т.д. Нагрузки при занятиях ОФК варьируют от сравнительно небольших до средних, затем максимальных. На каждом этапе они должны быть оптимальными (соответствовать возможностям и подготовленности занимающихся) и ведущими к неуклонному повышению данного уровня. На определенных этапах оптимальными могут стать максимальные нагрузки. Нагрузки подразделяются на стандартные (повторные) и вариативные (меняющиеся по мере воспроизведения упражнения). Те и другие могут быть равномерными (как, например, при беге постоянной скоростью) и неравномерными (например, при беге с ускорениями), прогрессирующими (возрастающими) и нисходящими. Эти признаки могут сочетаться. Эффект нагрузки, то есть ее воздействие на организм занимающихся, зависит от ряда внешних и внутренних обстоятельств: уровня физического развития занимающихся, их подготовленности (тренированности), возрастных, половых и индивидуальных особенностей, а также от состояния их организма в данный момент, которое, в свою очередь, зависит от общего режима жизни, трудовой или учебной деятельности, гигиенических и даже метеорологических и географических условий. При проведении физкультурно-оздоровительных занятий важно учитывать не только объем, но и интенсивность физических упражнений, то есть работу, совершаемую за единицу времени: скорость передвижений при ходьбе, беге, плавании, езде на велосипеде, количество повторений физических упражнений. На основе современных представлений об интенсивности и объеме физической тренировки сложилось несколько систем оздоровительных занятий физическими упражнениями.

ГЛАВА 6. ГИМНАСТИКА НА СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ

Рассматривая содержание упражнений из блока гимнастики в программах обучения студентов, стоит обратить внимание на современные тенденции в градостроительстве. Строительство спортивных площадок является обязательным условием придомовой территории. А как и чем заниматься? Какова дозировка и последовательность выполнения движений? Каков перечень гимнастических упражнений? На такие вопросы иногда нет исчерпывающих ответов. Девиз «Учить тому, что необходимо для самообразования и самосовершенствования», стал как никогда актуален в современных условиях в России.

Спортивные площадки также распространены во всех высших учебных заведениях. Оснащение таких площадок не всегда насыщено оборудованием, однако использование имеющихся перекладин и тренажёров встречается довольно часто в осенний, весенний и летний периоды. Также можно ещё раз напомнить, что современные тенденции в области создания комфортных условий проживания для граждан России предполагают не только строительство удобного жилья, но и непременно обустройство придомовых территорий. На таких спортивных площадках активно используются упражнения из содержания гимнастики. Одним из знаковых элементов обустройства является возведение детских площадок со спортивной составляющей. Активно домостроение развивается во всех регионах страны. Строятся новые, красивые жилые комплексы, возводятся новые микрорайоны, коттеджные поселки разной степени престижности. При этом акцент делается на создание современной придомовой инфраструктуры, а именно игровых и силовых спортивных площадок (рис. 54).

Мало того, управляющие компании сооружают спортивные площадки и возле уже давно построенных домов, в парках, зонах отдыха. Все усилия направлены на создание условий для физического, социального развития молодёжи, активного отдыха.

В обществе возникают вопросы. Зачем же нужна спортивная составляющая на площадках? А самое главное, чем на ней буду заниматься? Поэтому обучение гимнастическим упражнениям, применимым на уличных спортивных площадках стало

неотъемлемым звеном в поиске и утверждении содержания обучения студентов в университете. В основном, конечно, это упражнения силового характера и комплексы общего развития.

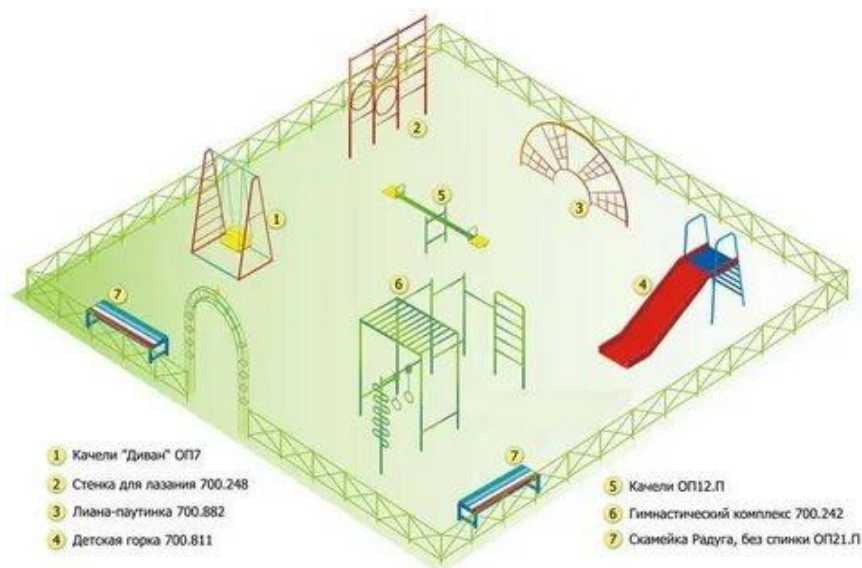


Рис. 54. Подростковая спортивно-развлекательная площадка

Природа такова, что молодёжи необходимо постоянно находиться в движении, в отличие от старших возрастов. Энергия «бьет ключом» и важно ее направить в нужное русло. Самый цивилизованный вариант – занятие физической культурой и спортом. А для этого нужно специальное спортивное оборудование на уличных гимнастических площадках и на спортивных площадках в образовательных учебных заведениях.

Уличные упрощенные перекладины, тренажеры, выполнение элементов уличной гимнастики стало обыденным повседневным делом (рис. 55). Спортивные сооружения, построенные специально для молодёжи разных возрастных категорий, позволяют привить у них любовь к занятию физической культурой и спортом на природе, при обилии свежего воздуха. Это может быть во дворах, на приусадебной, пришкольной и приуниверситетской территориях, в парках, зонах отдыха. Главный акцент

при строительстве и обустройстве спортивных снарядов на таких площадках делается на обеспечение безопасности, чтобы максимально уменьшить или полностью исключить риск получения травмы. Не всегда есть возможность посещать фитнес-центры, стационарные спортзалы, бассейны и др. Занятия на спортивных площадках, оснащенных безопасными снарядами, позволяют решить следующие задачи:

- общее физическое развитие;
- выработка таких качеств, как ловкость, выносливость, дисциплинированность, уверенность в себе и своих силах;
- развитие образного мышления;
- зарядка позитивом, энергией, положительными эмоциями;
- укрепление мышечной массы и сердечнососудистой системы;
- укрепление связок, суставов;
- совершенствование нервной системы;
- улучшение обмена веществ;
- тренировка всех групп мышц.

Если молодой человек грамотно и правильно спланировал распорядок дня, выделяя достаточно времени для того, чтобы заниматься на специальных спортивных снарядах, то он становится бодрее, меньше подвержен заболеваниям, у него превосходный аппетит и всегда хорошее, рабочее настроение. Ему уже нет необходимости напоминать о выполнении заданий, поскольку у него появляется желание все сделать самостоятельно. И уже гаджеты, смартфоны не занимают лидирующую позицию в его распорядке.

Есть и ещё одно весомое преимущество – всегда площадка рядом. Необходимо направлять усилия на правильное выполнение того или иного упражнения с максимальной пользой и уверенностью. Уличные перекладины и тренажёры на площадках – составной элемент комплекса объектов здорового образа жизни.

Простые сооружения – перекладина, шведская лестница – неременный атрибут любой спортивной уличной площадки. Он может быть отдельным снарядом или составным элементом комплекса. Высота, материалы стоек и перекладины могут быть любыми, но предпочтение отдается прочному пластику, дереву, поскольку их использование делает тренировки более безопасными. Активно используется при создании

перекладин и тренажёров разные металлы, которые покрываются защитной краской. На таком тренажере молодёжь может тренировать все группы мышц, в зависимости от того, какое упражнение выполняется. Например, подтягиваясь на перекладине, молодой человек активно развивает мышцы рук, локтевого, плечевого пояса. Более сложное упражнение – поднятие ног к перекладине, позволяет укрепить мышцы брюшного пресса, спины.



Рис. 55. Спортивная гимнастическая площадка

При грамотной организации занятий и при внимательной страховке можно нарастить мышечную массу, сформировать правильную осанку, получить заряд бодрости и положительной энергии. Еще лучше, когда уличные тренажёры, перекладины, гимнастические брусья, скамейки комплектуются единым последовательным комплексом замкнутой цепи, которая продумана для организации и проведения круговой силовой тренировки учебной или самостоятельной группы молодёжи (рис. 56).



Рис. 56. Спортивная гимнастическая площадка (для круговой тренировки)

Тогда молодёжь может соревноваться, выполняя подтягивания, или иные упражнения синхронно. Это не только способствует физическому развитию, но и вырабатывает дух состязательности, позволяет активно общаться.

Элементом спортивной субкультуры, любительских видов спорта является воркаут – различные комплексы уличной гимнастики. В состав оборудования для воркаута входят такие уличные тренажеры, как (рис. 57):

1. Рукоходы (горизонтально расположенные лестницы различной конфигурации) предназначены для тренировки спинных, грудных, прессовых мышц, укрепления запястий, суставов, развития координации движения, выносливости, ловкости. По началу, можно заниматься на снаряде с товарищем, который помогает, поддерживая за ноги, поскольку сразу достаточно трудно самостоятельно передвигаться по ступенькам на руках.

2. Шведские стенки, которые относятся к категории универсальных тренажеров. Она может быть односекционная или состоять из двух секций. На ней молодые юноши могут подтягиваться, делать упражнения для тренировки мышц брюшного пресса. К шведской стенке есть возможность крепить наклонную скамейку для выполнения

упражнений по укреплению пресса. Но такое важное дополнение устанавливается для занятий по укреплению мышц живота и спины, в случае необходимости (то есть съёмные, которые позволяют увеличить свободное пространство для передвижений).

3. Стандартные, гнутые или прямые, короткие или длинные брусья – это гимнастический снаряд, на котором есть возможность выполнять различные развивающие упражнения, в том числе подтягивание, передвижение в положении виса, раскачивание. На брусьях отрабатываются элементы гимнастики. Но на площадках устанавливается брусья различных размеров по высоте, конфигураций, чтобы на них можно было заниматься всем в зависимости от возраста, веса, роста и пола.

4. Специализированные скамьи для «пресса», то есть мышц живота. Они могут быть установлены параллельно поверхности основания площадки или под определенным углом. Они используются сугубо для тренировки мышц брюшного пресса и предназначены, как правило, для молодёжи разного возраста, которые уже имеют начальную спортивную подготовку. На таких специальных скамейках упражнения могут выполняться, используя помощь друга, который фиксирует ноги при отсутствии упора.

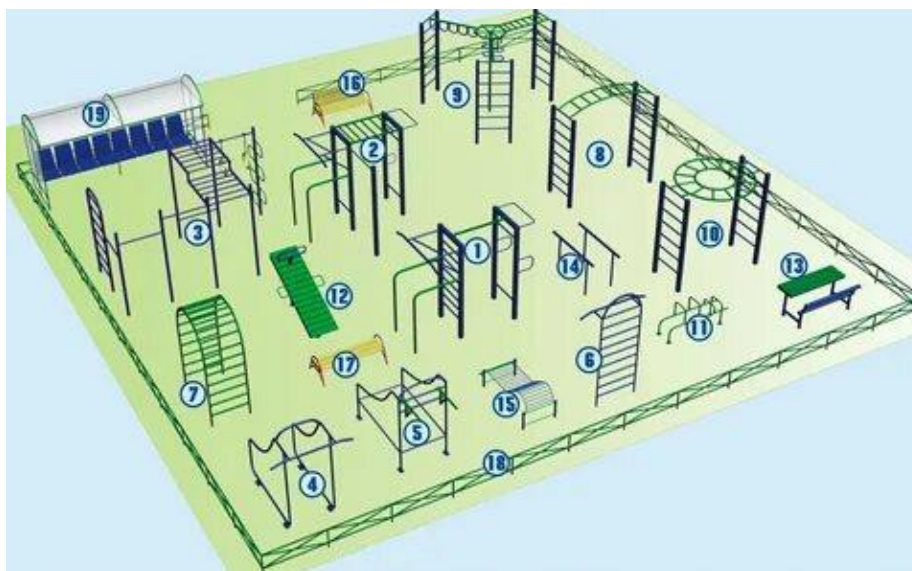


Рис. 57. Спортивная гимнастическая площадка (для занятий молодежи воркаутом)

5. «Элеватор». Это снаряд, который состоит из двух перекладин, которые крепятся к одним стойкам на расстоянии в один метр. Спортивный инвентарь, типа «элеватор», используется наиболее подготовленными студентами, поскольку необходимо рывком переходить с верхнего яруса на нижний и наоборот.

Оборудование для воркаута на спортивных площадках стало привычным явлением в российских городах. Гимнастика на улице, на свежем воздухе с использованием различных тренажеров, установленных на гимнастических площадках, позволяет юношам и девушкам различных возрастов развивать и совершенствовать «спортивную форму», развивать физические качества, овладевать бытовыми, производственными и прикладными навыками.

ГЛАВА 7. ФИЗИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К ТРУДУ

Задачи подготовки будущих специалистов осуществляются в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой практического раздела учебной дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении. Однако исследования показали, что только общая физическая подготовка будущих специалистов не может полностью решить задачи специальной подготовки к определенной профессии.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) должна опираться на хорошую общефизическую подготовленность студентов. Соотношение общей физической и профессионально-прикладной подготовки может изменяться в зависимости от профессии. Для представителей гуманитарных профессий хорошей общей физической подготовки почти достаточно, чтобы иметь психофизическую готовность к будущей профессии.

В других случаях (подготовка педагогов для обучения транспортников, инженеров технологов, механиков и других специалистов производства) общая физическая подготовка не может обеспечить необходимого уровня психофизической готовности к профессиональному труду. Здесь обязательно требуется специальная и объёмная профессионально-прикладная физическая подготовка.

В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов университета по разделу ППФП контролируется специальными нормативами. Уровень подготовленности по ППФП оценивается отдельно и входит в комплексную оценку по учебной дисциплине «Физическая культура» наряду с оценками за теоретические знания и общую физическую подготовленность.

На занятиях физической культурой и спортом можно также моделировать трудовые процессы и элементы трудовой деятельности, т.е. путём сочетания различных упражнений, элементов или целостных видов спорта направленно готовить человека к предстоящей профессиональной деятельности. Такое моделирование проводится на основе целого ряда факторов.

Основными факторами, определяющими содержание ППФП, являются: формы труда специалистов данного профиля; условия и характер их труда; режим труда

и отдыха; особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Указанные обстоятельства должны учитываться и при подготовке педагогов для профессиональных учебных заведений конкретного профиля.

1. Формы труда. Физический и умственный труд являются основными формами труда, имеющими большое разнообразие видов. Однако эти формы редко проявляются в «чистом» виде. Обычно считается, что труд специалистов высшей квалификации является в основном умственным, творческим, управленческим трудом, а физическим трудом заняты подчиненные и исполнители. Но практически это бывает редко, так как труд может иметь и смешанные формы. В период цифровизации тенденции к смешению видов труда ускорились.

2. Условия труда. Реальный производственный труд определяет направленность. Под условиями труда понимается продолжительность рабочего времени, комфортность производственной сферы, в том числе наличие профессиональных вредностей и др.

Например, многие бригады работают вахтовым способом по 12 часов при повышенной влажности, шуме и вибрации в условиях Севера. А специалисты по радиоэлектронике и автоматике, экономисты вынуждены трудиться в условиях гипокинезии (недостатка движений) перед экраном монитора.

Характер труда определяет содержание ППФП будущих специалистов, так как для правильного подбора и применения средств физической культуры и спорта важно знать, с большой или малой физической или эмоциональной нагрузкой работает специалист. Следует учитывать, что характер труда специалистов одного и того же профиля может быть разным даже при работе в одних и тех же условиях, но при выполнении неодинаковых видов профессиональных работ и служебных функций. Естественно, что в таких случаях наблюдаются совершенно различные психофизиологические нагрузки у специалистов и, следовательно, нужны соответствующие разнонаправленные рекомендации по применению и внедрению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха.

3. Режим труда и отдыха оказывает непосредственное влияние на возможность и характер применения средств физической культуры с целью поддержания здоровья и повышения необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности.

Например, различный режим труда и отдыха имеют работающие вахтовым методом выпускники факультетов разработки нефтяных и газовых месторождений или строительства и эксплуатации трубопроводного транспорта и работающие на нефтеперерабатывающем заводе выпускники химико-технологического факультета.

Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения эффективности производства и производительности труда, сохранения работоспособности, трудоспособности и здоровья человека.

При этом действенными мерами улучшения такого режима являются не только рациональное время начала и окончания работы, строго регламентированные научно обоснованные сменные перерывы, целесообразный график сменности работы, обоснованный график отпусков, но и правильная организация внутрисменного отдыха с использованием пассивного и активного отдыха на производстве, в том числе и средств физической культуры.

4. Динамика работоспособности специалистов. Моделирование отдельных элементов процесса труда путем подбора наиболее эффективных физических упражнений при осуществлении ППФП требует знаний об особенностях изменения работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ.

Это достигается путем построения кривой графика работоспособности человека на основе фиксированных изменений технико-экономических и психофизических показателей работника. Она может служить отправной точкой для разработки соответствующих рекомендаций по направленному применению средств физической культуры и спорта как в процессе подготовки к профессии, так и в режиме труда и отдыха уже на рабочем месте в целях повышения работоспособности.

Конкретное содержание ППФП опирается на психофизиологическое равновесие трудового процесса и использования средств физической культуры и спорта. Благодаря именно этому тождеству на занятиях физической культурой и спортом можно моделировать отдельные элементы трудовых процессов.

К дополнительным факторам, определяющим содержание ППФП, относятся индивидуальные особенности будущих специалистов (в том числе половые, возрастные,

религиозные), а также географические и климатические черты региона, в который направляются выпускники. Различия в физической и специальной подготовленности разных людей играют роль в профессиональном обучении и воспитании. Успешность обучения и подготовки каждого человека к профессиональной деятельности зависит от его физиологической и психологической пригодности к данному виду труда, т.е. от личных способностей. Способности – устойчивые свойства каждой личности, однако они в процессе воспитания меняются. Поэтому совершенствовать их путем целенаправленной тренировки необходимо с учетом индивидуальных особенностей.

Важно знать и о некоторых возрастных изменениях реакции организма человека на психофизиологические нагрузки в процессе труда. Наиболее продуктивный возраст – от 25 до 45 лет. В этот период у людей меньше утомляемость в процессе труда и быстрое восстановление после значительного утомления. Так, временная реакция на световые, звуковые, комбинированные сигналы у нетренированных людей укорачивается и стабилизируется к концу студенческого возраста, а в последствии (особенно после 45 лет) удлиняется по мере старения организма. Но под влиянием специальной тренировки эта реакция может быть стабилизирована и даже отчасти повышена.

ГЛАВА 8. ВОПРОСЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЕТАМ

8.1. Очное отделение

Рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины» (вопросы из гимнастики):

1 семестр

1. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес, йога, каланетик).
2. Воспитание силы (определение, разновидности, дозирование величины отягощения, методы воспитания).
3. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).
4. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.
5. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные умения и навыки).
6. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).
7. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).
8. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС). Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния). Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).
9. Гибкость и методика ее развития.
10. Силовые способности и методика их развития.
11. Координационные способности и методика развития.

2 семестр

12. Назовите, от чего зависит гибкость тела. Перечислите упражнения для развития гибкости.
13. Перечислите приемы самоконтроля.
14. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
15. Как влияют занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.
16. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале.

3 семестр

17. С помощью каких упражнений можно развить силовые качества.
18. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
19. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
20. Понятие физического качества «сила».

4 семестр

21. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
22. Координация человека; с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития.
23. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
24. Механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня.

5 семестр

25. Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной).
26. Перечислите, какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе.

27. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки.

28. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

29. Назовите, с помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – гибкость.

30. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

6 семестр

31. Перечислите, с помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности.

32. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания и их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.

33. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта).

34. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

35. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

8.2. Заочное отделение

Выписка из рабочей программы дисциплины «Теория и методика гимнастики»

Вопросы при подготовке к зачету (1 уровень)

1. Современные тенденции развития гимнастики.
2. Классификация гимнастических упражнений и их характеристика.
3. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Характеристика строевых упражнений.

5. ОРУ и их характеристика.
6. Прикладные упражнения.
7. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
8. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
9. Характеристика спортивных видов гимнастики.
10. Методическая подготовка учителей ФК в области гимнастики.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
12. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой.
13. Физическая подготовка гимнаста, ее средства и методы.
14. Акробатические упражнения. Характеристика и значение акробатических упражнений.
15. Характеристика вольных упражнений как одного из средств гимнастики.
16. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой.
17. Влияние отдельных видов прикладной гимнастики на развитие профессиональных и двигательных способностей.
18. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.
19. Статические, динамические и маховые упражнения.
20. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
21. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
22. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
23. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.
24. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы (исторический обзор).
25. Методика ориентации и отбора детей в ДЮСШ на отделение спортивной (и других видов) гимнастики.

Вопросы при подготовке к зачету (2 уровень)

1. Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.
2. Урок гимнастики в школе.
3. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
4. Организация занятий по гимнастике в дошкольных учреждениях.
5. Методика работы по гимнастике в оздоровительном лагере.
6. Изучение и развитие координации движений в процессе занятий гимнастикой.
7. Методика формирования осанки в процессе занятий гимнастикой.
8. Нагрузка, дозировка и плотность урока гимнастики, их взаимосвязь.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся гимнастикой.
10. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах общеобразовательной школы.
11. Методы повышения двигательной плотности занятий по гимнастике с учащимися различных возрастных групп.
12. Анализ материала по гимнастике в программах по физической культуре общеобразовательной школы.
13. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении подготовительной (основной, заключительной) частей урока.
14. Применение нестандартного гимнастического оборудования на уроках гимнастики в школе.
15. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в различных учебных заведениях и оздоровительных лагерях.
16. Педагогический анализ программ по гимнастике.
17. Анализ современного состояния развития гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
18. Современные тенденции развития гимнастики.
19. Влияние акробатической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.
20. Влияние хореографической подготовленности гимнастов на успешность овладения упражнениями в отдельных видах гимнастического многоборья и многоборья в целом.

21. Исследования взаимосвязи координации движения с отдельными показателями умственных способностей.

22. Особенности организации и проведения внеклассной работы по гимнастике в общеобразовательной школе.

23. Исследование эффективности педагогического контроля за состоянием занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

24. Методика самоконтроля в процессе спортивной тренировки, его задачи, содержание и формы проведения.

25. Исследование работоспособности у юных гимнастов.

Вопросы при подготовке к итоговому экзамену

1. Общая характеристика гимнастики.

2. Предмет гимнастики (методические особенности, задачи, средства).

3. Спортивно-вспомогательная гимнастика и ее особенности.

4. Профессионально-прикладная гимнастика и ее характеристика.

5. Перспективы развития гимнастики.

6. Характеристика выступлений отечественных гимнастов на международной арене.

7. Гимнастическая терминология, ее значение. История развития.

8. Общие требования, предъявляемые к гимнастической терминологии (правила сокращения, правила уточнения и названия упражнений, способы образования гимнастической терминологии).

9. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на снарядах.

10. Правила уточнения положения и движения звеньев тела в упражнениях с предметами, на гимнастических снарядах и ОРУ. Порядок записи и названий движений звеньев тела.

11. Классификация ОРУ. Правила составления. Комплексы ОРУ. Последовательность упражнений в комплексе.

12. Характеристика гимнастических упражнений для всех групп мышц.

13. Способы проведения ОРУ (объяснение, показ, исправление ошибок при выполнении ОРУ). Методика проведения.

14. Общая характеристика упражнений на снарядах и их классификация.
15. Причины травматизма на занятиях гимнастикой. Виды страховки (характеристика). Меры по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.
16. Упражнения с предметами. Характеристика. Содержание и методика обучения (гимнастическая стенка, скамейка, скакалка, гимнастическая палка и упражнения в парах).
17. Основы техники и методики обучения технике гимнастических упражнений на снарядах.
18. Особенности страховки и помощи при выполнении упражнений на снарядах и вольных упражнений. Требования к страхующему.
19. Характеристика спортивных видов гимнастики (спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, спортивная аэробика) и спортивно-массовой гимнастики.
20. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (основная, образовательно-развивающие виды, оздоровительные виды гимнастики, спортивные виды гимнастики). Методика обучения.
21. Методика проведения занятий по гимнастике с лицами среднего, старшего и пожилого возраста, особенности построения занятий гимнастикой для женщин.
22. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
23. Классификация и основы техники силовых и статистических упражнений.
24. Классификация и основы техники динамических упражнений. Основные понятия и законы динамики.
25. Классификация и основы техники маховых и хлестовых упражнений. Реактивное движение и реактивная сила (реакция опоры). Вращательные движения, отталкивание и приземление.
26. Теоретические и методологические основы обучения гимнастических упражнений. Специфические особенности методики формирования двигательных навыков в гимнастике.
27. Методика проведения занятий по гимнастике с учащимися младшего, среднего и старшего возрастов.
28. Гимнастика в дошкольных общеобразовательных учреждениях.

29. Урок гимнастики в школе, его разновидность по педагогическим задачам и структуре. Методика преподавания.
30. Организация и содержание занятий по гимнастике в школе.
31. Плотность урока гимнастики и методика его регулирования.
32. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока по гимнастике в школе.
33. Основные документы планирования учебной работы по гимнастике в школе.
34. Взаимосвязь различных форм занятий гимнастикой. Методика преподавания. Технические средства обучения.
35. Назначение и особенности строевых упражнений. Методика их преподавания в младших, средних и старших классах.
36. Подготовка и проведение массовых гимнастических выступлений.
37. Реализация принципов дидактики в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
38. Соревнования по гимнастике. Их значение, виды и программы.
39. Организация соревнований по гимнастике. Основы судейства.
40. Классификация ошибок при выполнении гимнастических упражнений (по правилам соревнований).
41. Причины ошибок при выполнении гимнастических упражнений и способы их устранения.
42. Подготовительные и подводящие упражнения: значение, содержание, различия и методика применения.
43. Характеристика нагрузки физических упражнений и методика регулирования.
44. Специфические особенности методики формирования двигательных умений и навыков в гимнастике.
45. Техника вися и упора на снарядах.
46. Техника выполнения соскоков.
47. Факторы, обеспечивающие интерес у занимающихся к занятиям гимнастикой.
48. Содержание задач и методика проведения подготовительной части урока.
49. Содержание задач и методика проведения основной части урока.
50. Содержание задач и методика проведения заключительной части урока.

ГЛАВА 9. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

В целях более качественной подготовки к зачётам и экзаменам предлагается перечень актуальной литературы для самостоятельной подготовки к зачётам и экзаменам, а также при подготовке к проведению занятий:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>.

2. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учебное пособие / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 100 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/74279.html>.

3. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики: учебное пособие для студентов отделения заочного обучения по направлению 050100 «Педагогическое образование», профиль подготовки бакалавров «Физическая культура» / М.А. Сухолозова, Е.В. Бутакова. – Волгоград: Волгоградский государственный социально-педагогический университет: «Перемена», 2012. – 147 с. – ISBN 978-5-9935-0269-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/21475.html>.

4. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие / Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина, К.М. Иванов [и др.]; под редакцией Л.А. Савельева, Р.Н. Терехина. – Москва: Человек, 2014. – 148 с. – ISBN 978-5-906131-33-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/27600.html>.

5. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: учебное пособие / Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-906839-36-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55587.html>.

6. Луценко, С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов; под редакцией

С.А. Луценко. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-8179-0146-7 – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>.

7. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html>.

8. Валкина, Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом: методическое пособие / Н.В. Валкина, Н.С. Григорьева, С.Н. Башкайкина. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. – 59 с. – ISBN 978-5-86045-452-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.

9. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зацюрский. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-906132-49-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html>.

10. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие / Е.Н. Дисько. – Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. – 252 с. – ISBN 978-985-503-802-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/84881.html>.

11. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О.П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – ISBN 978-5-374-00429-8. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html>.

12. Луценко, С.А. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины / С.А. Луценко. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. – 53 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>.

13. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.

14. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры студентов СПбГАСУ: учебное пособие / Р.М. Кадыров, В.Д. Гетьман, А.В. Караван. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 150 с. – ISBN 978-5-9227-0620-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63643.html>.

15. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. – Комсомольск-на-Амуре; Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4497-0149-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>.

16. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. – 160 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95431.html>.

17. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – 192 с. – ISBN 978-5-7882-1610-2. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/63762.html>.

18. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А.В. Сафошин [и др.]. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. – 392 с. – ISBN 978-5-4263-0744-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/94698.html>.

19. Шулятьев, В.М. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе: учебное пособие / В.М. Шулятьев. – Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. – 320 с. – ISBN 978-5-209-03650-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11557.html>.

20. Балтрунас, М.И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М.И. Балтрунас, С.В. Быченков. – Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. – 135 с. – ISBN 978-5-4486-0765-3. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье как важнейшее свойство живого организма применительно к человеку является мерой духовной культуры, показателем качества жизни и в то же время результатом нравственных опор социальной политики. Здоровье как социально-биологическая основа жизни всей нации есть в конечном счете результат политики государства, создающего у своих граждан духовную потребность относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, а к его сохранению – как к необходимой основе реализации своего предназначения к продлению здорового рода, как задаток энергетического обеспечения полноценной учебы и созидательного труда, гарантии совершенного генофонда, основе развития творчества и духовности.

Непременным условием сохранения и укрепления здоровья нации является привлечение широких масс населения к активным занятиям различными формами оздоровительной физической культуры и видов спорта с оздоровительной направленностью. Элективные занятия расширили возможности оздоровительной физической культуры в университете. Гимнастика как значимая часть общего фонда физических упражнений физической культуры способствует более широкому вовлечению молодежи. Решение вопросов общей оздоровительной направленности в университетах тесно переплетается с образовательными задачами по подготовке профессиональных кадров. Эффективность оздоровительной и производственной физической культуры во многом зависит от ее методической оснащенности и наличия подготовленных кадров.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Байгужина, О.В. Организационно-методические основы применения комплексов общеразвивающих упражнений в образовательном процессе: учебн.-метод. пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2020. – 167. – ISBN 978-5-907284-10-4.
2. Беликов, В.А. Образование учащихся на основе учебно-познавательной деятельности / В.А. Беликов, Н.Г. Кривошапова, Л.А. Савинков. – Москва: Владос, 2006. – 394 с. – ISBN 5-691-01592-3.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – Москва: Издательство «Спорт», 2020. – 200 с. – ISBN 978-5-906132-49-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html>.
4. Комиссарова, О.А. Подвижные игры: метод. рекомендации / О.А. Комиссарова, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, – 2022. – 93 с. – ISBN 978-5-907611-27-6.
5. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: словарь-справочник: учебное пособие. – Москва: Советский спорт, 2004. – 340 с. – ISBN 5-85009-874-7.
6. Луценко, С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-методическое пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов; под редакцией С.А. Луценко. – Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с. – ISBN 978-5-8179-0146-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>.
7. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2004. – 127 с. – ISBN 5-09-012393-4.
8. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие / А.В. Куршев [и др.]. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – 192 с. – ISBN 978-5-7882-1610-2. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/63762.html>.

9. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 144 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65026.html>.
10. Прокофьев, Н.Я. Понятийный словарь по спортивной медицине / Н.Я. Прокофьев, В.С. Быков. – Тюмень: Изд-во Тюменского университета, 2005. – 118 с. – ISBN 5-900816-38-9.
11. Сериков, Г.Н. Образование и развитие человека / Г.Н. Сериков. – Москва, Мнемозина, 2002. – 416 с. – ISBN 5-346-00068-2.
12. Теория и методика гимнастики: рабочая программа дисциплины. Заочное обучение. Теория. – Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2021. – 31 с. – URL: https://fs03.cspu.ru/opor/BiM_3-2/Bakalavr/44.03.01_Физическая%20культура_3_2019/44.03.01_PO_FK_Z_2019.htm.
13. Физическая культура и спорт. Элективные дисциплины: рабочая программа дисциплины. Очное обучение. – Челябинск: Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-т, 2021. – 60 с. – URL: https://fs03.cspu.ru/opor/BiM_3-2/Bakalavr/44.03.04_Экономика%20и%20управление_O/44.03.04_PrO_T_EiU_2019-2021.htm.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

(Упражнения могут использоваться в подготовительной части занятий).

Упражнение 1. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета:

И.п. – о.с.

1 – правая нога вперед на носок, руки за голову

2 – правая нога в сторону на носок, руки вперед

3 – правая нога вперед скрестно на носок, руки на пояс

4 – о.с.

5–6 – приставной шаг вперед, руки перед грудью

7–8 – два шага на месте

1–2 – поворот направо, руки за голову

3–4 – приставной шаг назад, руки вперед

5–6 – поворот налево, руки к плечам

7 – наклон вперед, руки в стороны

8 – и.п.

1 – выпад правой ногой в сторону, руки на колени

2 – вернуться в и.п.

3 – выпад левой ногой вперед, руки к плечам

4 – вернуться в и.п.

5 – присед, руки в стороны

6 – вернуться в и.п.

7–8 – два хлопка

1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки на пояс

2 – прыжок в и.п.

- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед
- 4 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 5-6 – два прыжка на двух ногах
- 7-8 – два шага на месте, руки вниз

Упражнение 2. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета:

И.п. – руки на пояс

- 1 – шаг правой ногой в сторону, правую руку за голову
- 2 – приставляя левую ногу, руки перед грудью
- 3 – полуприсед, правую руку на пояс, левую – вперед
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5-6 – два шага на месте, два хлопка
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки за голову
- 2 – выпрямляясь, приставить левую ногу, руки вперед
- 3 – правую руку к плечу
- 4 – левая рука в сторону, правая рука вперед
- 5 – левая рука за голову, правая рука в сторону
- 6 – и.п.
- 7 – правая нога скрестно вперед, руки за спиной
- 8 – и.п.

- 1-2 – поворот налево, руки за голову
- 3-4 – приставной шаг правой ногой назад, руки вперед
- 5-6 – поворот налево, руки на пояс
- 7-8 – поворот направо, руки к плечам скрестно

- 1 – мах правой ногой в сторону, руки вперед
- 2 – и.п.

- 3 – мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой
- 4 – и.п.
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки вниз
- 7-8 – два шага на месте

Упражнение 3. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета:

И.п. – о.с.

- 1 – правая нога вперед скрестно, руки вперед скрестно
- 2 – и.п.
- 3 – левая нога назад на носок, руки перед грудью
- 4 – приставить левую ногу, руки на пояс
- 5 – полуприсед, руки вперед
- 6 – наклон вперед, коснуться пола
- 7 – присед, руки в стороны
- 8 – и.п.

- 1-2 – приставной шаг вперед, руки за спину
- 3-4 – поворот кругом, руки перед грудью;
- 5-6 – поворот налево, руки вперед
- 7-8 – два шага на месте, руки вниз

- 1 – подняться на носки, руки за голову
- 2 – полуприсед, руки на пояс
- 3 – присед, руки в стороны
- 4 – и.п.
- 5-6 – поворот налево
- 7-8 – два шага на месте

- 1 – выпад правой назад, руки в стороны
- 2 – и.п.

- 3 – выпад правой вперед, руки к плечам
- 4 – и.п.
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, хлопок над головой
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 7 – прыжок в стойку ноги врозь, перед собой
- 8 – прыжок в и.п.

Упражнение 4. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета без предмета:

И.п. – о.с.

- 1 – шаг правой ногой в сторону, руки вверх
- 2 – приставить левую ногу, руки в стороны
- 3 – наклон вперед, прогнувшись
- 4 – полуприсед, руки на пояс
- 5 – выпрямиться, руки вниз
- 6 – шаг левой ногой вперед, правая рука вперед
- 7 – шаг правой ногой вперед, левая рука вперед
- 8 – приставить левую ногу, руки вниз

1-2 – поворот направо

- 3 – выпад правой ногой в сторону, руки к плечам
- 4 – вернуться в исходное положение
- 5-6 – два шага на месте
- 7-8 – поворот налево

1 – мах правой вперед, левая рука вперед

2 – и.п.

3 – мах левой вперед, правая рука вперед

4 – и.п.

5 – выпад правой вперед, руки за голову

6 – наклон к правой ноге, руками коснуться пола

7 – выпад правой ногой вперёд, руки за голову

8 – приставить левую ногу, руки вниз

1-2 – прыжки на двух ногах

3 – прыжок ноги врозь, руки на пояс

4 – прыжок ноги вместе, руки вниз

5 – прыжок ноги врозь, руки на пояс

6 – прыжок ноги вместе, руки вниз

7-8 – два шага на месте

Упражнение 5. Комплекс вольных упражнений на 16 счётов без предмета (рис. 58):

И.п. – строевая стойка

1-2 – поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак, медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться

3 – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо

4 – разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх

5 – соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны

6 – встать (носки ног не разводите), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед, пальцы сжаты в кулак, прогнуться

7 – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

8 – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс

9 – разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать)

10 – повернуть туловище прямо, руки на пояс

11 – разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать)

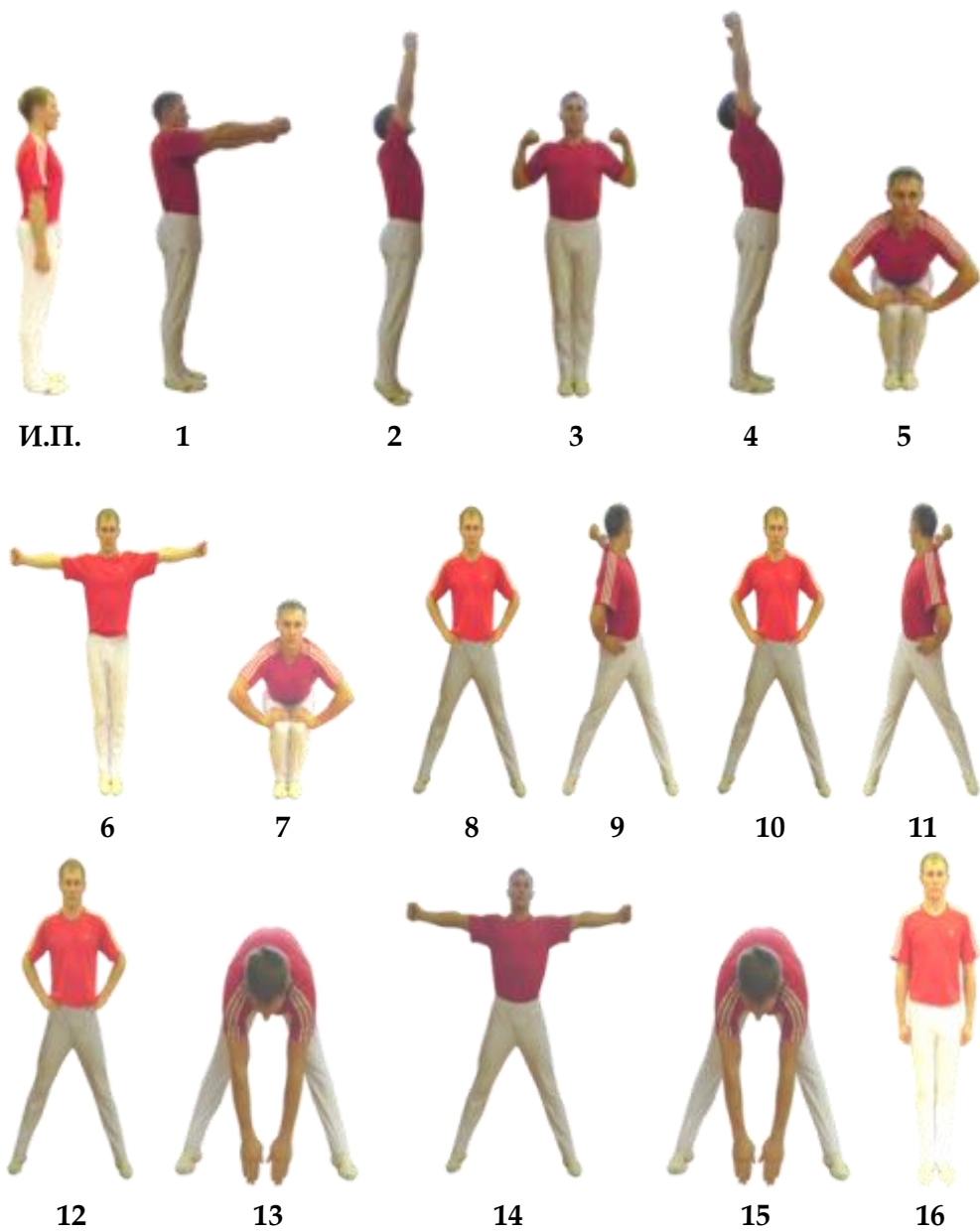


Рис. 58. Комплекс вольных упражнений № 5

- 12 – повернуть туловище прямо, руки на пояс
- 13 – резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать)
- 14 – выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак
- 15 – резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать)
- 16 – прыжком принять строевую стойку

Упражнение 6. Комплекс вольных упражнений на 16 счётов без предмета (рис. 59):

И.п. – строевая стойка.

1-2 – с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки, медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх

3 – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо

4 – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз с поворотом головы налево

5 – толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо

6 – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо

7 – толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо

8 – прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад

9 – резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать)

10 – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед, пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать)

11 – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать)

12 – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед, повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать)

13 – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед, до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать)

14 – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз

15 – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь

16 – прыжком принять строевую стойку

Упражнение 7. Комплекс вольных упражнений на 16 счётов без предмета (рис. 60):

И.п. – строевая стойка.

1-2 – поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

3 – опуская руки вперед, принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

4 – толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа

5 – согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

6 – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо

7 – согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо

8 – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо

9 – толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно

10 – прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо

11 – наклонить туловище влево (ноги не сгибать)

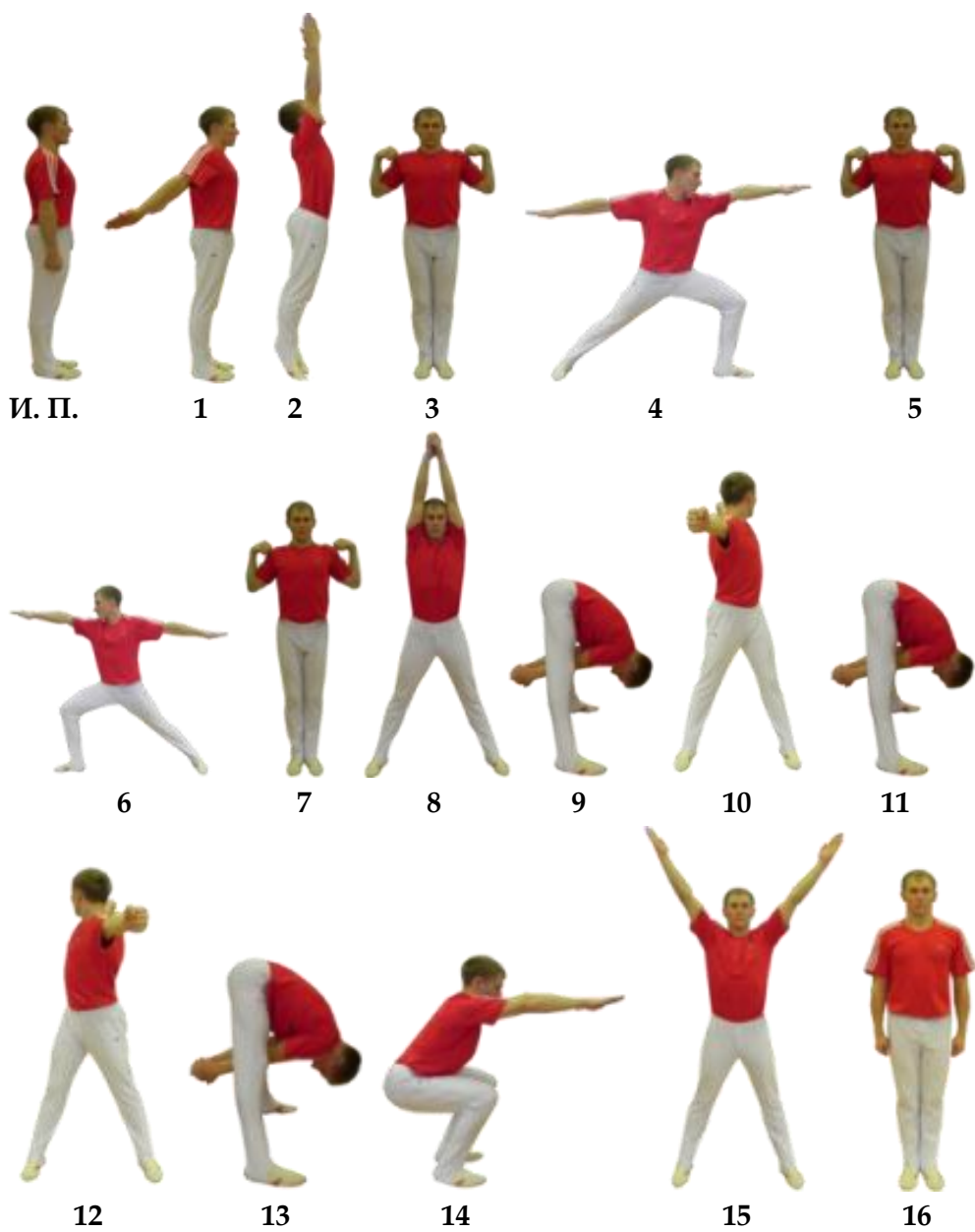


Рис. 59. Комплекс вольных упражнений № 6

12 – не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать)

13 – не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать)

14 – не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать)

15 – выпрямляясь, выполнить прыжок вверх, прогнувшись, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо)

16 – строевая стойка

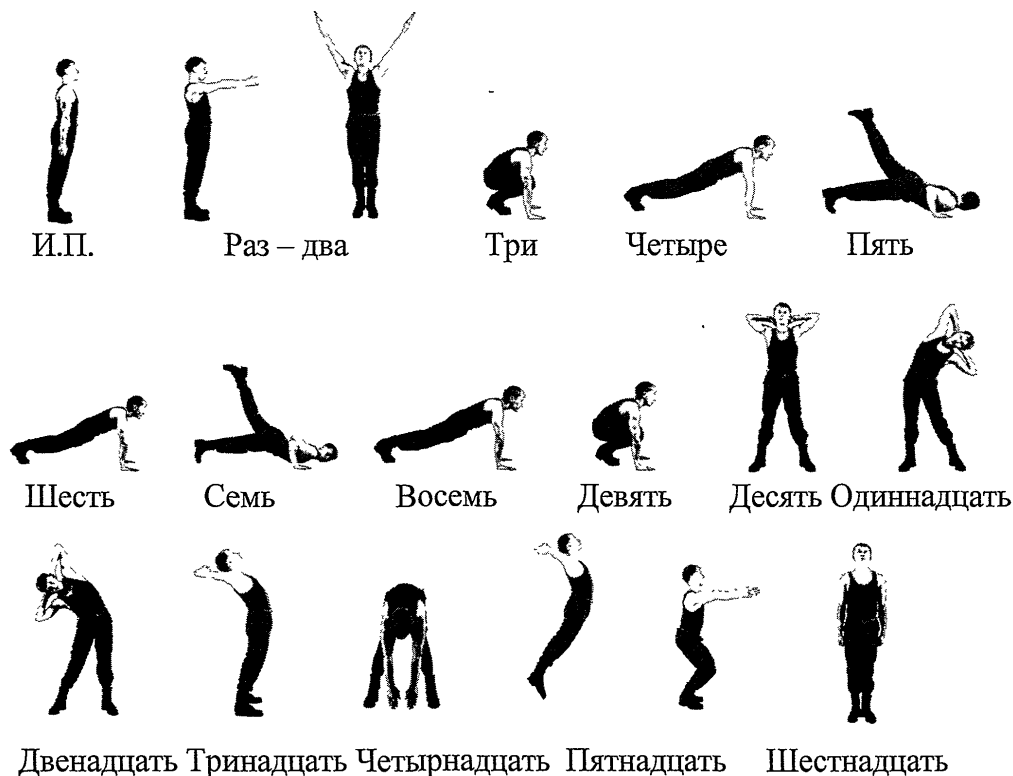


Рис. 60. Комплекс вольных упражнений № 7.

Упражнение 8. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с мячом:

И.п. – о.с.

- 1 – мяч на правой руке вперёд, левая нога назад на носок
- 2 – мяч на правой руке в сторону, левая нога вперёд скрестно на носок
- 3 – мяч внизу
- 4 – ноги вместе, мяч за головой
- 5 – полуприсед, мяч вперёд
- 6 – выпрямиться, мяч на левой руке
- 7 – правая рука за голову
- 8 – и.п.

- 1-2 – приставной шаг назад, мяч перед грудью
- 3-4 – поворот направо, мяч вверху
- 5 – согнув руки, мяч за головой
- 6 – мяч вперёд
- 7 – бросок мяча вниз с ударом о пол
- 8 – поймав мяч, руки вниз

- 1 – выпад правой ногой назад, мяч перед грудью
- 2 – выпад правой ногой в сторону, мяч на колено
- 3 – выпрямиться, мяч на правой руке вперёд
- 4 – выпад левой ногой назад, левая рука к плечу
- 5 – выпрямиться, левую руку на пояс
- 6 – левая рука вперед к мячу
- 7-8 – два шага на месте, мяч внизу

- 1 – бросок мяча вверх, хлопок внизу
- 2 – поймав мяч, руки внизу
- 3 – прыжок в стойку ноги врозь, мяч вперед
- 4 – прыжок в стойку ноги вместе, мяч внизу
- 5-6 – два прыжка вперёд на двух ногах, мяч перед грудью
- 7-8 – два прыжка назад на двух ногах, мяч внизу

Упражнение 9. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета с обручем:

И.п. – обруч внизу (хват сверху)

1-2 – приставной шаг вперед, обруч вращением назад на себя

3 – прыжок в стойку ноги врозь, обруч вверх

4 – приставить левую, обруч в правой руке вниз

5-6 – поворот направо, обруч сзади

7 – выпад правой ногой в сторону, обруч вправо

8 – приставить левую ногу, обруч сзади

1 – шаг левой назад через обруч

2 – приставить правую

3-4 – вращение обруча на туловище, руки в стороны

5-6 – поворот налево, снять обруч через верх в левую вниз

7 – полуприсед, руки вперед (прокат обруча левой вперед)

8 – выпрямиться, обруч в левой внизу

1-2 – поворот кругом, передача обруча в правую

3-4 – поворот направо, обруч внизу

5-6 – вращение обруча на правой руке

7 – выпад правой ногой назад, левая на пояс, вращение обруча на правой

8 – приставить правую ногу, левая вниз, вращение обруча на правой

1 – обруч вниз

2 – обруч на прямых руках вперед (хват снизу)

3-4 – приставной шаг правой ногой вперед в обруч

5-6 – поворот направо

7 – полуприсед, обруч вверх

8 – выпрямиться, обруч вниз

**Упражнение 10 (1). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета
с гантелями:**

И.п. – основная стойка

- 1 – шаг правой ногой назад, руки к плечам
- 2 – выпад левой ногой вперед, руки вверх
- 3 – выпрямить левую ногу, руки к плечам
- 4 – приставить правую ногу, руки вниз
- 5-6 – поворот направо руки перед грудью
- 7-8 – поворот налево правая рука вверх, левая вниз

1-2 – приставной шаг вперед, руки в стороны

- 3 – полуприсед, руки вперед
- 4 – и.п.
- 5-6 – поворот налево, руки вперед скрестно
- 7-8 – поворот направо, руки на пояс

1 – наклон влево, правая рука вверх

- 2 – выпрямиться, правая рука на пояс
- 3 – наклон вправо, левая рука вверх
- 4 – выпрямиться, руки вниз
- 5 – выпад правой вперед, левая рука вперед, правая в сторону
- 6 – вернуться в и.п.
- 7-8 – два прыжка на месте

1 – выпад влево, руки к плечам, приставить правую ногу

- 2 – приставить левую ногу
- 3 – выпад вправо, руки в стороны
- 4 – приставить правую ногу, руки вперед
- 5-6 – поворот направо, левая рука вверх, правая вниз
- 7-8 – прыжком поворот налево, руки вниз

**Упражнение 11 (2). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета
с гантелями:**

И.п. – основная стойка

- 1 – шаг правой ногой в сторону, руки в стороны
- 2 – приставить левую ногу, руки вниз
- 3 – поворот направо, руки к плечам
- 4 – приставить левую ногу, правая рука вверх – левая рука вниз
- 5 – шаг левой ногой вперед, руки вперед
- 6 – приставить правую ногу, левая рука вверх – правая рука вниз
- 7 – поворот налево, руки к плечам
- 8 – приставить правую ногу, руки вниз

- 1 – выпад правой ногой вперед, руки в стороны
- 2 – руки вверх
- 3 – руки вперед
- 4 – приставить левую ногу, руки вниз
- 5 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны
- 6 – выпад на левую ногу, правая рука к левому носку
- 7 – выпрямиться, руки в стороны
- 8 – приставить левую ногу, руки вниз

- 1 – присед, руки к плечам
- 2 – руки вперед
- 3 – наклон вперед, руки вниз
- 4 – и.п.
- 5 – присед, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки к плечам, локти в стороны
- 7 – присед, руки вперед
- 8 – и.п.

- 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки вперед
- 2 – прыжок в стойку, ноги вместе, руки перед грудью
- 3 – прыжок в стойку, левая нога вперед – правая назад, правая рука вперед
- 4 – прыжок в стойку, правая нога вперед – левая назад, левая рука вперед
- 5 – прыжок в и.п.
- 6 – прыжок вправо на двух ногах, руки на пояс
- 7-8 – два шага на месте, руки вниз.

**Упражнение 12 (1). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета
с гимнастической палкой:**

И.п. – о.с., палка вниз

- 1 – палку вперед
- 2 – подняться на носки, палку вверх
- 3 – палку вперед
- 4 – и.п.
- 5 – палку вверх
- 6 – выкрутом назад палку вниз сзади
- 7 – выкрутом палку вверх
- 8 – и.п.

- 1 – правая назад на носок, палку вверх
- 2 – и.п.
- 3-4 – то же левой ногой
- 5 – дугой влево, палку вверх
- 6 – дугой вправо, палку вниз
- 7-8 – то же в другую сторону

- 1-2 – круг влево
- 3-4 – круг вправо
- 5 – наклон назад, палку вверх

- 6 – наклон вперед
- 7 – выпрямляясь, наклон назад
- 8 – и.п.

- 1 – палку вверх
- 2-3 – левая в сторону на носок, два пружинящих наклона влево
- 4 – и.п.
- 5-8 – то же в другую сторону

**Упражнение 13 (2). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета
с гимнастической палкой:**

И.п. – о.с., палка вниз

- 1 – присед, палку вверх
- 2 – вставая, выкрутом назад, палку вниз сзади
- 3 – присед, выкрутом вперед палку вверх
- 4 – и.п.
- 5 – присед на левой ноге, правую ногу вперед, палку вперед
- 6 – и.п.
- 7-8 – то же на правой, левую ногу вперед

- 1 – присед, палку на пол под носки
- 2 – наклон, согнувшись
- 3 – присед
- 4 – и.п.
- 5 – выпад правой, палку вперед
- 6 – и.п.
- 7-8 – то же левой

- 1 – выпад правой, выкрутом назад палку назад
- 2 – и.п.

3-4 – то же левой
5 – выпад влево, палку вверх
6 – и.п.
7-8 – то же вправо

1 – мах левой назад, палка вверх
2 – и.п.
3-4 – то же правой
5-6 – перешагивание через палку вперед
7-8 – перешагивание через палку назад, и.п.

Упражнение 14 (1). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе:

И.п. – ноги вместе, руки в стороны на плечи партнеру.

1-2 – приставной шаг вперед
3 – наклон вперед
4 – выпрямиться, руки вниз
5 – полуприсед, правая вперед на пятку, руки вверх
6 – правая назад на носок, руки вниз
7 – мах правой назад, руки вперед
8 – о.с.

1 – упор присев
2 – упор лежа
3 – правая рука в сторону на плечо партнеру
4 – упор лежа
5 – левая рука вперед
6 – в упоре лежа, поворот туловища влево, левая рука за голову
7 – упор лежа
8 – упор присев

- 1 – прыжок в стойку левая вперед, взявшись за руки, руки вверху
- 2 – прыжок направо ноги вместе, руки вперед на плечи
- 3 – выпад левой в сторону, правая рука на пояс
- 4 – приставить правую, руки вниз
- 5-6 – поворот направо, взявшись за руки, руки вперед
- 7 – подняться на носки, руки вверх
- 8 – о.с.

- 1-2 – поворот кругом
- 3 – шаг левой вперед, руки к плечам скрестно
- 4 – шаг правой вперед, руки к плечам
- 5 – шаг левой вперед, руки вверх
- 6 – приставить правую ногу, руки на пояс
- 7-8 – два шага на месте, два хлопка

Упражнение 15 (2). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе:

И.п. – в колонну по одному, руки вниз

- 1 – полуприсед, правая рука на пояс, левая на плечо впереди стоящему
- 2 – правая за голову, левая к плечу
- 3 – правая в сторону, левая вверх
- 4 – и.п.
- 5-6 – поворот направо, взявшись за руки
- 7 – выпад левой назад, руки вперед
- 8 – приставить левую, руки вниз

- 1-2 – приставной шаг вперед, руки в стороны на плечи друг другу
- 3 – наклон вперед
- 4 – выпрямиться
- 5 – выпад правой ногой вперед
- 6 – приставить левую
- 7-8 – два шага на месте, руки вниз

- 1-2 – поворот кругом, взявшись за руки, руки вперед
- 3 – наклон вперед
- 4 – выпрямиться
- 5 – выпад правой вперед
- 6 – приставить левую
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

- 1 – прыжок ноги врозь, руки за голову
- 2 – прыжок ноги вместе, руки на плечи впередистоящему
- 3-4 – два прыжка вперед
- 5-6 – два шага на месте, хлопок впереди, хлопок сзади
- 7-8 – поворот налево

Упражнение 16 (3). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе:

И.п. – ноги вместе, руки на пояс

- 1-2 – приставной шаг вправо, правая рука за голову
- 3-4 – поворот направо, руки вперед
- 5 – выпад левой в сторону, руки в стороны
- 6 – приставить левую, руки на пояс
- 7 – выпад правой назад, руки к плечам
- 8 – приставить правую, руки на пояс

- 1 – поворот налево, правая рука вперед, левая в сторону
- 2 – приставить правую ногу, руки вверх
- 3 – поворот налево, левая вперед, правая в сторону
- 4 – приставить правую, руки вниз
- 5-6 – поворот налево, руки на пояс
- 7 – поворот кругом, руки к плечам скрестно
- 8 – приставить правую, руки вперед

- 1 – упор присев
- 2 – упор лежа
- 3 – упор лежа, правое колено к груди
- 4 – упор лежа
- 5 – прыжком ноги врозь в упоре лежа
- 6 – прыжком ноги вместе в упоре лежа
- 7 – упор присев
- 8 – вернуться в и.п.

- 1 – выпад правой вперед, руки за голову
- 2 – выпад левой вперед, руки на пояс
- 3 – выпад правой в сторону, руки вперед
- 4 – приставить левую, руки вверх
- 5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки за голову
- 6 – прыжок в стойку ноги вместе, руки на пояс
- 7 – прыжок в стойку правая нога вперед, левая нога назад, левая рука, согнутая, вперед, правая рука согнутая назад
- 8 – прыжком в и.п.

Упражнение 17 (4). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета в группе:

И.п. – о.с. в шеренге

- 1 – поворот направо
- 2 – приставить левую ногу, правая рука на плечо впереди стоящему, левая за голову;
- 3 – выпад правой в сторону, левая рука за голову
- 4 – приставить правую
- 5 – наклон влево
- 6 – выпрямиться, левая на плечо впереди стоящему
- 7 – прыжок ноги врозь
- 8 – прыжок ноги вместе

- 1-2 – поворот налево, руки вниз, взяться за руки
- 3 – упор лёжа на правом боку, левая рука на пояс
- 4 – упор лёжа
- 5 – упор лёжа на левом боку, правая рука на пояс
- 6 – упор лёжа
- 7 – упор присев
- 8 – и.п.

- 1-2 – приставной шаг вперед
- 3-4 – приставной шаг влево, руки на плечи рядом стоящему
- 5 – подняться на носки
- 6 – опуститься в и.п.
- 7-8 – два хлопка
- 1-2 – поворот кругом
- 3-4 – приставной шаг вперед, руки на пояс
- 5-6 – прыжком поворот направо, руки за голову
- 7-8 – поворот направо, руки вниз

Упражнение 18. Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета со скакалкой:

И.п. – ноги вместе, скакалка впереди

- 1 – шаг правой ногой в сторону, сложить скакалку в 3 раза, руки вниз – в стороны
- 2 – приставить левую, руки вверх – в стороны
- 3-4 – поворот направо, руки вперед – в стороны
- 5 – полуприсед
- 6 – выпрямиться, руки вверх
- 7-8 – шаг левой вперед, круг руками назад (скакалку распустить)

- 1-3 – прыжки через скакалку вперед, руки крестом
- 4 – встать на скакалку, руки в стороны
- 5 – поворот туловища вправо в полуприседе

6 – выпрямиться

7 – поворот туловища влево в полуприседе

8 – выпрямиться

1-2 – приставной шаг вперед, скакалка в левой руке внизу

3 – поворот налево, скакалка в руках вниз – в стороны

4 – приставить правую ногу, скакалка на плечах

5 – выпад правой вперед, руки в стороны

6 – наклон к правой ноге, коснуться пола

7 – выпад правой ногой вперед, руки вверх

8 – приставить правую, руки вниз

1 – прыжок ноги врозь, руки вверх – в стороны (со скакалкой)

2 – прыжок ноги вместе, скакалка спереди внизу

3-4 – два прыжка назад на двух ногах

5 – прыжок на правой ноге назад

6 – прыжок на левой ноге назад

7-8 – два прыжка назад на двух ногах

**Упражнение 19 (1). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета
на коврике:**

И.п. – основная стойка

1 – поворот туловища направо, правая рука на пояс

2 – и.п.

3 – наклон туловища влево, правую руку за голову

4 – и.п.

5 – наклон туловища назад, руки на пояс

6 – руки в стороны

7 – руки к плечам

8 – и.п.

- 1 – наклон вперёд, коснуться пола
- 2 – упор присев
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – правая нога прямая вверх, левая рука вперёд
- 5 – упор стоя на коленях
- 6 – упор лёжа
- 7 – упор лёжа, согнув руки
- 8 – упор лёжа

- 1 – упор стоя на правом колене
- 2 – левая нога прямая вверх, правая рука к плечу
- 3 – упор стоя на коленях
- 4 – сед на пятках, руки на пояс
- 5 – наклон туловища назад, руки в стороны
- 6 – выпрямиться, руки на пояс
- 7-8 – два хлопка

- 1 – упор стоя на коленях
- 2 – упор лёжа
- 3 – согнув правую руку, упор на правое предплечье
- 4 – согнув левую руку, упор на левое предплечье
- 5 – выпрямить правую руку в упоре лёжа
- 6 – выпрямить левую руку в упоре лёжа
- 7 – упор стоя на коленях
- 8 – сед на пятках, руки на пояс, встать в исходное положение

**Упражнение 20 (2). Комплекс общеразвивающих упражнений на 32 счета
на коврик:**

И.п. – основная стойка

- 1 – наклон, касаясь пола
- 2-4 – переступая руками, упор лёжа

5-6 – согнуть локти, лечь на живот руки вперёд, прогнувшись

7-8 – руки под грудь, упор лежа

1 – сед на пятках с наклоном

2 – стойка на правом колене, руки на пояс

3 – стойка ноги врозь

4 – поворот налево, стойка ноги врозь

5-6 – прыжком ноги вместе, руки вперёд

7-8 – поворот налево, руки вниз

1 – упор присев

2 – упор лёжа

3 – упор лёжа на левом боку

4 – упор лежа

5 – упор на колени

6 – упор на правом колене, левая рука вперёд

7 – упор на колени

8 – упор присев на левой

1 – упор стоя

2 – стойка ноги врозь, руки влево

3 – руки вверх наружу

4 – руки перед грудью, правую ногу согнуть вперёд

5 – и.п.

6 – руки за голову, левую ногу согнуть вперёд

7-8 – ноги вместе, два хлопка

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ЮНОШЕЙ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

УПРАЖНЕНИЯ С КОЛИЧЕСТВЕННЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ (для юношей)	Оценка/балл				
	отл	хор	удовл	неуд	неуд
	5	4	3	2	1
Упражнение 21 (1-3). Скиппинг (прыжки со скакалкой):					
1-2 – (30 сек – вращение вперед и 30 сек – вращение назад)*	136	126	116	106	96
3 – (максимальное количество без времени)*	50	40	30	20	19
Упражнение 23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*	41	31	26	21	20
Упражнение 24. Наклон туловища вперед*	60	55	50	46	45
Упражнение 26. Подтягивание на перекладине*	13	10	8	6	5
Упражнение 27 а. Поднимание ног к перекладине*	14	10	8	6	3
Упражнение 27. Подъем переворотом на перекладине*	6	5	3	2	1
Упражнение 28. Подъем силой на перекладине.*	5	4	3	2	1
Упражнение 29. Жим штанги, лежа, вес штанги 50 кг:					
вес до 70 кг*	10	7	5	3	1
вес более 70 кг*	17	11	8	5	2
Упражнение 30. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях*	24	16	10	6	3
Упражнение 31. Угол в упоре на брусьях^	12	10	6	4	2
Упражнение 32. Рывок гири, вес гири 16 кг:					
вес до 70 кг*	44	41	34	25	15
вес более 70 кг*	54	51	44	35	20
Упражнение 33. Толчок двух гирь, вес гири 16 кг:					
вес до 70 кг*	10	8	6	3	1
вес более 70 кг*	12	10	8	5	3
Упражнение 34. Толчок двух гирь по длинному циклу, вес гири 16 кг:					
вес до 70 кг*	6	5	3	2	1
вес более 70 кг*	12	10	5	3	2
Упражнение 41. Прыжок в длину с места, в сантиметрах	230	210	200	190	160
Упражнение 42. Акробатическое упражнение^	10,5	11,3	12,8	13,3	13,8
Упражнение 45. Передвижения по узкой опоре (бревну)^	14	16	17	19	21

Примечание: * – измеряется в количестве раз; ^ – измеряется в секундах

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ДЕВУШЕК (ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

УПРАЖНЕНИЯ С КОЛИЧЕСТВЕННЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ (для девушек)	Оценка /балл				
	отл	хор	удовл	неуд	неуд
	5	4	3	2	1
Упражнение 21 (1-3). Скиппинг (прыжки со скакалкой):					
[1-2] – (30 сек. – вращение вперед, 30 сек. – вращение назад)*	136	125	116	115	105
[3] ----- (количество без времени)*	50	40	30	20	19
Упражнение 22. Вращение обруча в горизонтальной плоскости на уровне живота^	20	15	10	7	4
Упражнение 23. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*	10	7	4	3	2
Упражнение 24. Наклон туловища вперед*	51	41	31	21	20
Упражнение 29. Жим штанги лежа, вес штанги 20 кг:					
вес до 58 кг*	10	8	4	2	1
вес более 58 кг*	12	10	6	4	2
Упражнение 32. Рывок гири, вес гири 10 кг:					
вес до 58 кг*	14	10	7	4	2
вес более 58 кг*	16	12	9	6	3
Упражнение 33. Толчок двух гирь, вес гири 10 кг:					
вес до 58 кг*	10	7	5	3	1
вес более 58 кг*	12	9	7	5	2
Упражнение 34. Толчок двух гирь по длинному циклу, вес гири 10 кг:					
вес до 58 кг*	7	5	3	2	1
вес более 58 кг*	8	6	4	3	2
Упражнение 41. Прыжок в длину с места, в сантиметрах	180	170	160	150	130
Упражнение 43. Передвижения по узкой опоре (бревну)^	15	17	18	20	24

Примечание: * – измеряется в количестве раз; ^ – измеряется в секундах.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НЕ ИМЕЮЩИХ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, выполнение упражнений оценивается:

«отлично» (5 баллов) – если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«хорошо» (4 балла) – если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (недостаточная амплитуда движений, небольшое сгибание ног и рук, выполнение силового элемента с незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, касание снаряда без потери темпа);

«удовлетворительно» (3 балла) – если упражнение выполнено согласно описанию, но неуверенно и со значительными ошибками (значительное сгибание и разведение ног, большое сгибание рук и тела, выполнение силового элемента рывком, а махового элемента значительным дожимом, сделана остановка или добавлены лишние махи, отсутствие разгибания в соскоке);

«неудовлетворительно» (2 балла) – искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках – толчок одной ногой или перебор руками), однако в целом более 80% составляющих элементов упражнения выполнено;

«неудовлетворительно» (1 балл) – искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках – толчок одной ногой или перебор руками), однако более 50% составляющих элементов упражнения выполнено.

Перечень гимнастических упражнений, оцениваемых на предмет качества выполнения:

Упражнение 1–20. Комплексы общеразвивающих упражнений (приложение 1).

Упражнение 36. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

- Упражнение 37. Прыжок ноги врозь через коня в длину.
- Упражнение 38. Кувырок вперед.
- Упражнение 39. Кувырок назад.
- Упражнение 40. Переворот в сторону.
- Упражнение 41. Прыжок в длину с места.
- Упражнение 42. Комплексное акробатическое упражнение.
- Упражнение 43. Соскок махом назад на перекладине.
- Упражнение 44. Соскок махом вперед на брусьях.
- Упражнение 46. Прыжки на батуте.

Учебное издание

Черкасов Иван Федорович
Громов Виктор Александрович
Айткулов Саит Ахметканович

Гимнастика для студентов
Учебное пособие

ISBN 978-5-907611-84-9

Работа рекомендована РИС ЮУрГППУ
Протокол № 26, от 2022 г.

Редактор Е.М. Сапегина
Технический редактор А.Г. Петрова

Издательство ЮУрГППУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 08.02.2023 г.

Тираж 100 экз. Формат 84х90/16

Объем 6,5 уч. изд. л. (14,3 усл. п. л.)

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГППУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69