



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. М. Шакамалов, Е. В. Черная

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Челябинск
2020**

УДК 796,4 (021)
ББК 75.65 я 73
Ш 17

Шакамалов Г.М. Теория и методика гимнастики: учебно-методическое пособие / Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 75 с.

В пособии рассматриваются теоретические и практические основы организации и проведения занятий гимнастикой. Раскрывается история гимнастики и методики ее преподавания. Описывается гимнастическая терминология и показаны основные положения рук, ног, туловища. Описана методика проведения занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.

Данное пособие предназначено для студентов педагогических вузов, учителей физической культуры и спорта.

Рецензенты:

Михайлова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент, ЮУрГГПУ
Коняхина Г.П., доцент, ЮУрГГПУ

© Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная, 2020.

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания.

Данный вид спорта представляет собой базу, можно сказать основу, для других видов спорта. Гимнастические упражнения включаются в программы спортивной подготовки синхронного плавания, прыжков в воду, спортивной аэробики, единоборств и т.д.

Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Свое начало гимнастика берет с древних времен, в которых люди предпринимали целенаправленные попытки физически укреплять свое тело. Затем, она прошла средневековые времена, эпоху Возрождения и Новое время, в которых гимнастика использовалась для развития физических качеств воинов и солдат. В настоящем она стала олимпийским видом спорта, привлекающим большое количество занимающихся, болельщиков своей красотой и зрелищностью.

Гимнастика, как вид спорта проделала большой путь: в ней усложнилась и систематизировалась спортивная терминология, были описаны различные способы составления комплексов упражнений. Также раздел изучения гимнастики включен в школьную программу, которая постоянно совершенствуется.

Для улучшения качества преподавания гимнастики в школе на уроках по физической культуре были описаны и предложены многочисленные упражнения на снарядах, шведской стенке, с гимнастической скамейкой, систематизированы правила страховки и предупреждения травматизма. К современному преподавателю предъявляется большое количество требований, касающихся правильно построения урока по гимнастике в школе, знания применяемых средств и методов, умения анализировать урок и осуществлять заблаговременную подготовку к нему.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ И ИСТОРИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ

1.1 ОСОБЕННОСТИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ

История гимнастики – это специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей. Гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

По мере развития наук о человеке открывались новые возможности для использования гимнастики в целях укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма, подготовки занимающихся к здоровому образу жизни, учебе, труду, выполнению воинских обязанностей. Изменения в способе производства материальных благ, в производственных отношениях, в военной технике и военном искусстве каждый раз предъявляли новые специфические требования к человеку, возникала необходимость совершенствования средств и методов гимнастики для подготовки людей к жизни и деятельности в новых условиях.

Гимнастика развивается и по своим собственным закономерностям:

а) обогащение гимнастов и тренеров опытом соревнований и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы с гимнастами;

б) совершенствование программ, правил соревнований, терминологии, теории и методики обучения упражнениям и спортивной тренировки;

в) проведение научных конференций, семинаров, исследований;

г) совершенствование системы подготовки педагогов-тренеров;

д) улучшение качества гимнастических снарядов, оборудования мест занятий и др.

Образованность педагога в области гимнастики характеризуется знанием основных периодов ее истории. Он обязан знать, как

зародилась гимнастика, какие этапы в своем развитии она прочла; каково ее место в современной системе физического воспитания людей всех возрастных групп, в их учебной и трудовой деятельности; в каком направлении она будет развиваться в ближайшем будущем.

1.2 ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В ДРЕВНОСТИ, СРЕДНЕВЕКОВЬЕ, ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ И НОВОЕ ВРЕМЯ

- Гимнастика у древних народов.

В глубокой древности, в эпоху первобытнообщинного строя, гимнастических упражнений в нашем понимании еще не было, ни не были выделены в самостоятельный объект познания использования в подготовке человека к жизни и трудовой деятельности. Все двигательные действия носили прикладной характер и использовались для удовлетворения основных жизненных потребностей в пище, жилье, одежде. Дети в своих движениях подражали взрослым охотникам, земледельцам, скотоводам, воинам, деятельность которых была насыщена самыми разнообразными движениями, – продолжительной ходьбой, бегом, преодолением всевозможных препятствий, лазанием по деревьям, ползанием, переползанием, метанием различных предметов, стрельбой из лука, переправой через водные преграды разными способами и др. Многие из этих двигательных действий в несколько измененном виде применяются в гимнастической практике до сих пор: виспростой, вис за весом, размахивание в висе, подтягивание, подъем переворотом, прыжки в длину, в высоту, в глубину, кувырки, переползания, подлезания, упражнения в равновесии и др. В древнегреческом рабовладельческом государстве Лаконика с главным городом Спартой (IX в. до н.э.) свободно рожденные граждане жили за счет труда поработанных народов. Для ведения захватнических войн и удержания рабов в повиновении требовались хорошо подготовленные воины. С этой целью детей с 7 лет отдавали в школы с жесткой системой воспитания. Они спали на ложе из тростника, никогда не ели досыта, ходили без обуви круглый год. Их обучали владению оружием, преодолению препятствий, воспитывали безжалостное отношение к поработанным, развивали выносливость, силу, решительность, смелость, необходимые в захватнических и оборонительных войнах, в подавлении восстаний рабов, в

принуждении их к интенсивной работе. Государственной задачей считалось и физическое воспитание женщин. Девушки выполняли те же упражнения, что и будущие воины-мужчины, участвовали в спортивных состязаниях.

В Афинах возникла и практически воплощалась идея воспитания гармонически развитой личности.

Из гимнастических упражнений широко использовались игры в мяч, перетягивание каната, упражнения в лазании и равновесии, игры с бегом и преодолением препятствий. Дети обучались также упражнениям с копьем и щитом, дротиком и луком, кинжалом и другим оружием. Большое внимание уделялось не только физическому, но и духовному воспитанию детей.

С помощью гимнастических упражнений воспитывались сдержанность умеренность самообладание, терпение, внимательность и чуткость. Гимнастикой занимались представители привилегированных сословий. Категорически запрещалось посещать занятия рабам не допускались и женщины. В эпоху античности общество проявляло заботу о состоянии физического и душевного здоровья его членов, руководствуясь присущими тому времени представлениями о здоровье.

В Древнем Риме, в армию вступали юноши 16-17 лет. В течение долгого времени они проходили хорошо организованную специальную физическую и военную подготовку. Обучение было очень суровым. В качестве упражнений применялись бег, прыжки в длину, высоту, с шестом, лазание по канату, шесту, лестнице, скалолазание, игры в мяч, с бегом и преодолением препятствий, упражнения на деревянном коне и др.

В период империи (27 г. до н.э.-476 г. н.э.) с переходом к профессиональной армии произошел упадок военно-физического воспитания рабовладельцев. Они ограничивались легкими гимнастическими упражнениями, прогулками, массажем и купанием в ароматизированной воде.

Большой теоретический и практический интерес представляет гимнастика народов Древнего Востока, особенно Китая и Индии. В Древнем Китае зародились две формы национальной гимнастики под общим названием – ушу. Каждая из них имела свое наименование. Первая форма ушу – солин, или «внешняя» носила явно выраженную военную направленность. Ее средства и методы использовались для

развития мышечной силы, ловкости и выносливости. Эти способности были необходимы для успешного овладения

приемами борьбы, боевыми действиями с копьем, мечом, щитом в защите и нападении. Для обучения преодолению наземных препятствий использовались шесты, канаты, лестницы и другие подсобные средства. Широко применялись прыжки безопорные, опорные и в глубину, лазание, перелезание, подлезание, ходьба и бег. В гимнастике солин все движения выполнялись с максимальным напряжением основных групп мышц. При этом нагрузке подвергалась как бы «внешняя оболочка» человеческого тела (скелет и мышцы).

Вторая форма ушу – тай-дзи – сохранилась до наших дней. Ее называют стиль мянь-цюань или «внутренняя». Она носила явно выраженный гигиенический характер, применялась для лечения болезней и ликвидации дефектов осанки. Упражнения тай-дзи проделывались обычно по утрам, рекомендовались также и занятия два раза в день. Особенностью этих упражнений было то, что они выполнялись в сочетании с самомассажем, а сами массирующие движения рассматривались в качестве гимнастических упражнений. В гимнастике солин и тай-дзи преобладают сложнокоординированные движения. Среди них нет симметричных однонаправленных движений всеми звеньями тела. Кисти рук рекомендуется слегка расслаблять, пальцы разводить в стороны слегка полусогнутыми и расслабленными. Выполнение этих упражнений требует концентрации, распределения и переключения внимания, что улучшает работу центральной нервной системы, повышает подвижность основных нервных процессов.

Древнекитайские системы гимнастики складывались преимущественно в монастырях: монахам не разрешалось иметь при себе оружия, но ввиду того, что во время их странствий на них нападали бродяги, разбойники, они вынуждены были защищаться врукопашную. Им не разрешалось самим нападать – это считалось большим грехом перед Богом. Запрет на ношение оружия побуждал их к изобретению приемов самозащиты.

В Древней Индии в основе гимнастических упражнений лежало религиозно-философское учение – йога. Согласно йоге, человек может познать сущность вещей, самого себя, если пройдет длинный подготовительный путь – с помощью специальных гимнастических упражнений сформирует в себе целый ряд «добродетелей» и

соответствующим образом подготовит свой организм к активной двигательной деятельности. Йога – это самобытное явление индийской культуры, религиозно-философское учение. Йога является одной из древнейших систем разностороннего формирования человека, воздействия на него с целью поддержания физического и психического здоровья, гармонического развития личности.

Крия-йога – это совокупность средств и методов внутреннего и внешнего очищения. Она характеризуется как дисциплина нравственности. Ученик, изучающий йогу, должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, воспитывая в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Хатха-йога предусматривает не только физическое совершенство тела, но и совершенство ума и духа человека: в здоровом теле – здоровый дух.

Раджа-йога предусматривает освобождение души путем физических, этических и психических упражнений. Частью этой разновидности йоги является хатха-йога.

Карма-йога позволяет достичь совершенства посредством труда и активных действий человека. Эта йога занимается еще изучением кармы, которую современные специалисты отождествляют с генетическим кодом.

Джани-йога направлена на совершенствование человека путем обогащения его знаниями о всем том, что способствует обретению мудрости и духовного совершенства, и рассматривается йогами как гармония знаний.

Бхакти-йога проповедует любовь и преданность высшим идеалам.

Лая-йога изучает воздействие на человека ритмов и вибраций, идущих из космоса (космическая йога).

Мантра-йога – это наука о воздействии звуковых вибраций на организм человека.

Существование различных разновидностей йоги в методическом плане дает возможность заниматься по этой системе всем людям независимо от пола, возраста, национальности, профессии

- Гимнастика в Новое время.

Новое время (XVIII-начало XIX в.) характеризуется быстрым развитием наук, культуры, промышленного производства, борьбой

буржуазии за власть. В этих условиях идеологи буржуазии выступали против всех феодальных устоев.

Гуманисты предлагали установить новую систему всестороннего воспитания юношества, чтобы освободить его от старых феодальных традиций и догм. Большое внимание уделялось физическому воспитанию путем использования гимнастических упражнений. Развивались идеи Я. А. Коменского и Д. Локка о соотношении чувственного и умственного познания окружающего мира, необходимости развития функций органов чувств, закаливания, физической подготовки детей и юношества. В этот период наиболее сильное влияние на развитие гимнастики оказали Руссо и Песталоцци.

Жан Жак Руссо (1712-1778), как и Локк, особое внимание обращал на необходимость развития функций органов чувств, приобретение ребенком, юношей двигательного, эмоционально-волевого и нравственного опыта. Физическое воспитание, по убеждению Руссо, является основой умственного, трудового и нравственного воспитания. Средством решения воспитательных задач Руссо считал гимнастические упражнения, бег, метания, прыжки, игры, прогулки и др. Для повышения заинтересованности и активности детей в развитии их двигательных способностей он предлагал использовать соревновательный метод.

Швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци (1746-1827) всю свою жизнь посвятил обучению и воспитанию детей простого народа. Он рекомендовал развивать у них двигательные, умственные, нравственные (человеческое достоинство, трудолюбие, добросовестность, волю и др.) способности; формировать умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, сельском хозяйстве, ремесленном и промышленном производстве. Ведущая роль отводилась физическому воспитанию.

Чтобы обучение детей сделать доступным и понятным, Песталоцци предлагал все отрасли знания свести к основным, простым и ясным элементам. Важным элементом человеческого тела он считал сустав. Поэтому, рассуждал Песталоцци, детей надо начинать учить движениям, развивающим пластичность и гибкость каждого отдельного сустава, далее постепенно усложнять упражнения движениями, при которых задействованы одновременно два-три сустава и более, и завершать обучение, предлагая ребенку выполнить сложный комплекс упражнений. Фактически это была

система развития координации движений. Гимнастические упражнения должны были выполняться сознательно, а не подражательно. На базе элементарной гимнастики рекомендовалось проводить особую «индустриальную гимнастику».

Таким образом, в Новое время гимнастика получает дальнейший толчок к развитию под влиянием более прогрессивного капиталистического способа производства, развития наук (в том числе и наук о человеке), культуры, повышения боеспособности армий в связи с необходимостью ведения войн.

- Возникновение национальных систем гимнастики.

Французская система гимнастики стала развиваться под влиянием массового увлечения французской молодежи военно-физической подготовкой. Члены юношеских спортивных команд занимались гимнастикой, участвовали в туристских походах и военизированных играх. Наполеон преобразовал юношеские команды в школьные батальоны и сделал их резервом армии. С помощью гимнастических упражнений у солдат развивались мышечная сила, выносливость, гибкость, способность чувствовать (развитие органов чувств), думать и действовать решительно и смело, формировались умения и навыки, необходимые в жизни и военных условиях. Для этого применялись ходьба, бег с преодолением препятствий, прыжки, метания, переноска грузов или «раненого», плавание и ныряние, фехтование и вольтижировка, верховая езда, танцы, лазание, перелезание с применением лестниц, шестов, канатов и других приспособлений. Военно-прикладной характер французской системы гимнастики сохранился до XX в. Пользуясь положением хозяев II Олимпийских игр 1900 г., французы настояли, чтобы в программу соревнований были включены прикладные упражнения: прыжки в длину, с шестом, через препятствия, лазание по канату, поднимание тяжести массой в 50 кг и перетягивание каната.

Немецкая система гимнастики сложилась под влиянием передовой части немецкой буржуазии. Наибольший вклад в развитие гимнастики внесли ученые Фит, Гутс-Мутс, Ян, Шписс.

Герхард Ульрих Антон Фит (1763-1836) обобщил и систематизировал все, что было сделано в области физических упражнений до него. Он дал определение понятия «Физическое упражнение»: это все движения и применение физических сил человеческого организма, имеющие своей целью совершенствование

последнего. Фит предложил ряд правил и методических указаний к проведению занятий: а) необходимость специально оборудованных мест занятий; б) высокая профессиональная подготовленность педагога; в) учет индивидуальных особенностей учеников при подборе упражнений (здоровье, конституциональные особенности, указания врача). На высокой технической основе Фит разработал упражнения в вольтижировке на деревянном коне и брусках.

Иоганн Христофор Гутс-Мутс написал ряд работ по гимнастике: «Гимнастика для юношества» (1804); «Игры для развития и отдыха тела и духа» (1796); «Гимнастическое руководство для сынов отечества» (1817) и др. Они были переведены на французский, английский, датский языки и способствовали распространению идей автора в Европе. В систему гимнастики Гутс-Мутса входили следующие упражнения: прыжки в длину, высоту, в глубину и с шестом, ходьба и бег с препятствиями, метания различных предметов, лазания, перелезание, упражнения в равновесии (бревно, горизонтальный канат и др.), переноска тяжестей, маршировка со специальными военными упражнениями, плавание и др. Идеи Гутс-Мутса легли в основу немецкого турнена и шведской системы гимнастики.

Основателем, отцом немецкой гимнастики принято считать Иоганна Фридриха Людвиг Кристофора Яна. Слово «гимнастика» он заменил словом турнен, что означает изворотливость. Занятиями гимнастикой Ян пытался восстановить утраченное равновесие человеческого образования, поставить рядом с односторонней духовной деятельностью деятельность телесную, чрезмерной утонченности противопоставить мужественность.

В свою систему Ян включил 24 группы упражнений. Многие из них заимствованы у Фита, Гутс-Мутса. Особое внимание уделялось упражнениям на гимнастическом коне, козле, параллельных брусках, турнике (перекладине), упражнениям со скамейкой и обручем, акробатике, танцам. Применялись и военно-прикладные упражнения: стрельба из лука и огнестрельного оружия, переноска тяжестей, верховая езда и др.

Основателем школьной гимнастики в Германии считается Адольф Шписс (1816-1858) – преподаватель гимнастики, истории и пения. Опираясь на работы своих предшественников, он разработал систему школьной гимнастики и обосновал необходимость преподавания ее в качестве обязательного предмета. Идею

Песталоцци о формировании способностей у детей к трудовой деятельности с помощью гимнастических упражнений он фактически развил до необходимости преподавания дисциплинирующих, муштрующих вольных упражнений. Основными из них были ходьба, бег, прыжки, подпрыгивания, повороты, упражнения для рук, туловища и ног. Упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение, сочетались с пением и демонстрировались на гимнастических праздниках.

Шведская система гимнастики. Ее основателем был Пер Генрих Линг. Он окончил богословский факультет Упсальского университета, Институт для детей и взрослых в Копенгагене (Дания) – первое учебное заведение в Европе по физическому воспитанию. Линг был высокообразованным человеком, увлекался поэзией. За успехи в этой области он был избран членом Шведской академии. Яльмар Линг, сын П. Линга, разработал и ввел новые шведские снаряды: стенку, скамейку, двойной бум, плинт и др. Им применялись упражнения и на уже известных в других системах гимнастики снарядах (канат, шест, лестница, козел, конь, брусья, перекладина и др.). Урок гимнастики состоял из 16 частей. Упражнения выполнялись в строго установленной последовательности: построение группы или перестроение для занятий, подготовительные упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения в равновесии, для мышц живота, отвлекающие упражнения для ног, подтягивания, дыхательные упражнения.

- Развитие гимнастики во второй половине XIX – начале XX века.

В этот период под влиянием новых экономических и политических условий на основе старых гимнастических систем складываются современные виды гимнастики: спортивная с ее разновидностями – акробатикой и художественной гимнастикой, основная и ее вспомогательные виды (профессионально-прикладная, военно-прикладная и др.).

Сокольская система гимнастики возникла в 60-х гг. XIX в. в Чехии в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии. Создателем сокольской гимнастики считается Мирослав Тырш (1832-1884), доктор эстетики, профессор Пражского университета. Для того чтобы увлечь молодежь занятиями

гимнастикой, он предложил исключить из нее упражнения, не имевшие четкой, красивой формы, ввести стилизацию упражнений. Они стали выполняться с оттянутыми носками ног и вытянутыми пальцами рук, резко и прямолинейно. Вольные упражнения и упражнения на снарядах выполнялись в виде комбинаций. Внимание обращалось на красоту движений, статических положений и переходов из одного положения в другое. Большое значение придавалось упражнениям с предметами: у мужчин – с палками, булавами, гантелями; у девушек – с лентами, шарфами, венками. Особенно привлекательными были народные, салонные, гимнастические танцы, танцевальные движения и шаги, хороводы, гимнастические игры, акробатические упражнения.

1.3 РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

- Гимнастика в дореволюционной России.

В русском государстве физическому воспитанию молодежи, подготовке ее к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание.

Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I.

Воинским уставом 1716 г. предусматривалось формировать у солдат и офицеров те способности, которые потребуются на войне. У солдат и офицеров развивались выносливость, сила, быстрота, решительность и смелость, умение быстро и сноровисто выполнять приемы штыкового боя, преодолевать наземные и водные препятствия, метко стрелять, совершать продолжительные марши. Офицеры, организующие физическую подготовку солдат, должны были принимать во внимание их индивидуальные особенности, заботиться об их здоровье, учить словом и личным примером.

А. В. Суворов ввел регулярную физическую подготовку для развития у солдат и офицеров силы, быстроты, выносливости, уверенности в своих силах как основы решительных и смелых действий на поле боя. Впервые в войсках были введены утренняя физическая и боевая тренировки. К офицерам предъявлялись следующие требования: забота о здоровье солдат; непрерывность тренировки; обучение рассказом, личным показом, без торопливости и жестокости; последовательность обучения двигательным

действиям, постепенное повышение испытываемых нагрузок; высокая эмоциональность процесса обучения.

Принципы боевой и физической подготовки войск, разработанные и подтвержденные на поле боя в эпоху Петра I и А. В. Суворова, были использованы М. И. Кутузовым и другими передовыми полководцами России.

После восстания декабристов (1825) встал вопрос о пересмотре системы воспитания защитников престола. Поэтому в 1826 г. занятия гимнастикой вводятся в кадетских корпусах, в 1838 г. – в гвардейских полках, а затем и во всей армии. Потребовались руководители занятий, методическая литература, спортивная база. Занятия проводились по французской, немецкой и шведской системам гимнастики. Утверждается руководство «Военная гимнастика и фехтование на штыках и на саблях верхом», в котором предусматривалось развитие способностей, необходимых для успешного овладения боевыми приемами с оружием.

После отмены крепостного права в 1861 г. на развитие гимнастики оказали влияние следующие факторы: становление России на путь капиталистического развития; выводы, сделанные из поражения в Крымской войне; отмена рекрутской системы комплектования армии и сокращение срока службы с 25 до 6 лет, увеличение численности армии; оснащение армии более дальнобойным и скорострельным нарезным оружием. Все это потребовало от военнослужащих высокой физической подготовленности.

В 70-х гг. в ряде крупных городов России появляются немецкие гимнастические общества, для проведения занятий приезжают инструкторы из Германии.

Во второй половине XIX в. во многих странах мира получает распространение спорт. Развитие его в России было вызвано общекультурным подъемом в этот период, а, следовательно, и повышением интереса к физическому воспитанию народа.

В России из всех национальных систем гимнастики предпочтение отдавалось сокольской системе. В 1900 г. появляются первые организации «Сокол». Особенно бурно сокольское движение стало развиваться после революционных событий 1905-1907 гг. В 1907 г. были разрешены сокольские гимнастические общества. Сокольское движение использовалось для сближения интересов всех славянских народов. Уроки русских и чешских обществ «Сокол» в

принципе были одинаковыми. На них изучались упражнения, доступные для занимающихся.

В конце XIX столетия в Россию проникли европейские национальные системы гимнастик: французская, немецкая и шведская. Они внедрялись главным образом в армию, но попытка применить немецкую систему гимнастики в русской школе встретила гневный протест революционных демократов и просветителей, передовых педагогов и врачей.

- Педагогическая гимнастика П. Ф. Лесгафта (1837-1909).

Большой интерес к гимнастике, с одной стороны, и неудовлетворительное ее преподавание, – с другой, побудили передовых военных и общественных деятелей, ученых к созданию подлинно научной системы гимнастики в России. По заданию военного ведомства эту задачу блестяще выполнил П. Ф. Лесгафт. Изучив постановку физического воспитания во многих государствах Европы, он опубликовал труд «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы». В нем он дал критический анализ зарубежных систем гимнастики и разработал свою систему, которая характеризуется следующими особенностями:

1. Целью физического образования является всестороннее, гармоническое развитие личности, а не приобретение каких-либо навыков или достижение спортивного результата.

2. Подбирать средства физического образования необходимо в зависимости от задач, стоящих перед ним. Упражнения должны полностью соответствовать анатомическому строению человеческого тела, его физиологическим функциям и педагогическим требованиям.

3. При подборе упражнений надо строго учитывать возрастные, половые и другие индивидуальные особенности занимающихся лиц.

4. При любых условиях необходимо соблюдать принцип постепенности и последовательности. Нарушение его приносит вред.

5. Сами физические упражнения должны быть естественными, взятыми из практики.

6. Физическое образование должно быть тесно связано с умственным образованием и нравственным воспитанием молодежи.

- Развитие гимнастики в России после 1917 г.

1918 г. была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА). Она нуждалась в здоровой, физически хорошо подготовленной молодежи. Был издан специальный декрет «Об

обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы. В 1923 г. при опытно-показательной площадке Всевобуча создается команда гимнастов.

В 1927 г. на III Спартакиаде РККА впервые проводятся соревнования по гимнастике. В 1928 г. центром работы по гимнастике становится гимнастическая секция при Центральном доме Красной Армии. Она стала играть ведущую роль в развитии гимнастики не только в армии, но и во всей стране. С тех пор армейские гимнасты являются ведущими. Они внесли большой вклад в построение урока, в методику обучения и тренировки.

В марте 1931 г. был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», в январе 1932 г. – ГТО II ступени, в 1934 г. – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Школьники сдавали 3 теоретических требования и испытания по 13 видам физических упражнений. Нужно было знать правила соревнований и уметь судить спортивные игры (волейбол, футбол и др.), уметь провести занятия по одному из 13 видов упражнений.

В 30-е гг. около 90 % учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. В этот период (1931-1936) происходит дальнейшее развитие спортивной гимнастики: повышается сложность упражнений, совершенствуется методика обучения и тренировки. С 1932 г. регулярно проводятся первенства страны, гимнастика постепенно превращается в оформленную спортивно-педагогическую дисциплину. В 1933 г. в Москве на конференции по гимнастике были определены ее задачи, намечены пути развития, рассмотрена необходимость создания отечественной терминологии и совершенствования судейства соревнований.

В 1934-1935 гг. создаются детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец» и т.д. С 1934 г. стали проводиться республиканские спартакиады школьников. Во всю велась борьба за подготовку здоровой смены. Гимнастике в этом отводилась ведущая роль.

Открываются новые учебные заведения для подготовки физкультурных кадров, расширяются Московский и Ленинградский институты физической культуры. В развитии гимнастики большое

значение имели подготовка педагогических и научных кадров, выпуск учебной, научно-методической литературы, классификационных программ, правил соревнований, строительство спортивных сооружений и др. В 1935 г. издается журнал «Гимнастика».

В период Великой Отечественной войны (1941-1945) все силы народа были направлены на разгром немецко-фашистской армии, вероломно ворвавшейся в наш дом. Средства и методы гимнастики использовались для подготовки резервов для армии и лечения раненых бойцов. Гимнасты, тренеры, как и представители других видов спорта, с оружием в руках защищали Родину. Подразделения, сформированные из спортсменов, наводили смертельный ужас на фашистских захватчиков.

В годы восстановления народного хозяйства гимнастика получила дальнейшее развитие: готовятся педагогические и административные кадры, восстанавливаются и строятся новые спортивные сооружения, активизируется работа ДСО, профсоюзных организаций, открываются новые техникумы и институты физической культуры.

Успехи, достигнутые в экономическом и культурном строительстве, позволили улучшить материальную базу для занятий. К 1950 г. было введено в строй около 200 гимнастических залов. Улучшилась подготовка кадров. Появилась возможность значительно усложнить нормативы Единой всесоюзной классификации. У нас в стране и во всем мире с нетерпением ждали выступления советских гимнастов на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Наши гимнасты на Олимпийских играх одержали блестящую победу. Международные достижения наших гимнастов и гимнасток на протяжении десятков лет – феномен, не имеющий аналогов в мировом спортивном сообществе. Высокий авторитет отечественной гимнастики подтверждается выбором российских представителей в руководящие органы международных гимнастических организаций.

Развитию спортивной гимнастики способствует регулярное участие наряду со взрослыми юных гимнастов в различных внутрироссийских и международных соревнованиях.

В конечном итоге проведение всех этих дорогостоящих для государства мероприятий оправдывается тем, что молодежь, занимающаяся гимнастикой, более подготовлена к здоровому образу

жизни, успешной учебе, высокопроизводительному труду и воинской службе.

1.4 ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

О развитии гимнастики в ближайшем будущем можно сделать следующие предположения.

Роль оздоровительных видов гимнастики в жизни людей всех возрастных групп с течением времени будет неуклонно расти. Развитию и популяризации этих видов гимнастики будут способствовать условия учебного и производительного труда с их возрастающей психической напряженностью и недостаточностью двигательной активности. С помощью гимнастических упражнений будут поддерживаться высокий уровень здоровья, физическая и умственная работоспособность, эмоциональная устойчивость, волевая активность и, в конечном счете, высокая производительность труда. Эффективность использования упражнений в этих целях будет определяться новыми научными данными о возможности воздействия с их помощью на функции отдельных органов и систем здорового и больного человека.

Образовательно-развивающие виды гимнастики с течением времени будут играть все более важную роль в физическом, эстетическом, эмоционально-волевом, нравственном воспитании людей, в их подготовке к здоровому образу жизни, учебной, трудовой деятельности и к воинской службе.

С помощью средств и методов этих видов гимнастики в сочетании с образовательным и воспитательным воздействием педагога можно будет более разносторонне и эффективно влиять на занимающихся, изучать и развивать их двигательные, психические и личностные свойства, обогащать опытом, готовить к учебному, производственному труду и военной профессии.

Можно предположить, что развитие спортивных видов гимнастики пойдет по пути дальнейшего усложнения элементов и комбинаций, качества их исполнения и артистизма. Как нельзя остановить человеческую мысль, так же не остановить и стремление людей к трудовым, спортивным рекордам, к достижению все более высоких вершин в искусстве и других видах деятельности. Достижение высоких результатов на международной арене будет невозможно без существенного улучшения материальной базы для

занятий гимнастов, массового вовлечения в занятия детей и подростков, постановки научной и научно-методической работы, улучшения учебно-тренировочного процесса и совершенствования всей системы подготовки гимнастов.

Основанием для дальнейшего повышения спортивного мастерства будут служить: новые научные данные в учении о человеке; более совершенная методика изучения (оценки), развития, прогнозирования способностей гимнастов и их отбора для занятий с целью достижения высокого спортивного мастерства; разработка новых, предельно сложных, оригинальных элементов, разработка техники их исполнения; усовершенствование гимнастических снарядов и оборудования, применение новейших технических средств обучения; улучшение методики обучения и спортивной тренировки; образование, воспитание и повышение общей культуры людей; разработка эффективных методов восстановления работоспособности гимнастов.

Таким образом, гимнастика как одно из основных средств и методов физического воспитания народа в нашей стране широко применялась в допризывной подготовке мужчин в период Великой Отечественной войны. В настоящее время с ее помощью решаются оздоровительные, образовательно-воспитательные и прикладные задачи.

Гимнастика – один из основных видов спорта в стране и мире. В ее развитии большую роль сыграли всесоюзные конференции по гимнастике, строительство спортивных сооружений, открытие новых физкультурных учебных заведений, подготовка научно-педагогических кадров, разработка классификационных программ для детей и взрослых, проведение по ним массовых спортивных соревнований, вплоть до всесоюзных и международных.

Проведение этих и многих других мероприятий положительно сказывалось на физической подготовленности народа, на его здоровье, на боеспособности армии, на подготовке высококвалифицированных гимнастов, способных достойно защищать спортивную честь страны на международных соревнованиях, вплоть до Олимпийских игр.

История гимнастики – это специфический жизненный опыт многих народов и поколений.

2 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

2.1 ОСОБЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

В физическом воспитании, в частности в гимнастике, располагающей безграничным множеством применяемых упражнений, терминология играет особо важную роль. Она облегчает преподавание и общение специалистов, издание специальной литературы.

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений. Термином в гимнастике принято называть краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности.

Первой русской системой физического воспитания, построенной на научных основах, была система П. Ф. Лесгафта, в которой применялись термины, заимствованные из разговорной речи и частично анатомические термины. Терминология, разработанная П. Ф. Лесгафтом, легла в основу отечественной гимнастической терминологии. Гимнастическая терминология введена в действие с 1938 года. До 1938 г. в отечественной гимнастике частично использовались термины шведской, немецкой, сокольской (чешской) гимнастических систем, переведенные на русский язык, а также цирковые, балетные и анатомические термины.

Современная гимнастическая терминология понятна и доступна, поэтому позволяет правильно (по смысловому содержанию упражнений) переводить термины на другие языки. Развитие гимнастики, новые успехи в теории и практике требуют дальнейшего совершенствования гимнастической терминологии.

Таким образом, в гимнастической терминологии используются специальные слова, условные выражения, смысл которых необходимо раскрывать в процессе обучения. Краткость обозначений вызывает необходимость в создании словарей гимнастических терминов.

2.2 ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

К гимнастическим терминам предъявляются следующие требования:

1. Доступность. Терминология должна строиться на основе словарного состава родного языка и заимствований из других языков (сальто, пируэт) и полностью соответствовать законам морфологии и грамматики языка данного народа. Нарушение норм родного языка приводит к тому, что терминология становится непонятной.

2. Точность. Термин должен давать ясное представление о сущности данного упражнения (действия) или понятия. Точность термина способствует созданию правильного представления об упражнении, что содействует более быстрому его освоению.

3. Краткость. Наиболее целесообразны краткие термины, удобные для произношения, облегчающие наименование и запись упражнений (для этого используют правила сокращения, уточнения и записи упражнений).

Приведенные требования взаимно противоречивы, т.е. максимальное удовлетворение одного из них мешает выполнению остальных. Доступность достигается введением общеизвестных слов и выражений, применяемых, например, в радиопередачах гигиенической и производственной гимнастики.

2.3 ПРАВИЛА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

2.3.1 СПОСОБЫ ОБРАЗОВАНИЯ И КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕРМИНОВ

Существует несколько способов образования новых терминов:

Переосмысливание – придание нового терминологического значения уже существующим словам. Например, мост, шпагат, колесо, березка, выход, ласточка, переход и другие.

Словосложение – это термины, состоящие из двух или нескольких слов (разновысокие брусья, далеко-высокие прыжки и другие).

Термины, образованные из корней отдельных слов общепринятого языка (вис, упор, мах, сед, выпад и другие).

Термины, обозначающие статические положения, образуются с учетом условий опоры (стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, упор на предплечьях, упор на руках) и положения тела в пространстве (вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис сзади и другие).

Термины прыжков и соскоков определяются в зависимости от положения тела в фазе полета (например, прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись, прыжок переворотом, прыжок закрытый и открытый, прыжок полукольцо, кольцо и другие).

Аутотермины – по фамилиям первых исполнителей данного элемента (петля Корбут, вертушка Диамидова, сальто Делчева и др.).

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

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

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

Термины, обозначающие статические положения, образуются путем указания на:

– условия опоры, например, стойка на коленях, стойка на голове, сед на пятках;

– положение тела и взаимное расположение его звеньев, например, упор сидя углом, горизонтальный упор, вис прогнувшись, вис согнувшись.

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

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

Выделяют следующую классификацию терминов:

1. Общие термины – термины, обозначающие отдельные группы упражнений, общие понятия, гимнастические снаряды и их части,

инвентарь (строевые упражнения, вольные упражнения, ОРУ, перекладина, брусья и другие).

2. Основные термины позволяют точно определить смысловые признаки упражнения. Например, подъем, спад, оборот, поворот, вис, упор, наклон, переворот, выпад, мах, равновесие и другие.

3. Дополнительные термины уточняют основной термин и указывают направление движения, способ выполнения, условия опоры и тому подобное. Например, разгибом, дугой, поворотом, на руках, на голове, на лопатках, шагом, кольцом и другие.

Основные группы терминов включают следующие.

1. Термины, относящиеся к названию частей гимнастических снарядов: ось снаряда – прямая линия, проходящая вдоль снаряда; у бревна – вдоль бревна, у перекладины – вдоль грифа, на кольцах – через точки хвата; правая и левая ручка коня – по отношению к гимнасту слева – левая, справа – правая.

2. Термины, определяющие положение занимающегося по отношению к снаряду или полу, а также способы хвата за снаряд:

– плечевая ось гимнаста – это фронтальная линия, проходящая через центры плечевых суставов гимнаста;

– продольно – положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось расположена параллельно оси снаряда (брусья, перекладина, кольца);

– поперек – положение занимающегося на снаряде, если у него плечевая ось перпендикулярна оси снаряда (упражнение на бревне, на параллельных брусьях);

– хват – способ держаться кистями за снаряд или способ держания предмета (хват сверху, снизу, глубокий, узкий, широкий, обратный и другие).

3. Термины, с помощью которых мы называем движения частей тела по отношению друг к другу:

– одновременные движения, выполняемые частями тела одновременно;

– поочередные движения, совершаемые сначала одной конечностью, затем другой;

– последовательные движения, выполняемые одной конечностью за другой с отставанием наполовину амплитуды;

– симметричные движения – движения частями тела в одном направлении;

- несимметричные движения, движения частями тела в разных направлениях;
- одноименные движения, при которых участвуют парные части тела;
- разноименные движения, при которых участвуют непарные части тела.

4. Термины, которые соответствуют положениям, позам и движениям:

- прыжок – преодоление снаряда или пространства свободным полетом;
- вис – положение занимающегося, при котором плечевая ось ниже оси снарядов. Для вися характерны действия притягивания;
- упор – положение занимающегося, при котором плечевая ось выше оси снаряда. Для упора характерны усилия для отталкивания.

2.3.2 ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ ТЕРМИНОВ

Гимнастические термины применяют с учетом квалификации занимающихся. В оздоровительных группах, радио- и телесеансах используют наиболее простые и доступные гимнастические термины, дополняя их словами разговорного и литературного языка. Вместо термина «стойка ноги врозь» могут употреблять выражения «стоя ноги врозь» и «ноги на ширине плеч», вместо термина «сед» – «положение сидя». На занятиях с начинающими используется также в основном разговорный язык. В общении с детьми применяют образные выражения: «как самолет», «как зайчики» и т. п. В процессе обучения учащихся педагог постепенно заменяет прежние образные выражения гимнастическими терминами.

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

Общие термины используют для обозначения:

- а) общих понятий, например: элемент, соединение, комбинация;
- б) групп упражнений, например: строевые упражнения, смешанные упоры, разноименные перемахи.

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

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

б) дополнительные термины уточняют информацию о конкретном двигательном действии, указывая: направление движения, способ выполнения, условия опоры, характер исполнения, некоторые количественные характеристики.

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

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

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

В большинстве случаев сокращение терминов подчиняется определенным правилам. При записи упражнений исключаются следующие термины:

1. Положения звеньев тела, предусмотренные гимнастическим стилем исполнения:

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

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

- носки оттянуты – когда ноги в безопорном положении;

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

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

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

- спереди – для упоров и висов, например: упор, упор лежа, вис стоя;

- вперед и в одноименную сторону – при выпадах и перемахах, например: выпад правой, выпад правой в сторону, перемах левой (а не влево и вперед), перемах правой назад (а не вправо и назад);

- дугами вперед – при движении рук из положения внизу в положение руки вверх и обратно;

- поперек – для положений на брусках как наиболее свойственных этому снаряду;
- продольно – для положений на остальных снарядах: перекладине, коне с ручками, разновысоких брусках;
- конечные положения – если они являются обычными для описываемых элементов.

3. Некоторые звенья тела:

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

4. Способы, предусмотренные техникой исполнения упражнения:

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

5. Некоторые основные термины:

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

2.4 ПРАВИЛА ТЕКСТОВОЙ ЗАПИСИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Текстовая развернутая запись построена на использовании гимнастической терминологии в полном объеме. Развернутый текст может представлять собой обобщенную или конкретную запись:

а) обобщенная запись используется в тех случаях, когда не обходимо указать целые группы упражнений, не раскрывая их конкретного содержания, например, в учебных программах: простые прыжки с пружинного мостика, разноименные перемахи на коне, кувырки;

б) конкретная запись предусматривает точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в

соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов – основных и дополнительных.

Текстовая сокращенная запись подразделяется на условную и знаковую:

а) условная запись предполагает сокращение всех или почти всех терминов, при этом сокращенные обозначения могут соответствовать не только одному, но и двум-трем терминам развернутой записи.

б) знаковая запись использует для обозначения элементов или соединений символы (крестики, кружки, прямые и волнистые линии и т.д.), что удобно для ведения записи упражнений на соревнованиях без привлечения технических средств. В настоящее время знаковая запись не стандартизирована, и каждый может применять те знаки, которые считает удобными.

На практике чаще всего используется смешанная текстовая, иначе говоря, частично сокращенная запись, которая отличается от развернутой только тем, что некоторые наиболее часто употребляемые термины записываются сокращенно, например: гимн. – гимнастический, упр. – упражнение, эл. – элемент, соедин. – соединение. Смешанная запись применяется и в печатных изданиях с использованием таких общеизвестных и общепринятых сокращений, как: и. п. – исходное положение; о. с. – основная стойка; в/ж – верхняя жердь, н/ж – нижняя жердь разновысоких брусьев.

Текстовая запись конкретных упражнений. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

1. Название упражнения.

2. Исходное положение.

3. Содержание упражнения. Даже в записи отдельного элемента можно иногда выделить указанные части, например, (в скобках – номера частей): опорный прыжок (1), углом (3), с косого разбега (2).

Название упражнения обычно представляет собой название вида упражнений или вида гимнастического многоборья, назначение упражнения, данные музыкального сопровождения, например, упражнения на брусьях разной высоты для девочек 14-15 лет; Парные общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке и т.д.

Исходное положение указывается обычно в виде сокращения «и. п.», например, и. п. – о. с.; и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

В упражнениях на снарядах в качестве и. п. указывается, из какого положения или с каких движений начинается первый элемент комбинации, например, из виса стоя, из размахивания в висе, с прыжка.

Содержание упражнения записывается поэлементно по правилам гимнастической терминологии. Каждый элемент описывается в следующей последовательности:

1. Название положения или основного движения (основной термин); при отсутствии основного термина указывается выставленное звено тела, например, руки, правую руку, левую (ногу);

2. Способ выполнения, например, разгибом, махом назад, дугой, дугами;

3. Другие характеристики элемента, например, пружинящие, прогнувшись, медленный, двойное, вправо, назад;

4. Конечное положение, если это необходимо; статические элементы записываются как конечные положения после выполнения предыдущего элемента (движения), например, перекат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в упор стоя согнувшись.

При записи элемента основные термины обычно стоят на первом месте. Дополнительные термины могут отделяться от основных запятой, например, стойка, руки вверх; сед, руки на пояс; стойка на коленях, голову направо. Если дополнительный термин отражает основную особенность самой стойки, виса, седа и т.д., а не положение других звеньев, то он не отделяется запятой, даже если является деепричастием, например, вис стоя; упор стоя согнувшись; упор лежа правым боком.

На уроках физической культуры исходное положение для выполнения очередного упражнения не описывается, как в тексте, а даются команды для его изменения, например, упор присев принять! прыжком стойку ноги врозь принять! Изменение положений рук сопровождается командой «ставь». Например, руки вперед ставь! руки в стороны ставь!

Используются также другие глаголы повелительного наклонения, например, наклониться вперед! сесть! повернитесь направо! коснитесь ладонями пола!

2.4.1 ПРАВИЛА ЗАПИСИ ОРУ И ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ

При записи отдельного движения необходимо указывать:

- а) исходное положение, из которого начинается движение;
- б) название движения (наклон, присед, поворот, выпад и др.);
- в) направление движения (вправо, назад, влево и т. п.);
- г) конечное положение (если необходимо).

Пример: и. п. – о. с.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – руки вверх;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – и. п.

В соответствии с правилами сокращения гимнастической терминологии принято опускать некоторые слова: «нога» – практически во всех случаях; «вперед» – при выполнении шагов и выпадов; «туловище» – при наклонах; «выставить», «отставить», «поднять» – при выполнении движений руками или ногами; «ладонь внутрь» – в положении рук вперед, назад, вверх или вниз; «ладони книзу» – в положении рук в стороны, влево или вправо; «вернуться» – при возвращении в и. п. Например, вместо полного описания «выпад правой ногой вперед, руки в стороны ладонями книзу» записывается – «выпад стороны»; вместо «наклон туловища влево, поднять руки вверх ладонями внутрь» – «наклон влево, руки вверх» и т. п. Не указывается также обычный, наиболее распространенный способ хвата сверху. При записи нескольких движений, выполняемых одновременно, сначала необходимо указать основные для всего тела (обычно выполняемые ногами или туловищем), а затем второстепенные.

Пример: и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1 – сгибая левую, наклон вправо, руки вверх;
- 2 – и. п.

Если несколько движений выполняются одновременно, то они записываются в соответствующей последовательности. Пример:

и. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1 – дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед;
- 2 – встать на правое колено, руки вверх, наклон головы назад;
- 3-4 – движение в обратной последовательности в и. п.

Если упражнение сначала выполняется в одну сторону, потом в другую или сначала одной рукой (ногой), а потом другой, то запись всего движения не повторяется, а только указывается, в какую сторону или какой ногой (рукой) начинается повторное выполнение.

Пример: и. п. – о. с, руки вверх.

1 – мах правой, руки вперед;

2 – и. п.;

3-4 – то же левой.

Если при выполнении упражнения необходимо удерживать статическое положение, то указывается счет и слово «держать».

Пример: и. п. – сед.

1 – сед углом;

2 – сед углом, руки в стороны;

3 – держать;

4 – и. п.

Кроме терминологической записи, ОРУ можно изобразить графически (полуконтурно или контурно). Изображение наглядно и экономично. Возможно сочетание текстовой и графической записей, что позволяет наиболее правильно понять предлагаемое упражнение.

Одним из сложных моментов при подготовке урока гимнастики в школе является составление комплекса ОРУ. Прежде всего комплексы должны составляться с учетом задач урока, возраста учащихся, части урока, для которой они предназначаются. Так, например, комплексы ОРУ для подготовительной части урока в первую очередь должны решать задачи общеукрепляющего воздействия, охватывающего все основные мышечные группы, задачи разминки и подготовки организма к основной части урока, задачи воспитания правильной осанки и овладения школой движений. ОРУ, используемые в основной части, могут быть направлены на решение задач развития физических качеств (силы, гибкости).

При этом могут быть использованы либо отдельные упражнения, избирательно воздействующие на развитие конкретных качеств и мышечных групп (например, силу мышц брюшного пресса), либо серия упражнений, оказывающих комплексное воздействие на организм. Совсем другие задачи могут решаться комплексом утренней гимнастики и физкультминуток, комплексом для показательных выступлений и физкультурных праздников. В

связи с этим более подробно остановимся на методике подбора упражнений в комплекс ОРУ для подготовительной части урока.

Как показывает практика работы, в зависимости от класса комплекс ОРУ составляют из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма.

Определяя *очередность упражнений в комплексе*, рекомендуется соблюдать следующие *правила*:

1 Сначала должно быть упражнение на ощущение правильной осанки (особенно это важно для детей и подростков).

2 Затем простые упражнения, в которых заняты большие группы мышц (ходьба на месте с высоким подниманием ног, приседание с наклоном вперед и движением рук, выпады и др.). Эти упражнения общего воздействия активизируют деятельность всех органов и систем организма.

3 Следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой разных групп мышц (рук и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног). При этом в работу должны включаться последовательно различные части тела. Таких упражнений в комплексе может быть одна серия или несколько в зависимости от класса и поставленных задач.

4 Далее в комплекс включают 2-3 наиболее сложных упражнения для всех частей тела.

5 Комплекс завершается упражнениями, направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков и бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу на месте, упражнениями на дыхание и ощущение правильной осанки.

2.4.2 ПРАВИЛА ЗАПИСИ УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ, ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ, СКАМЕЙКЕ И В ПАРАХ

Упражнения на **снарядах** состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие. В упорах плечи находятся выше точек хвата, например: упор на предплечьях, упор ноги врозь правой или на одном уровне с точками хвата, например: упор на руках, упор руки в стороны на кольцах (крест).

В висах плечи расположены ниже точек хвата, например: вис прогнувшись, вис согнувшись. Как упоры, так и висы делятся на простые и смешанные. В простых упорах или висах гимнаст

держится за снаряд только руками (реже только ногами). При использовании дополнительной опоры другими звеньями тела висы или упоры называются смешанными. К ним относят, например, вис присев, вис лежа, упор лежа ноги врозь, упор стоя. снаряд называется хватом. Хват сверху не указывается, остальные виды хватов должны записываться: снизу, разный (одна рука сверху, другая снизу), обратный и окрестный. Один и тот же хват может быть широким, узким, сомкнутым и обычным, т.е. на ширине плеч (последний не записывается). Хват называется глубоким, если гимнаст находится в виси, а кисти согнуты и лежат на опоре (кольца, концы жердей) сверху.

Кроме упоров и висов, на снарядах можно принимать седы и стойки, например: сед на бедре, стойка на плечах. В седах опора руками не должна быть основной. В противном случае это положение должно называться упором, например: упор сидя ноги врозь. На бревне, кроме всех вышеуказанных положений, могут выполняться равновесия и другие упражнения. В этих случаях применяются аналогичные термины. К динамическим упражнениям на снарядах относятся подъемы, спады и опускания, вскоки и соскоки, обороты, перевороты и сальто, перелеты и прыжки, маховые упражнения и упражнения в каче и их разнообразные сочетания. Подъемы выполняются в упор, спады и опускания – в вис. В этих случаях конечные положения не указываются. Во всех иных случаях необходимо указывать, в какое конечное положение выполняется спад, подъем или опускание, например: подъем махом вперед в упор углом, спад назад в вис согнувшись, опускание в вис прогнувшись (из стойки на руках).

В записи упражнения на снаряде статические элементы указываются как исходные (в начале упражнения) или конечные положения, принимаемые в результате выполнения предыдущего динамического элемента, например: кувырок вперед в сед ноги врозь, оборот назад в стойку на руках. И наоборот, динамический элемент может записываться как способ выполнения следующего за ним элемента, например: махом назад стойка на плечах, махом впередповорот кругом, переворотом назад соскок.

Если два элемента комбинации взаимосвязаны, то в записи они соединяются:

- союзом «и» – если они выполняются друг за другом последовательно, слитно, без остановки между ними, например: выкрут вперед и выкрутом назад соскок;
- предлогом «с» – если элементы выполняются одновременно, например: подъем махом вперед с поворотом кругом.

Упражнения на снарядах записываются, как правило, в непрерывной форме, в строчку. Пример: «Брусья низкие: из упора стоя хватом за концы жердей вскок в упор – упор углом – силой согнувшись, сгибая руки, стойка на плечах – кувырок вперед и подъем махом назад» и т.д.

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и в парах.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, записываются по правилам общеразвивающих упражнений. Элементы на этих снарядах выполняются, как правило, под счет и записываются с использованием терминов упражнений на гимнастических снарядах. Кроме уже изложенных правил, запись упражнений на стенке и скамейке имеет и свои особенности.

Относительно скамейки гимнаст может располагаться продольно, поперек, лицом, спиной, боком, а относительно стенки – лицом, спиной, боком. При записи исходных положений относительно стенки или скамейки используются все указанные термины, в отличие от упражнений на снарядах, где обычное положение (поперек или продольно) по правилам сокращения не указывается.

Запись и. п. в упражнениях на скамейке отличается от таковой в общеразвивающих упражнениях без предмета только указанием положения относительно скамейки, например: сед ноги врозь на скамейке поперек, упор лежа на скамейке продольно. Иногда положение относительно скамейки можно определить и без специального указания на это, например: стойка на левой, правую вперед на скамейку. В записи и. п. на стенке указывается положение относительно нее и особенности хвата, например: вис стоя левым боком на рейке, хват левой снизу на уровне пояса, правой – сверху над головой.

Положение стоя хватом за рейку при указании и. п. так и записывают, не называя это упором стоя, например: стоя лицом к стенке, хват на уровне груди.

И. п., в котором занимающийся касается стенки, опираясь на нее не руками, или вообще не опирается, называется, как и в общеразвивающих упражнениях без предмета, стойкой, например: стойка спиной к стенке, касаясь.

Общеразвивающие упражнения любого типа, в том числе на стенке и на скамейке, могут выполняться в парах. Взаимное положение партнеров записывается так же, как и относительно стенки или скамейки, например: стоя лицом на расстоянии шага друг от друга с полунаклоном вперед, руки на плечи друг другу, сед спиной друг к другу с захватом под локти.

Для выполнения несимметричных парных упражнений занимающихся рассчитывают по двое, при этом записывается положение каждого партнера. Например, и. п.: 1-е – вис на верхней рейке лицом к стенке, 2-е – захватить голени партнера.

Положение вторых номеров (стоя наклониться) не уточняется, так как они здесь играют вспомогательную роль. Вид хвата записывается, если возможны его варианты.

Запись несимметричных парных упражнений может содержать описание действий только партнера, выполняющего активную или основную роль:

1–2 – дугами наружу, приподнимая руки партнера вверх;

3–4 – то же в обратном направлении.

При необходимости записываются действия обоих партнеров, например:

И. п.: 1 е упор лежа на согнутых руках, 2 е захватить голени партнера (рис 92, а);

1–2: 1-е – разогнуть руки, 2-е – выпрямиться;

3- 4: 1 е согнуть руки, 2 е наклониться, опустить ноги партнера на пол.

2.4.3 ТЕРМИНЫ СТРОЕВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Термины строевых упражнений:

Строй – размещение занимающихся в строго определенном порядке для проведения совместных действий.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии, лицом к фронту.

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг к другу.

Интервал – расстояние между занимающимися по фронту (в сомкнутом строю интервал равен ширине ладони на уровне плеча).

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в сомкнутом строю дистанция в колонне равна одному шагу или вытянутой вперед руке).

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – занимающийся, идущий в колонне последним.

Термины общеразвивающих упражнений:

Основная стойка (рис. 1) – принимается по команде «Становись!». По этой команде стоят прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, руки вдоль туловища, голова прямо.

Стойка ноги врозь (рис. 2) – ноги в стороны на расстоянии ширины плеч.

Широкая стойка ноги врозь (рис. 3) – ноги значительно шире, чем в стойке ноги врозь.

Узкая стойка ноги врозь (рис. 4) – расстояние вдвое уже, чем в стойке ноги врозь.

Стойка ноги врозь правой (рис. 5) – правая нога выставлена на шаг вперед от левой ноги.

Стойка скрестно правой (рис. 6) – правая нога поставлена перед левой, внешние стороны стоп обращены друг к другу.

Сомкнутая стойка (рис. 7) – стопы сомкнуты.

Стойка вольно правой (рис. 8) – стойка принимается по команде «вольно правой». По этой команде выполняется шаг правой в сторону, руки за спину.

Стойка на левом колене (рис. 9) – стойка с опорой левым коленом, голенью и верхней частью стопы, правая нога впереди согнута на 90°.

Стойка на коленях (рис. 10) – стойка с опорой на колени, голени и верхние части стоп, туловище вертикально.

Сед (рис. 11) – положение сидя на полу с прямыми ногами (ноги вместе).

Сед ноги врозь (рис. 12) – положение сидя с разведенными в стороны ногами.

Сед углом (рис. 13) – положение сидя с поднятыми ногами, образующие с туловищем прямой угол.

Сед согнув ноги (рис. 14) – положение сидя с согнутыми ногами.

Сед углом скрестно правой (рис. 15) – сед углом правая нога над левой.

Сед углом ноги врозь (рис. 16) – сед углом, ноги разведены в стороны.

Сед на пятках (рис. 17) – из стойки на коленях сесть на пятки, туловище вертикально.

Сед на правом бедре (рис. 18) – сед, при котором тяжесть тела находится на правом бедре, ноги согнуты.

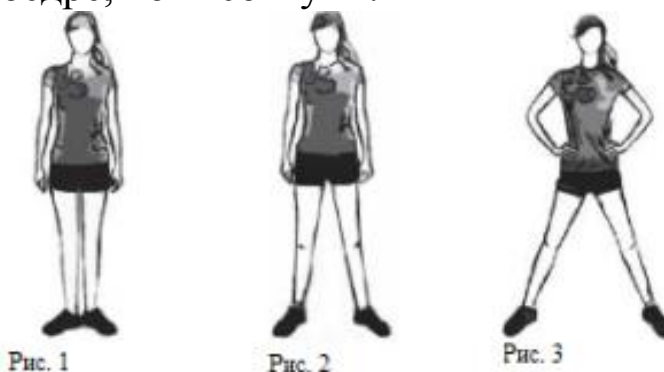




Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

СЕДЫ



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Лежа на спине (рис. 19) – ноги сомкнуты, прямые, руки – вдоль тела.

Лежа на животе (рис. 20) – согнутые руки касаются ладонями пола, сомкнутые прямые ноги лежат свободно.

Лежа правым боком (рис. 21) – положение с опорой правым боком, ноги сомкнутые прямые.

Лежа прогнувшись (рис. 22) – лежа на животе тело максимально прогнуто.

Присед (рис. 23) – положение на максимально согнутых ногах с опорой на носки, туловище вертикально (положение ног на всей стопе указывается дополнительно).

Полуприсед (рис. 24) – присед, выполненный на половину амплитуды.

Присед на левой (рис. 25) – положение на максимально согнутой левой ноге, правая нога вперед (горизонтально полу), туловище вертикально.

Присед на правой левая в сторону на носок (рис. 26) – положение на максимально согнутой правой ноге, левая нога в сторону с опорой на носок.

Полуприсед с полунаклоном руки назад (рис. 27) – полуприсед с одновременным полунаклоном, руки отведены назад.

Выпад – выставление ноги в различных направлениях с одновременным ее сгибанием.

Выпад правой (рис. 28) – выставление правой ноги вперед.

Выпад вправо (рис. 29) – выставление правой ноги в сторону.

Выпад правой назад (рис. 30) – выставление правой ноги назад.

Наклонный выпад вправо (рис. 31) – выпад, при котором туловище наклонено вправо и составляет прямую линию с левой ногой. Руки вверх (иное положение рук указывается дополнительно).

Глубокий выпад правой (рис. 32) – выпад с максимальным выставлением правой ноги вперед. Положение рук и туловища указывается дополнительно.

Выпад левой вправо (рис. 33) – выполняется выставлением и одновременным сгибанием правой ноги перед левой.

ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

ПРИСЕДЫ



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

ВЫПАДЫ



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33

Упор стоя (рис. 34) – положение согнувшись, ближе к вертикальному, с опорой руками о пол.

Упор лежа (рис. 35) – положение человека лицом к опоре, руки прямые.

Упор лежа сзади (рис. 36) – положение человека спиной к опоре, руки прямые.

Упор лежа левым боком (рис. 37) – положение человека с опорой на левую руку, тело обращено левым боком к опоре, правая рука вдоль тела.

Упор на коленях (рис. 38) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленями, голенями, тыльной стороной стопы. Руки и бедра перпендикулярны полу.

Упор на правом колене (рис. 39) – выполняется с опорой о пол ладонями, коленом и голенью правой ноги, левая нога отведена назад. Иное положение ноги указывается дополнительно.

Упор сидя сзади (рис. 40) – положение сидя с опорой руками сзади.

Упор лежа на предплечьях (рис. 41) – положение человека лицом к опоре, опора на предплечья и ладони.

Упор присев левой (рис. 42) – положение приседа на левой ноге с опорой руками о пол, правая нога отведена назад на носок.

Упор лежа на бедрах (рис. 43) – положение упора на прямых руках, тело максимально прогнуто (бедра лежат на полу).

Упор присев (рис. 44) – присед с опорой руками возле стоп.

Упор лежа сзади на предплечьях (рис. 45) – человек обращен спиной к опоре и опирается на предплечья и ладони.

УПОРЫ



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Обычное положение кисти (рис. 46) – четыре пальца выпрямлены и сомкнуты и являются продолжением предплечья руки, большой палец прижат к ладони.

Кисть свободна (рис. 47) – кисть является продолжением предплечья, но держится свободно без напряжения, пальцы свободно.

Кисть расслаблена (рис. 48) – кисть свободно висит вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

Кисть в кулак (рис. 49) – четыре пальца согнуты и плотно прижаты к ладони, а согнутый большой палец прижат к указательному.

Кисть поднята (рис. 50) – кисть отведена вверх, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

Кисть опущена (рис. 51) – кисть опущена вниз, насколько позволяет подвижность лучезапястного сустава.

Пальцы врозь (рис. 52) – прямые пальцы разведены врозь.

Пальцы сцеплены (рис. 53) – разведенные врозь пальцы левой кисти проходят до предела между разведенными пальцами правой кисти. Затем пальцы левой руки прижимаются к тыльной стороне ладони правой кисти, а пальцы правой кисти – к тыльной стороне ладони левой кисти.

ПОЛОЖЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ И КИСТЕЙ РУК



Рис. 46



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Руки вперед (рис. 54) – руки подняты вперед до уровня плечевого сустава (горизонтально полу), расстояние между ладонями равно ширине плеч. Ладони обращены внутрь друг к другу.

Руки назад (рис. 55) – руки отведены назад, ладони внутрь.

Руки вверх (рис. 56) – руки подняты вверх на ширине плеч, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны (рис. 57) – руки подняты в стороны на уровне плечевых суставов (горизонтально полу), лопатки сведены, ладони обращены книзу.

Руки вниз (рис. 58) – прямые руки прижаты к туловищу.

Руки вверх наружу (рис. 59) – из положения вверх руки разводятся в стороны под углом 45° .

ПОЛОЖЕНИЯ ПРЯМЫХ РУК



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61

Руки вверх внутрь (рис. 60) – руки подняты вверх и касаются слегка согнутыми пальцами.

Руки влево (рис. 61) – руки отведены влево, правая рука согнута в локтевом суставе и находится горизонтально полу.

Руки вперед внутрь (рис. 62) – руки подняты вперед и касаются слегка согнутыми пальцами.

Руки вперед наружу (рис. 63) – из положения вперед руки разводятся в стороны под углом 45° .

Руки в стороны книзу (рис. 64) – из положения в сторону руки опущены вниз, так чтобы угол между туловищем и руками был равен 45° .

Руки вперед кверху (рис. 65) – руки подняты на 45° выше положения «вперед».

Руки вперед книзу (рис. 66) – руки опущены на 45° ниже положения «вперед».

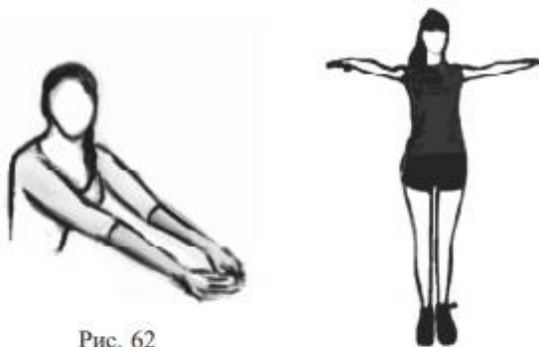


Рис. 62

Рис. 63



Рис. 64

Рис. 65

Рис. 66

Руки на пояс (рис. 67) – кисти согнутых рук опираются о гребни подвздошных костей – четыре пальца спереди, большим пальцем назад. Плечи отведены назад.

Руки перед грудью (рис. 68) – согнутые руки находятся на уровне груди. Средние пальцы соприкасаются. Ладони обращены книзу. Предплечья и кисти образуют прямую линию и находятся на уровне плеч.

Руки за голову (рис. 69) – руки согнуты за головой, локти в стороны, пальцы касаются затылка.

Руки на голову (рис. 70) – руки согнуты над головой, локти в стороны, сцепленные пальцы лежат на темени.

Руки к плечам (рис. 71) – согнутые руки касаются пальцами плеч, локти опущены вниз.

Руки перед собой левая рука сверху (рис. 72) – руки согнуты на уровне плеч, перед собой, левое предплечье над правым.

Руки за спину (рис. 73) – руки согнуты за спиной. Кисти обхватывают предплечья, пальцы касаются локтей.

Руки скрестно вниз правая рука сверху (рис. 74) – руки находятся в скрестном положении около тела, правая рука сверху.

Руки согнуты вперед (рис. 75) – из положения руки вперед согнуть руки, кисти сжаты в кулаки и прижаты к плечам. Локти на уровне плеч.

Руки согнуты назад (рис. 76) – согнутые руки отвести назад до максимального положения. Кисти сжаты в кулаки.

Руки согнуты в стороны (рис. 77) – руки из положения в стороны согнуть так, чтобы кисти, сжатые в кулаки касались одноименных плеч, предплечья параллельны полу.

ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТЫХ РУК



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

Правая согнута вперед (рис. 78) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла вперед.

Правая согнута в сторону (рис. 79) – правая нога согнута в коленном суставе до прямого угла в сторону.

Правая в сторону на носок (рис. 80) – правую ногу выставить в сторону на носок. Масса тела на левой ноге.

Правая в сторону книзу (рис. 81) – отведение правой ноги в сторону на 45° .

Правая в сторону (рис. 82) - отведение правой ноги в сторону на 90° .

Правая вперед на носок (рис. 83) – выставление правой ноги на носок вперед. Масса тела на левой ноге.

Правая вперед книзу (рис. 84) – поднимание правой ноги вперед на 45° .

Правая вперед (рис. 85) – поднимание правой ноги вперед на 90° .

Правая назад на носок (рис. 86) – правая нога выставляется назад на носок.

Правая назад книзу (рис. 87) – правая нога поднята назад на 45° .

Левая согнута на носок (рис. 88) – левая нога слегка согнута в коленном суставе и упирается пальцами рядом с правым плюснево-фаланговым суставом.

Левая согнута назад (рис. 89) – левая нога согнута в коленном суставе назад до прямого угла.

Левая вправо на носок (рис. 90) – выставление левой ноги вперед вправо на носок. Масса тела на правой ноге.

Левая вправо книзу (рис. 91) отведение левой ноги вперед вправо на 45° .

Наклон (вперед) (рис. 92) – туловище предельно согнуто вперед.

Наклон вперед прогнувшись (рис. 93) – туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

Наклон вперед книзу (рис. 94) – сгибание туловища книзу под углом 45° ниже горизонтальной плоскости.

Полунаклон (рис. 95) – сгибание туловища под углом 45° выше горизонтальной плоскости.

Наклон назад (рис. 96) – туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91



Рис. 90



Рис. 91

Наклон (вперед) (рис. 92) – туловище предельно согнуто вперед.

Наклон вперед прогнувшись (рис. 93) – туловище в горизонтальном положении, спина прогнута, голова отведена назад.

Наклон вперед книзу (рис. 94) – сгибание туловища книзу под углом 45° ниже горизонтальной плоскости.

Полунаклон (рис. 95) – сгибание туловища под углом 45° выше горизонтальной плоскости.

Наклон назад (рис. 96) – туловище максимально наклоняется назад, голова слегка наклонена назад.

Наклон вправо (рис. 97) – туловище максимально наклонено вправо.

НАКЛОНЫ



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97

Голова прямо (рис. 98) – положение головы вертикальное, подбородок слегка приподнят и не выставляется вперед, линия надплечий горизонтальна, смотреть прямо перед собой.

Наклон головы вперед (рис. 99) – голова наклонена на 20° вперед.

Наклон головы назад (рис. 100) – голова наклонена назад на 30° до положения, когда взгляд обращен в потолок.

Наклон головы право (рис. 101) – голова наклонена вправо на $15-20^\circ$.

Поворот головы направо (рис. 102) – голова повернута вокруг вертикальной оси направо на $30-40^\circ$.

Круг головой вправо (рис. 103) – из и. п. голова прямо описать головой круг последовательно проходя положения – наклон головы: вправо – назад – влево – вперед – принять и. п.

ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ

3.1 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Исполнение многих упражнений спортивной гимнастики связано с риском и возможностями повреждений различных частей тела и организма человека в целом, поэтому каждый спортсмен и каждый тренер должны иметь понятие о травме и травматизме вообще, знать причины возникновения спортивных повреждений, чтобы сознательно, активно и умело предупреждать их.

Травма может возникнуть и в результате внутренних нарушений жизнедеятельности организма из-за болезненного состояния, переутомления, перетренировки. Ярко выраженным признаком травм является боль, которая проявляется не всегда, а лишь при резких или предельных по амплитуде движениях. По степени тяжести различают легкие, средние и тяжелые травмы.

Легкие травмы не вызывают потерю общей и спортивной работоспособности. В гимнастике они составляют 84,6 %. К ним относятся ссадины, потертости, ушибы, срыв кожи ладонной поверхности.

Травмы средней тяжести – травмы, сопровождающиеся потерей трудоспособности производственной, учебной и спортивной.

Они составляют 11,8 %. К ним относятся растяжения мышц и связок, вывихи, сотрясение головного мозга 1-й степени.

Тяжелые и очень тяжелые травмы – травмы, при которых спортсмен, получивший повреждение, нуждается в госпитализации или длительном амбулаторном лечении, они составляют 3,6 % от общего количества травм в гимнастике. К ним относятся разрыв ахиллова сухожилия, переломы верхних и нижних конечностей, повреждение позвоночника, сотрясение головного мозга 2-й и 3-й степени.

Среди причин травматизма выделяют такие.

1. Нарушения в организации занятий: большое число занимающихся у одного преподавателя; несвоевременное начало и окончание занятий; недостаточная воспитательная работа, нарушение дисциплины занимающимися.

2. Несоблюдение методических принципов физического воспитания: общеметодических принципов – сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности; специфических принципов – непрерывности построения занятий, прогрессирующего воздействия физических нагрузок, цикличности, возрастной адекватности педагогического воздействия.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий и нарушение правил техники безопасности: несоответствие виду спорта размеров спортивного зала; неровности пола; нерегулярная проверка состояния инвентаря и спортивных снарядов; неправильная расстановка снарядов; неисправность снарядов и инвентаря; небрежная установка снарядов, неправильная укладка матов.

4. Несоответствие тренировочным занятиям спортивной формы занимающихся.

5. Несоблюдение санитарно-гигиенических условий при проведении тренировочных занятий в спортивном зале: температура (+15...+17 °С); отопление; освещение (естественное, искусственное); вентиляция (естественная, искусственная); чистота зала.

6. Недостаток медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств, допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

Заметив признаки переутомления, преподавателю (тренеру) необходимо принять меры по предотвращению травм.

Признаки переутомления: резкое снижение внимания; ухудшение качества выполнения упражнений; ухудшение координации движений; усиленное потоотделение и покраснение кожи лица.

3.1.1 РОЛЬ СТРАХОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

В гимнастике большое разнообразие движений, некоторые из них достаточно сложные. Выполнение таких упражнений требует квалифицированной страховки и помощи. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий для

предупреждения травматизма. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения.

Помощь содействует: более быстрому овладению сложными гимнастическими упражнениями; созданию правильного двигательного представления у занимающегося; формированию двигательного навыка при освоении движения.

Выделяют следующие разновидности физической помощи: проводка – сопровождение ученика по всему движению или отдельной фазе; фиксация – задержка ученика преподавателем в определенной точке движения; подталкивание – кратковременная помощь при перемещении ученика снизу –вверх; поддержка – кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз; подкрутка – кратковременная помощь при выполнении поворотов и вращений; комбинированные – сочетание всех выше указанных приемов.

Требования, предъявляемые к страхующему, следующие:

1. Хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений.

2. Во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения.

3. Выбирать правильные способы и приемы страховки и помощи, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста.

4. При явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку.

5. Если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, то его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной падения со снаряда.

6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

7. Широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли, поролоновые маты и другие).

8. Применять индивидуальные и групповые страховки. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает самостраховка – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение

упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и найти другие варианты выхода из опасных ситуаций.

3.2 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ПО ГИМНАСТИКЕ И ЕГО ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

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

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

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

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

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

Эти требования распространяются и на другие виды занятий физическими упражнениями: на школьный урок по другим спортивным дисциплинам; на занятия групп общей физической подготовки; на секционные занятия гимнастикой и другие внеурочные формы занятий.

3.3 ТИПЫ И СТРУКТУРА УРОКА ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Школьные уроки гимнастики по своим педагогическим задачам разделяются на: вводные уроки; уроки изучения нового материала; уроки совершенствования и повторения изученного; комбинированные (смешанные) уроки; контрольные уроки.

С вводных уроков начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала. С

помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, бланковые, аппаратурные методы, наблюдение и др.), он может определить степень развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике.

На уроках изучения нового материала задачи ставятся более развернуто и могут носить поисковый характер, чтобы вызвать интерес и найти ответ на поставленный вопрос. Изучение нового материала сопровождается сообщением теоретических сведений, демонстрацией плакатов, пособий, видеофильмов и т.п. Моторная плотность на таких уроках невысокая.

Уроки совершенствования и повторения направлены на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений, комбинаций. Они могут предшествовать контрольным урокам. На таких уроках широко используются творческие задания, задания с выбором и анализом действий друг друга. Эти уроки отличаются хорошей моторной плотностью.

Комбинированные (смешанные) уроки имеют наибольшее распространение в школе и сочетают изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы или раздела программного материала, а также по окончании курса гимнастики и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся.

Структура урока подразумевает три части: подготовительную, основную и заключительную. Урок должен носить оздоровительный, образовательный и воспитательный характер; должен быть творческим; сохранять и осуществлять обучение и воспитание на всем протяжении урока, учитывать индивидуальные особенности занимающихся; иметь четкое конкретное определение цели и задачи; осуществлять правильный подбор методик и средств для решения поставленных задач; планировать уроки нужно так, чтобы каждый из них был органическим звеном в общей цепи уроков, тесно связанным по содержанию с предыдущим и последующими уроками.

3.4 ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ УРОКА

Подготовительная часть урока.

Общее назначение подготовительной части урока – подготовка занимающихся к выполнению задач основной части урока.

Задачи подготовительной части урока:

- организация учащихся и акцентирование их внимания на решение предстоящих двигательных задач;
- подготовка двигательного аппарата к выполнению упражнений на растягивание, требующих значительных мышечных напряжений;
- формирование навыков и умений выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и другие).

Средствами подготовительной части урока являются построения, перестроения; различного рода передвижения (ходьба, бег, подскоки, танцевальные движения); ОРУ без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке, скамейке и другие. Все эти упражнения должны выполняться учащимися в умеренной интенсивности и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и организма в целом. Интенсивное исполнение упражнений может снизить работоспособность в основной части урока, поэтому не рекомендуется в подготовительной части урока развивать такие физические качества, как сила, выносливость, выполнять упражнения, связанные с большим мышечным напряжением.

Подбор гимнастических упражнений для этой части урока должен быть направлен на подготовку тех мышечных групп, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.

Для осуществления задачи эффективной подготовки учащихся к выполнению упражнений из основной части урока к преподавателю предъявляются следующие требования.

Преподаватель должен уметь:

– пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении (синхронный, расчлененный, рассказ, показ);

– оказывать помощь при выполнении упражнений;

– исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения;

– размещать занимающихся на площадке.

Для обеспечения точности и согласованности выполнения упражнений преподаватель оказывает помощь занимающимся, используя при этом подсказки, зеркальный показ и подсчет.

Иногда следует указывать на допущенные ошибки, не прекращая при этом выполнение упражнения. Желательно при этом делать указания, согласуя их с темпом и ритмом выполняемого упражнения. Если ошибки допускаются многими занимающимися, тогда целесообразнее прекратить выполнение упражнения и внести соответствующие поправки.

Качество выполнения упражнений занимающихся, во многом зависит от места нахождения его на площадке. Преподавателю следует подбирать наиболее целесообразные построения и перестроения группы. Продолжительность подготовительной части урока может составлять 8-15 мин.

Основная часть урока. Общие задачи основной части урока:

– формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;

– развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся.

На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно.

Овладевая техникой упражнений на гимнастических снарядах или изучая какой-либо способ преодоления препятствий, занимающиеся одновременно с этим развивают свои физические качества.

Процесс обучения упражнениям на гимнастических снарядах требует значительного времени на операции, непосредственно не связанные с их выполнением (показ, объяснение техники, анализ попыток, постановка задач, а главное – очередность выполнения упражнений). Моторная плотность этой части урока едва достигает 3-4 % от ста возможных. Для исправления создавшегося положения необходимо резервировать какое-то время основной части урока на выполнение специальных упражнений, обеспечивающих оптимальный режим развития физических качеств. Относительно

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

Средства основной части урока: упражнения на гимнастических снарядах; опорные прыжки; акробатические упражнения; прикладные упражнения; ОРУ повышенной интенсивности.

Выбор упражнений для конкретно взятого урока зависит от частных задач основной части, от возможностей занимающихся и других условий ее проведения. При этом особое значение придается индивидуальным возможностям занимающихся. Способности, трудолюбие, двигательная база у всех занимающихся в группе не могут быть одинаковыми. Таким образом, при выборе средств для повышения уровня физической подготовленности индивидуализация просто необходима.

Общие требования к проведению основной части урока:

- четкое представление занимающимися заданного упражнения;
- доступность выполнения упражнений (нарушение этого правила может привести к возникновению стойких ошибок, в отдельных случаях – к травмам);
- повышение качества выполнения заданного упражнения;
- оптимальное количество повторений заданных упражнений;
- безопасность выполнения упражнений.

Для выполнения перечисленных выше требований преподаватель должен уметь пользоваться всеми способами информирования занимающихся об упражнении; оказывать физическую помощь при выполнении упражнений; анализировать выполненное действие. Продолжительность основной части урока может быть 25-55 мин.

Заключительная часть урока.

Основные задачи заключительной части урока:

- постепенное снижение двигательной активности занимающихся;
- создание благоприятных условий для приведения организма в относительно спокойное состояние;
- подведение итогов урока;
- объяснение домашнего задания.

Средства заключительной части урока:

- успокаивающие (ходьба, упражнения на расслабление);

– отвлекающие (упражнения на внимание, музыкальные задания и другие);

– способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (игры, эстафеты, танцевальные движения и другие).

Не следует беспокоиться о возможном повышении частоты пульса и дыхания при выполнении этих упражнений, потому что оно будет относительно умеренным и быстро придет в норму.

Педагогическое значение упражнений, способствующих повышению эмоционального состояния занимающихся, трудно переоценить. Они сплочают коллектив, создают бодрое, жизнерадостное настроение, а главное – усиливают желание занимающихся регулярно посещать занятия гимнастикой.

Продолжительность заключительной части урока составляет 5-8 мин.

3.5 ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ К УРОКУ

Хорошая подготовка учителя к урокам – залог успешного их проведения. Независимо от квалификации и педагогического стажа учитель должен отводить ей значительное место. Основные задачи и содержание урока определяются на основе рабочей программы и плана-графика прохождения учебного материала.

Главным документом, которым пользуется учитель для непосредственной подготовки и проведения урока, является план-конспект. Каждый конспект урока должен содержать: задачи; физические упражнения, распределенные по частям (при этом вначале уясняется содержание основной части урока, затем подготовительной и заключительной частей); дозировку физических упражнений, организационно-методические уроки, класс, место проведения и необходимый инвентарь.

При описании упражнений отдельных частей урока необходимо учитывать определенные требования. Так, например, при описании строевых упражнений в подготовительной части урока в графе «Содержание» желательно перечислять названия этих упражнений (движение в обход налево, движение по диагонали, перестроение из одной колонны в три поворотами в движении, размыкание влево приставными шагами и т.п.). В графе «Дозировка» в зависимости от характера упражнения может быть указано время, необходимое на проведение данного упражнения, количество повторений или

расстояние, которое преодолевается. В организационно-методических указаниях можно приводить схемы передвижений и перестроений, точное описание команд для выполнения того или иного строевого упражнения, на что и на какие детали необходимо обратить внимание при выполнении этих упражнений.

При описании общеразвивающих упражнений в графе «Содержание» указывается исходное положение, затем под счет записывается само упражнение. В связи с тем, что уроки гимнастики желательно проводить с музыкальным сопровождением, в графе «Дозировка» количество повторений

Каждого упражнения необходимо согласовать с длительностью музыкального периода (32 счета). Поэтому каждое упражнение в зависимости от сложности и класса может быть выполнено на протяжении одного (32 счета) или двух (64 счета) периодов. Если отдельное упражнение записано на два счета, например, 1 – присесть, руки на пояс; 2 – встать, то такое упражнение за один музыкальный период можно повторить 16 раз, за два периода 32 раза. В „случае, когда упражнение рассчитано на 4 счета, то за один музыкальный период его можно выполнить 8 раз, за два периода 16 раз; упражнение на 8 счетов за один музыкальный период можно выполнить всего 4 раза или 8 раз за два периода. Эти же правила необходимо соблюдать при проведении танцевальных упражнений. В организационно-методических указаниях следует называть способ проведения общеразвивающих упражнений (раздельный, поточный, проходной, круговая тренировка), при описании каждого упражнения указывать способ информирования учащихся (показ, рассказ, показ и рассказ, по разделениям), основные элементы техники исполнения.

Упражнения основной части урока записываются в последовательности разучивания или совершенствования. Вначале идет наименование гимнастического снаряда или вида упражнения в графе «Дозировка», напротив названия снаряда или вида упражнения указывается продолжительность занятий в минутах, а напротив подводящих упражнений – количество повторений. В организационно-методических указаниях могут быть записаны указания по организации урока (порядок смены упражнений, характер организации учащихся и самостоятельной, работы подготовка и уборка мест для занятий, страховка, помощь, способы организации учащихся: фронтальный, групповой и т. п.) и по

методике обучения (изучение нового, повторение, совершенствование, устранение ошибок, оценка упражнения и т. п.).

Подвижные игры обычно записываются в форме игровой карточки и прилагаются к конспекту урока. Примерная форма игровой карточки должна содержать следующие пункты:

- Наименование игры
- Цель игры;
- Класс: IV-VI классы;
- Место проведения;
- Количество играющих.

В заключительную часть урока записываются упражнения, способствующие успокоению организма занимающихся, задания на дом. В методических указаниях даются замечания преимущественно о дыхании и осанке.

Планом-конспектом должны предусматриваться все стороны деятельности учителя и учащихся не только непосредственно на уроке, но и та работа, которую необходимо выполнить до его начала. Так, например, при постановке задач урока возникает необходимость в изучении литературы, подборе подводящих упражнений, повторении терминологии, подготовке карточек с описанием последовательности упражнений. Может оказаться, что необходимо потренировать себя в подаче команд, в подсчете темпа движений, проверить себя в элементах страховки, выборе места, показе упражнений, выучить общеразвивающие упражнения. Если учитель чувствует себя недостаточно подготовленным для демонстрации какого-либо упражнения, то он должен отшлифовать технику его выполнения.

Опробование и совершенствование движений, действий, которые намечено демонстрировать учащимся, приемов помощи и страховки обеспечат двигательную подготовку учителя к проведению урока. В случае, когда упражнение не получается и учитель не может им овладеть, необходимо подготовить своих помощников из числа успевающих учеников, предусмотрев не только техническую, но и методическую подготовку. Немаловажное значение имеет безукоризненный внешний вид учителя: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистом и опрятном. Необходимо также отработать манеру держаться перед учащимися, передвигаться,

пользоваться жестом, умение подавать команды и объяснять упражнения.

3.6 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И КОНТРОЛЬ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ

Каждому учителю необходимо владеть умением вести педагогический контроль и анализ уроков как других учителей, так и своих. Правильно организованные наблюдения и анализ уроков способствуют не только лучшему их проведению, но и развитию педагогического мышления, овладению методами научного исследования. Широко распространенными видами педагогического контроля за проведением урока являются Педагогическое наблюдение

В целях проведения педагогического наблюдения за ходом урока и последующего его анализа необходимо иметь план наблюдений. В литературе имеется значительное число схем анализа уроков физической культуры. Однако во многих случаях они не совсем отвечают требованиям и специфике наблюдений за подготовленностью к уроку и проведением урока гимнастики. Учитывая сказанное, мы предлагаем следующий план наблюдений и анализа. Он хорошо запоминается, так как соответствует логике подготовки и проведения урока и включает несколько частей.

1. Подготовленность учителя к уроку. В этой части проверяется и оценивается состояние конспекта урока и подготовка условий для его успешного проведения. В конспекте урока анализу подвергаются: правильность и логичность постановки задач; соответствие подобранных средств и методов поставленным задачам; соответствие формы конспекта установленным требованиям.

Подготовка условий для успешного проведения урока предполагает: подготовку мест занятий, инвентаря и учебных карточек; использование нестандартного оборудования; обеспечение санитарно-гигиенических требований к местам занятий; подготовку помощников и технических средств.

2. Проведение урока. Наиболее эффективно наблюдение за проведением урока можно осуществлять по частям урока.

В подготовительной части урока целесообразно проследить за своевременностью и организованностью начала, урока за четкостью и доступностью сообщения задач урока. При выполнении строевых

упражнений необходимо обратить внимание на правильность и своевременность подачи команд, требовательность при их выполнении, умение держаться перед классом, владение командным голосом, умение выбирать правильное место. При проведении общеразвивающих упражнений необходимо обратить внимание на их соответствие конкретному классу и дозировку, направленность на решение задач основной части урока; умение объяснять и показывать упражнения, владение способами проведения общеразвивающих упражнений; умение выполнять упражнения с музыкальным сопровождением; умение исправлять ошибки и вести подсчет по ходу выполнения упражнений. Немаловажным моментом в проведении подготовительной части урока является умение проводить танцевальные упражнения и упражнения на внимание, а также своевременность завершения этой части урока согласно плану-конспекту.

В основной части урока прежде всего оценивается умение пользоваться гимнастической терминологией, владение методом показа, приемами оказания помощи и страховки, умение правильно организовать учащихся при обучении различным видам упражнений. Оценивается также умение провести подвижную игру, владение приемами и методами обучения и устранения ошибок, организация текущего учета успеваемости и проверка домашних заданий.

В заключительной части наблюдению и анализу подвергаются проводимые упражнения, их соответствие задачам этой части, подведение итогов урока, домашние задания, своевременное и организованное окончание урока.

3. Заключение по уроку. Конечным этапом анализа урока являются выводы и рекомендации. Делая выводы, нужно остановиться на выполнении задач отдельными учениками и классом в целом, выделить положительные стороны и недостатки, оценить профессионально-педагогический уровень учителя (теоретическую, методическую, речевую и двигательную подготовленность), высказать предложения по устранению обнаруженных недостатков, дать общую оценку урока. Для этой цели по каждому пункту схемы наблюдения и анализа урока можно проставить соответствующие баллы, например, от 1 балла (действие выполнено с грубейшими ошибками или не соответствует требованиям) до 5 баллов (действие или пункт выполнен в соответствии с требованием); после чего,

подсчитав наибольшее количество тех или иных оценок за каждый пункт, можно определить оценку за урок.

- Хронометрирование урока по гимнастике.

Хронометрирование можно рассматривать как составную часть педагогического наблюдения. В школьной практике наибольшее распространение получило хронометрирование различных видов деятельности учащихся на уроке для определения общей и моторной плотности. Общей плотностью называется отношение педагогически оправданных затрат времени к продолжительности урока или его части. Моторной (двигательной) плотностью принято считать отношение, времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность занимающихся во время урока, к его общей продолжительности.

Хронометрирование урока гимнастики целесообразно проводить по следующим видам деятельности учителя и учащихся:

1) слушание учителя и наблюдение за выполнением упражнепоказ упражнений учителем, наблюдения за выполнением упражнений фиксируются в специальной графе протокола учета данных хронометража;

2) выполнение физических упражнений (элементы строевых упражнений и общеразвивающие упражнения; упражнения на внимание и танцевальные упражнения; подводящие и основные упражнения; подвижные игры; упражнения на координацию и развитие физических качеств);

3) отдых и ожидание учащимися очередного выполнения задания. В этой графе отражается время ожидания учащимися очередного выполнения упражнения, а также кратковременный отдых, предоставленный ученикам в целях регулирования физиологической нагрузки;

4) действия по организации занятий (перестроения, подготовка мест занятий, уборка снарядов и матов, переходы от одного снаряда к другому и т. п.);

5) простои по вине учителя. К этому виду учета времени относят: опоздание класса к началу урока или преждевременное отпусканье класса с урока, приведение в порядок неисправного оборудования, поиск инвентаря и т. п., т. е. то, что может быть устранено в результате более оперативных и заранее продуманных действий учителя.

Точный учет времени деятельности учителя и учеников на уроке определяется по скользящей стрелке секундомера. Секундомер пускается со звонком и останавливается после организованного выхода учащихся из зала. В качестве объекта наблюдения избирается так называемый средний ученик, достаточно активный и дисциплинированный.

Протокол должен содержать следующие пункты: тема занятия; урок провел; дата; время; школа; класс; место проведения; количество учащихся (мальчиков –, девочек –); номер урока; задачи урока; фамилия наблюдаемого; фамилия наблюдающего.

Данные наблюдения и хронометрирования фиксируются в специальном протоколе.

- Определение физической нагрузки во время урока.

Анализ и оценка проведенного урока будут более полными, если к материалам наблюдений и хронометрирования добавить данные физической нагрузки учащихся во время урока. Физическую нагрузку можно измерять различными способами, но наиболее доступным и распространенным является измерение частоты ударов пульса (пульсометрия). Как правило, пульс измеряют у одного и того же ученика перед началом урока и сразу после выполнения того или иного упражнения. Пульс подсчитывают в течение 10 с, количество ударов умножают на 6, чтобы установить число ударов в минуту. Результаты подсчета пульсовых ударов фиксируются в протоколе учета пульсовых данных. Во время урока удобно записывать только количество ударов за 10 с, а затем подсчитать за минуту. На основе данных протокола составляют кривую нагрузки. Для этого по вертикальной оси откладывают количество ударов пульса, начиная от 70, а по горизонтальной – время измерения пульса.

Пульсометрия играет вспомогательную роль в оценке качества занятия. Всесторонний анализ отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой позволяет оценить правильность и эффективность нагрузок. Однако следует иметь в виду, что показатели пульса у разных учащихся, как и у одного и того же лица, в разное время и при разных обстоятельствах не совпадают.

Изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в занятиях физическими упражнениями достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульса возможна лишь при анализе всех данных педагогических наблюдений

с учетом типа урока и предусмотренного содержания. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к разворачиванию работоспособности. По высоте кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки. Верхняя граница ЧСС (частота сердечных сокращений) после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы – 170-180 уд./мин. Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд./ мин, и низкой – 110-130 уд./мин. В каждый урок рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной. Индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – определяется вычитанием из 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося.

3.7 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой служит одним из основных вспомогательных моментов, с помощью которых значительно упрощается организационный процесс, повышается эмоциональное состояние занимающихся, проявляется больший интерес к занятиям, сохраняется высокая работоспособность на протяжении всего урока.

Различные виды мелодического рисунка воспроизводятся: движением рук – поднимая их на восходящую мелодию и опуская на нисходящую; движением всего тела, например, на восходящую мелодию из упора присев встать на носки, руки вверх, на нисходящую мелодию – принять упор присев. На волнообразный мелодический рисунок следует переходить из высокого положения в низкое и обратно: поднимая и опуская руки, голову, туловище или все тело.

Кроме того, особого внимания требует характер исполнения музыкального произведения: слитно или отрывисто.

Слитное исполнение используется при выполнении плавных, широких, волнообразных движений; отрывистое – при выполнении резких, коротких движений. Правильно подобранная мелодия, ее грамотное слияние с выполняемыми упражнениями способствует лучшей усвояемости изучаемых упражнений и их связи с музыкой.

Темп – это скорость исполнения музыкального произведения[^] Он может быть медленным, умеренным и быстрым. Медленный темп применяется для сопровождения движений, выполняемых с большой амплитудой, для статических (силовых) упражнений и при обучении новым упражнениям. Быстрый темп нужен для движений, выполняемых с небольшой амплитудой: бег, подскоки и др. Умеренный темп используется для сопровождения большинства общеразвивающих, вольных, акробатических, прикладных упражнений.

«Динамика» в переводе с греческого означает «сила». Все, что касается силы, громкости звучания, относится к динамическим оттенкам музыки. Динамические оттенки музыкального сопровождения занятий включают в себя громкое и тихое звучание, постепенное усиление или ослабление силы звука, динамические акценты. Громкого звучания требуют все движения, выполняемые с большим мышечным напряжением. Под тихое звучание выполняются плавные, волнообразные движения, ходьба на носках и др. Постепенное усиление или уменьшение громкости звучания соответствует движениям, выполняемым с постепенным изменением мышечных напряжений.

Ритм – это организованная последовательность длительностей звуков. Они бывают различной длительности и обозначаются нотными знаками. За единицу измерения принята целая нота – о. Она длится четыре счета. Звук вдвое короче обозначается половинной нотой – J и длится два счета и т.д.

Ритмический рисунок – это организованное сочетание длительностей звуков. Его можно воспроизвести движениями (хлопками, притопами, шагами и др.) Количество хлопков должно соответствовать числу нотных знаков, а длительность каждого хлопка – длительности данного нотного знака.

С целью закрепления восприятия музыкального размера выделяют сильные (акцентированные) и слабые (неакцентированные) доли такта. Это делается посредством хлопков, притопов, акцентированной ходьбы, сочетания хлопков с ходьбой. Так, при музыкальном размере \ (марш) можно выполнить хлопки под 1 и 3 счета, то же под 2 и 4 счета, то же в ходьбе на месте и в движении. Вместо хлопков можно сделать удары ногой (притоп) или под 1 счет – хлопок, под 3 счета – удар ногой и другие сочетания движений.

Упражнение можно усложнить различными движениями головой, руками, ногами и туловищем.

Содержание музыкальных произведений может быть самым разнообразным: веселым, лирическим, торжественным, героическим и т.д. Для сопровождения упражнений музыка скорбного, меланхолического, упаднического характера не рекомендуется, так как отрицательно влияет на эмоциональное состояние занимающихся. Не рекомендуется использовать также большие по объему и сложные по содержанию произведения. Наиболее приемлемы для сопровождения движений песни и мелодии танцевального характера.

3.8 СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ ОРУ

Для выполнения ОРУ в подготовительной части урока учащихся обычно строят в разомкнутую колонну, в круг (несколько кругов) или шеренгу. Существуют три основных способа проведения комплекса ОРУ: раздельный, поточный и проходной.

1 Раздельный способ. Внешним признаком раздельного способа является пауза для объяснения между отдельными упражнениями комплекса. Способ наиболее доступен для проведения ОРУ с учащимися младших классов, а также освоения упражнений комплекса при проведении урока поточным способом. Способ представляет наибольшие возможности для обучения и достижения высокого качества выполнения каждого упражнения. Для проведения комплекса ОРУ этим способом предварительно ведется обучение каждому упражнению одним из описанных выше приемов (по показу, рассказу и т. д.). Далее подаются команды «Исходное положение ПРИНЯТЬ!» и «Упражнение начи-НАЙ!». Для окончания упражнения подается команда «СТОЙ!». После учащиеся должны принять положение стойки «ВОЛЬНО», если упражнение выполняется из различных стоек (о. с, стойка ноги врозь и т. п.), или положение седа, если упражнение выполняется лежа.

Для перевода учащихся из положения стоя в положение сидя, лежа и наоборот подаются соответствующие команды «СЕСТЬ!», «ЛЕЧЬ!», «ВСТАТЬ!».

Несмотря на ряд положительных сторон, раздельный способ имеет и недостатки, к основным из которых можно отнести низкую плотность занятий из-за большого числа пауз между упражнениями. Поэтому если комплекс предварительно разучен или основной

задачей урока является разминка, то наиболее эффективно использование других способов проведения ОРУ.

2. Поточный способ. Поточный способ предусматривает непрерывность выполнения комплекса упражнений, т. е. без пауз и остановок, что значительно повышает плотность занятий, активизирует деятельность центральной нервной системы и внимание учащихся. Способ рекомендуется учащимся среднего и старшего возраста (V-IX и X- XI классы). При данном способе проведения ОРУ к комплексу предъявляются определенные требования:

– во-первых, упражнения должны быть знакомы учащимся или предварительно разучены и проведены отдельным способом;

– во-вторых, переходы от одного упражнения к другому должны быть просты и удобны

– в-третьих, поточный способ требует обязательного музыкального сопровождения.

Первое упражнение начинается после объяснения и команды «Упражнение начи-НАЙ!». Для перехода к следующему упражнению подаются команды: «Последний» – упражнение начинают выполнять последний раз– и «МОЖНО» или «И» на последний счет выполняемого упражнения. Создание представлений о последующих упражнениях комплекса осуществляется либо по показу в момент перехода к другому упражнению после команды «МОЖНО», либо по предварительному объяснению и показу одновременно с выполнением предыдущего упражнения.

Одной из разновидностей проведения ОРУ поточным способом является ритмическая гимнастика. Методика проведения и комплексы ритмической гимнастики имеют свою специфику.

Поэтому уделим немного внимания этим вопросам. Для проведения подготовительной части урока можно использовать не полные комплексы ритмической гимнастики, рассчитанные на 45 или 9 минут, а только ту их часть, которая выполняется стоя (разминка). При этом комплекс может состоять из следующих упражнений:

- 1) на осанку;
- 3) танцевальные шаги;
- 2) типа ходьбы на месте;
- 4) общего воздействия;
- 5) для мышц, шеи;
- 6) для рук и плечевого пояса;
- 7) для туловища;

8) для ног;

9) разновидности бега и прыжков.

Для составления таких комплексов можно использовать отдельные упражнения или фрагменты комплексов, имеющихся в литературе, передаваемых по ЦТ и т. п.

3. Проходной способ. Отличается тем, что упражнения выполняются в движении или со значительным перемещением учащихся через центр зала. В первом случае упражнения выполняются в колонне по одному во время движения в обход или по кругу (в основном на уроках спортивных игр и легкой атлетики). Во втором случае упражнения выполняются при поочередном передвижении шеренг 2, в 4, 6 человек и более в каждой. Так, например, учащиеся размещены в колонну по четыре за одной линией в верхней или нижней части зала с необходимым интервалом. Учитель должен подобрать упражнения с продвижением вперед:

1-3 – начиная левой три шага вперед;

4 – приставить правую,

5 – присед, руки в стороны;

6 – встать, руки вверх;

7 – присед, руки вперед;

8 – и. п. Учитель, продвигаясь вперед спиной к классу, показывает первое упражнение, и по команде занимающиеся первой шеренги начинают выполнять его. Во время выполнения упражнения первой шеренгой в первый раз вторая шеренга занимает и. п. С началом выполнения упражнения первой шеренгой во второй раз заступает вторая шеренга и т. д. Таким образом, каждая шеренга повторяет упражнение до тех пор, пока не пройдет всю длину зала. После этого противходом налево и направо в обход по два человека учащиеся бегом возвращаются в и. п. Следующим проходом они либо повторяют предыдущее упражнение, либо выполняют новое.

Такой способ позволяет включать в занятие не только типичные ОРУ, но и различные виды танцевальных движений и прыжков с продвижением, а также простые акробатические упражнения (равновесия, кувырки и перевороты). Способ очень эмоционален, так как проводится под музыкальное сопровождение, но требует от учителя умения хорошо владеть классом, соблюдения строгого порядка и дисциплины. Поэтому, прежде чем проводить ОРУ проходным способом, учащиеся должны овладеть на высоком уровне раздельным и поточным способами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итоги, можно сказать, что гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объём применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учётом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

С помощью гимнастики тело человека развивается всесторонне, совершенствуется координация, тренируется выносливость, улучшается работа нервной системы, ускоряется приток крови, нормализуются обменные процессы, организм очищается от накопившихся токсинов и шлаков.

Преподавателям необходимо знать основы теории и методики проведения урока по гимнастике в школе. Знать ключевые понятия, термины, правила составления комплексов упражнений, знать, как определять контроль за нагрузкой, правильное осуществление страховки и т.д.

Польза гимнастики для здоровья проявляется только при регулярных занятиях, когда гимнастикой занимаются постоянно и правильно с точки зрения осуществления методики, выбора упражнений и дозирования нагрузки.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О. И. Асташенко. – М.: Невский проспект, Вектор, 2007. – 128 с.
- 2 Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В.Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – М.: КноРус, 2013. – 312 с.
- 3 Баршай, В. М. Гимнастика / В. М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314с.
- 4 Борисова, В. В. Стретчинг /В. В. Борисова, Т. А. Шестакова. – М.: Бибком, 2011. – 794 с.
- 5 Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. – М.: Тера - Спорт, 2002. – 512 с.
- 6 Ингерлейб, М. Б. Все дыхательные гимнастики в одной книге / М. Б. Ингерлейб. – М.: АСТ, 2012. – 320 с.
- 7 Ипполитов, В. И. Судейство соревнований по гимнастике / В. И. Ипполитов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 272с.
- 8 Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Канеман. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.
- 9 Котешева, И. А. Гимнастика для женщин / И.А. Котешева. – М.: Владос-Пресс, 2008. – 176 с.
- 10 Кузнецов, Б. А. Спортивная гимнастика в СССР / Б. А. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 272с.
- 11 Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей: Книга для учащихся и родителей / Л. И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 160с.
- 12 Лисицкая, Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 96с.
- 13 Мартовский, А. Н. Гимнастика в школе / А. Н. Мартовский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 168с.
- 14 Пеганов, Ю. А. Позвоночник гибок – тело молодо / Ю. А. Пеганов, Л. А. Берзина. – М.: Советский спорт, 1991. – 80с.
- 15 Смолевский, В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 463с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ И ИСТОРИЯ ЕЕ РАЗВИТИЯ	4
1.1 Особенности и закономерности развития гимнастики.....	4
1.2 История развития гимнастики в древности, Средневековье, эпоху Возрождения и Новое время.....	5
1.3 Развитие гимнастики в России.....	13
1.4 Тенденции развития современной гимнастики.....	17
2. ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ	20
2.1 Особенности и характеристика гимнастической терминологии.....	20
2.2 Основные требования к гимнастической терминологии.....	21
2.3 Правила гимнастической терминологии.....	21
2.3.1 Способы образования и классификация терминов.....	21
2.3.2 Правила применения и сокращения терминов.....	24
2.4 Правила текстовой записи гимнастических упражнений.....	26
2.4.1 Правила записи общеразвивающих упражнений и требования к оформлению комплексов.....	28
2.4.2 Правила записи упражнений на снарядах, гимнастической стенке, скамейке и в парах.....	31
2.4.3 Термины строевых и общеразвивающих упражнений.....	34
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ПО ГИМНАСТИКЕ В ШКОЛЕ	52
3.1 Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.....	52
3.1.1 Роль страховки на занятиях по гимнастике.....	53
3.2 Общие требования к уроку по гимнастике и его характерные особенности.....	55
3.3 Типы и структура урока по гимнастике в школе.....	55
3.4 Задачи, средства, методические положения урока.....	57
3.5 Подготовка учителя к уроку.....	60
3.6 Педагогический анализ и контроль урока по гимнастике.....	63
3.7 Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.....	67
3.8 Способы проведения Общеразвивающих упражнений.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	74

Г.М. Шакамалов, Е.В. Черная
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 20.09.2020 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 2,75. Тираж 100 экз. Заказ № 90. Цена свободная.

Отпечатано в типографии
Уральского государственного университета физической культуры.
454091, Челябинск, ул. Российская, 258.