



**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 методика физической культуры и спорта**

---

**Е.В. Черная, Г.М. Шакамалов**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА В СЛОЖНО-  
КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ  
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Челябинск  
2022**

**УДК 796.3(021)**  
**ББК 75.5я73**  
**Ч-49**

Черная Е.В., Шакамалов Г.М. Организация и методика в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие - Челябинск: ЮУрГГПУ, 2022. – 72 с.

В пособии раскрываются организационные и методические особенности проведения занятий сложно-координационными видами спорта: гимнастик, акробатика, прыжки в воду.

Пособие адресовано специалистам физической культуры, студентам высшей школы физической культуры и спорта, а также представленные материалы могут быть интересны специалистам в данной области.

**Рецензенты:**

**Михайлова Т.А.**, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры теории и методики ФК и спорта,  
ЮУрГГПУ

**Макаренко В.Г.**, доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики ФК и спорта,  
ЮУрГГПУ

© Черная Е.В., Шакамалов Г.М. 2022.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СЛОЖНО- КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	5
2 ОРГАНИЗАЦИЯ МЕСТ ЗАНЯТИЙ СЛОЖНО- КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	16
3 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	24
4 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ.....	36
5 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ В ВОДУ..	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	71

## ВВЕДЕНИЕ

Развитие спорта во всём мире привело к возникновению и развитию множества отдельных видов спорта, которых в настоящее время более 200. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной борьбы и правилами соревнований.

Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, как это бывает в фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду, стрельбе, где требуются отменная выдержка и внимание. Физические нагрузки варьируются в широких пределах. Например, чтобы сделать сложный прыжок нужна огромная взрывная сила, в то время как при стрельбе необходима концентрация внимания и уменьшение тремора.

Таким образом, организация и проведение занятий сложно-координационными видами спорта требует отдельного изучения, которое позволит будущим специалистам овладеть методикой подготовки занимающихся и обеспечит результативность соревновательной деятельности.

Данное учебно-методическое пособие разработано на основе рабочей программы по направлению подготовки 44.03.05 «педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр).

# 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки.

Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий по сложно-координационным видам спорта ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить занятие по определенной методике.

## Методы обучения

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации:

➤ Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п. – на акцентированные сильные доли такта).

➤ Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод «Бейс-хореографии». Нацелена на развитие координации. Она строится обычно на одну восьмерку. Основная восьмерка состоит из простых базовых движений. Затем сложность постепенно увеличивается при использовании методов изменения координационной сложности движения. Время выполнения восьмерки остается неизменным, т.е. возрастает только сложность. В использовании этого метода отмечаются только положительные черты: отсутствие отстающих в классе, каждый может остановиться на подходящем для него уровне сложности не мешая другим; так как связки движений короткие, инструктор имеет возможность исправлять ошибки.

6. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

7. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

#### Приемы обучения

1. Размещение занимающихся должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога. Стоя в «шахматном» порядке, дети могут видеть педагога и себя в зеркало.

#### 2. Обучение:

➤ оперативный комментарий и пояснение, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;

➤ показ – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность урока), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;

➤ совместные показ и объяснение – показ движения, одновременно называя его, комментируя.

#### 3. Непосредственное проведение упражнений:

➤ симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);

➤ для управления группой используют символы принятые в сложно-координационных видах спорта.

4. Активизация внимания занимающихся: использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

Специфические принципы обучения

1. Соответствие педагогических воздействий.

Этот принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на опережающее в своем развитии органы, структуры и осуществления индивидуального подхода в развитии физических способностей.

2. Развивающий эффект.

Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

3. Вариативность.

Необходимость выполнения двух основных методических требований:

➤ содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться;

➤ условия решения двигательных задач обязаны стимулировать школьников на достижение максимального результата.

Указанная методика проведения занятий в сложно-координационных видах спорта лежит в основе физического воспитания школьников.

В среднем школьном возрасте большая роль по-прежнему отводится группе общеподготовительных координационных упражнений, поскольку продолжается дальнейшее овладение новыми, более сложными двигательными действиями. Однако эта группа упражнений уже не имеет такой относительной самостоятельности, как в младшем школьном возрасте, несколько меньше она и по объему. В то же время значительно

шире представлены специально-подготовительные координационные упражнения, относящиеся к конкретным видам спорта.

В связи с этим учитель физической культуры должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и специфических КС. Кроме того, в зависимости от методической направленности, этими упражнениями можно воздействовать как на КС в целом, так и на отдельный (сенсорно-реперцептивный, сенсомоторный или интеллектуальный) компонент этой особенности. Таким образом, в среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений и изменяющихся условиях [6].

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках и внеклассных занятиях учителя физической культуры должны постоянно применять обще- и специально-развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные физические способности.

Ведущими методами развития координационных способностей детей среднего школьного возраста остаются методы строго регламентированного варьирования и направленного сопряжения. Однако в отличие от предыдущей возрастной ступени в этот период можно использовать все

методические приемы строго регламентированного варьирования.

С 12 лет можно применять также отдельные приемы не строго регламентированного варьирования, перечисленные в первой главе. Специализированные средства и методы направлены не только на повышение пространственных, временных и силовых параметров движений, но и на формирование специализированных восприятий мяча, дистанции, снаряда и др.

Развитие и совершенствование координационных способностей может осуществляться посредством различных организационно-методических форм в любой части урока. В подготовительной и заключительной основным способом организации занятий является фронтальный. Его можно применять при применении общеразвивающих координационных упражнений без предметов, с предметами, в ходьбе, беге, прыжках. В подготовительной части целесообразно проведение некоторых специально-подготовленных координационных упражнений, в частности, подводящих и развивающих координационные способности в беге, плавании, ходьбе на лыжах, коньках, прыжках, спортивно-игровых двигательных действиях и др. В этой же части урока можно найти время для ритмических упражнений, заданий на равновесие и др.

Главные задачи координационного совершенствования школьников решаются все же в основной части урока. Координационные упражнения, как правило, рекомендуется проводить ближе к началу или середине основной части урока, пока у детей сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность. В заключительную часть может войти ряд упражнений, вырабатывающих чувство пространства, времени, дифференцирования мышечных усилий [9].

В основной части урока, где фронтальный способ организации сохраняет свое значение, необходимо применять поточный, групповой и индивидуальные способы, особенно с учащимися среднего и старшего школьного возраста.

Поточный способ организации занятий при развитии координационных способностей дает большую возможность наблюдать за индивидуальным выполнением достаточно

освоенных координационных упражнений и вносить соответствующие коррективы. Этот метод применяется при проведении комбинированных упражнений и эстафет, направленных на формирование одной или нескольких координационных способностей, при изучении и совершенствовании технических приемов игры в баскетбол, волейбол, футбол и т. д. В зависимости от конкретных условий работу можно организовать в 2-3 потока.

При групповой форме занятий класс делится на несколько групп (3-5 человек), которые расходятся по местам занятий. Каждая группа выполняет определенные координационные упражнения заранее обусловленное количество раз. Закончив их, группы переходят на следующее место занятий. По сигналу учащиеся начинают очередное задание и так до тех пор, пока не пройдут все станции.

Суть индивидуального подхода состоит в обучении двигательным действиям на основе глубокого знания особенностей и возможностей учащихся. Для индивидуальных заданий выделяется время в основной части урока. Однако целесообразнее проводить их в виде дополнительных заданий на координационные способности во время разучивания и совершенствования техники движений. Это практикуют опытные педагоги, включающие дополнительные задания для учащихся в промежутке между подходами к основному упражнению, особенно если оно связано с многоочередностью выполнения.

Одним из основных методов организации занятий при развитии координационных способностей является круговая тренировка в различных вариантах:

- 1) на каждой ступени упражнения выполняются в пределах заданного количества повторений спокойно, в произвольном темпе. По общему сигналу все группы переходят на следующие станции, где выполняют очередные упражнения в том же порядке, и так до тех пор, пока не будет пройден весь круг;

- 2) на каждой станции координационные упражнения делают с возможно большим числом повторений при условии правильного выполнения движений. Общее время прохождения круга от занятий к занятию не меняется, увеличивается лишь

количество повторений. Между кругами делается отдых 3-5 минут;

3) в принципе такой же, как и первый вариант, но на каждой станции количество повторений упражнений не увеличивается, а сокращается время прохождения всего круга.

Организация занятий на уроках физической культуры, направленная на развитие координационных способностей, включает и такую форму, как контрольные упражнения (тесты). Они проводятся для того, чтобы установить: уровень развития координационных способностей детей; темпы изменения этих способностей под влиянием целенаправленных занятий; результаты, показываемые учениками в тестах на координационные способности в сравнении с имеющимися нормативными.

В качестве организационно-методической формы, разносторонне воздействующей на координационную подготовку учащихся, можно рассматривать также подвижные и спортивные игры.

Очень важно, чтобы в процессе применения названных форм проведения занятий обучение двигательным действиям и совершенствование физических способностей гармонически сочеталось с развитием координационных способностей.

В среднем школьном возрасте большая роль отводится группе общеподготовительных координационных упражнений, поскольку продолжается дальнейшее овладение новыми, более сложными двигательными действиями. Однако эта группа упражнений уже не имеет такой относительной самостоятельности, как в младшем возрасте, несколько меньше она и по объему. В то же время значительно шире представлены специально-подготовительные координационные упражнения, относящиеся к конкретным видам спорта [8].

В связи с этим учитель физической культуры должен четко представлять, что специально-подготовительные, в том числе подводящие координационные упражнения направлены не только на освоение и совершенствование техники определенных двигательных действий, но и на развитие одной или нескольких специальных и специфических координационных способностей. В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование переплетаются с

развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения учащимися двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять обще- и специально – развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные физические способности.

В среднем школьном возрасте по сравнению с младшим возрастает сложность общеразвивающих координационных упражнений без предметов. Целенаправленно применяя по 2-4 таких упражнения почти на каждом уроке, можно не только улучшить мышечно-двигательные ощущения, восприятия и представления, но и мышление учащихся. Для этого следует чаще проводить координационные упражнения методом «слова без показа», чтобы школьники, предварительно подумав, самостоятельно принимали положения или осуществляли движения, не встречавшиеся ранее в их двигательном опыте.

Основной акцент при проведении занятий по совершенствованию способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма делается на соблюдение ритмического рисунка двигательных заданий.

Двигательные действия разработанных нами тестов могут включаться во все части урока. Первоначальное тестирование проводится в подготовительной части эксперимента индивидуально с каждым учащимся.

При применении общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма, применяется фронтальный способ организации детей, используются двигательные задания с изменением двигательного рисунка

движения (ускорением или замедлением к концу двигательного задания). Комплексы общеразвивающих упражнений применяются для всех учащихся класса, как составляющих экспериментальную группу, так и не входящих в нее.

Оперативный контроль заключается в применении двигательных заданий, составляющих сам тест, т. е. в любой части урока с двумя-тремя учащимися на выбор (входящими в экспериментальную группу) проводится один из четырех тестов.

Конечное тестирование с целью определения тенденции произошедших изменений в уровне способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма проводится на заключительном уроке так же, как и при первоначальном тестировании индивидуально с каждым учащимся.

Все данные фиксируются и вносятся в специальные таблицы. Полученные результаты обрабатываются с использованием методов математической статистики. Затем проводится сравнительный анализ первоначального и конечного тестирований, рассматривается динамика роста показателей способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма, включая данные оперативного контроля, сравниваются данные экспериментальной и контрольной групп и т. д.

Главная отличительная черта разработанного нами теста – это новизна и простота выполнения двигательных действий, включенных в саму методику воспитания способности к чувству ритма.

Использование упражнений, входящих в разработанную нами методику, настолько эффективно, что позволяет за относительно короткий промежуток времени повысить уровень показателей способности к запоминанию и воспроизведению чувства ритма в несколько раз [3].

При определении понятия координационных способностей принципиальным положением является выбор критериев оценки этих способностей. При оценке координационных способностей нужно отталкиваться от современных позиций физиологии и психологии активности, кибернетики, биомеханики физических упражнений, раскрывающих особенности поведения сложных систем, включая систему управления движениями, где ведущую роль играют категории оптимальности и целенаправленности.

Критерии – это основные признаки, на основании которых оцениваются координационные способности.

В соответствии с этим главными критериями оценки координационных способностей считаются следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Правильность выполнения двигательных действий имеет две стороны: качественную, названную Н.А. Бернштейном адекватностью, которая заключается в приведении движения к намеченной цели, и количественную – точность движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи. Эта точность может носить “финальный характер”, относясь к конечному моменту совершаемого движения. Здесь она является синонимом меткости.

Следует различать точность воспроизведения, дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений; или меткость. Хотя в литературе имеются сведения о том, что между данными показателями точности в отдельных случаях существуют положительные связи, однако гораздо больше оснований считать, что названные показатели являются относительно самостоятельными проявлениями точности, которые с разных сторон характеризуют координационные способности человека.

Быстрота как критерии оценки координационных способностей выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении двигательных действий в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми двигательными действиями, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и т.п. При этом уже давно экспериментально установлено, что человек, быстрее других обучающихся одним движениям (например, гимнастическим), в других случаях (например, при освоении спортивно-игровых двигательных действий) может быть в числе последних.

Рациональность двигательных действий имеет также качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности - целесообразность движений, количественная –

их экономичность. Экономичность двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим координационные способности. Экономичность количественно характеризует соотношение результата деятельности и затрат на его достижения. Показатели экономичности зависят не только от эффективности техники двигательных действий, но и от функциональных возможностей спортсмена.

Находчивость, по мнению Н.А. Бернштейна, складывается из устойчивости (стабильности) к непредвиденным, сбивающим воздействиям, отрицательно влияющим на двигательный навык, на его отдельные компоненты и детали, и из инициативности (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решения двигательной задачи.

Стабильность – это обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонений. Различают стабильность результата и стабильность выполнения отдельных характеристик движения. Примерами стабильности результата могут быть: устойчивое количество попаданий в кольцо или цель в каждой серии из 10 бросков; выполнение гимнастом программы всякий раз на примерно одинаковую оценку (например, на 7,1 - 7,2 балла).

В качестве примеров стабильности отдельных характеристик движений можно назвать приблизительно одинаковую точность воспроизведения пространственных, временных или силовых параметров движений в серии из 5-10 повторений. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания может изменяться под влиянием таких факторов, как состояние спортсмена, действия соперника, внешние условия.

Стабильность техники в различных видах спорта зависит от взаимоотношения стабильности и вариативности элементов координации движений в подготовительной, основной и заключительной фазах.

В видах спорта с относительно стандартной структурой (гимнастика, прыжки в воду и т.п.) стабильными должны быть все фазы техники совершаемого действия, а в видах спорта с вариативной структурой действия (спортивные игры,

единоборства) стабильность основной фазы может повышаться за счет увеличения вариативности подготовительной фазы.

В процессе управления и регуляции сложных в координационном отношении двигательных действий, школьник (спортсмен) может координировать свою двигательную деятельность по одному критерию. Например, если отвлечься от других критериев, то показателем координационных способностей в обще развивающих координационных упражнениях без предметов (всевозможные сочетания движений и положений рук, ног, туловища) является почти всегда правильность (адекватность, точность) выполнения этих движений. Ведущим признаком оценки координационных способностей, относящихся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания и т.п.

Таким образом, сделанный анализ показывает, что все критерии оценки координационных способностей являются сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом. Все это надо учитывать как при выборе, и разработке соответствующих методов для оценки координационных способностей, так и при анализе конкретных показателей.

## **2 ОРГАНИЗАЦИЯ МЕСТ ЗАНЯТИЙ СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебных занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5- 1:6, искусственное освещение – не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении – не менее 15-16 С. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетатель-но-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными (особенно в школе), что приводит к более раннему износу и порче снарядов и другого оборудования. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

При установке коня с ручками необходимо соблюдать следующие правила: он должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня – без порезов и различных неровностей.

При установке перекладины обеспечиваются: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и Удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой – отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

При установке брусьев разной высоты соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины.

При подвеске колец высоту устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку. Если установка колец состоит из специальной рамы, прикрепленной тросами к полу, то обеспечение прочности ее крепления аналогично требованиям к установке перекладины.

При установке бревна необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается: исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек

Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жерди брусьев, ручки на коне, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. В гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магнезия и канифоль, а также весь необходимый для учебно-тренировочного процесса подсобный инвентарь и оборудование.

Занятия по акробатике всегда должны проводиться в условиях, исключая какие бы то ни было неприятные неожиданности и недопускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местами, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующие и воспитательное значение для успешной работы с занимающимися.

Отдельные элементы, такие как равновесие, полушпагат, шпагат разучиваются на полу. А для выполнения акробатических отдельных прыжком можно использовать трамплин или гимнастический мостик стандартного размера. Акробатический инвентарь всегда надо содержать в хорошем состоянии. Перед занятием следует тщательно проверить рабочую поверхность дорожек, мостиков и не допускать на них неровностей и шероховатостей. Не пользоваться неисправным инвентарем. Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия.

***Учебные и тренировочные занятия по плаванию и прыжкам в воду*** проводят в плавательных бассейнах. Различают открытые бассейны, расположенные на существующих водоемах и сооружаемые искусственно, и крытые, в оборудованных или специально построенных зданиях.

Согласно учебной программе по физической культуре обучение плаванию в школе проводят в IV-X классах, а при наличии соответствующих условий обучать плаванию рекомендуется и в начальной школе. В школе используют любую возможность для организации обучения плаванию на близлежащих спортивных сооружениях для плавания.

Среди открытых отдельных спортивных сооружений различают бассейны для плавания, прыжков в воду, водного поло, сооружаемые на искусственных или существующих водоемах. Бассейном на существующем водоеме считают его участок, имеющий с трех или четырех сторон плавучее или установленное на сваях ограждение и необходимое спортивное оборудование. Искусственным бассейном называют специально построенную ванну прямоугольной формы, по периметру которой сооружают обходную дорожку. Такая ванна имеет соответствующее спортивное оборудование и устройства.

Открытый бассейн может быть комплексным. Это сооружение, имеющее две ванны (и более), расположенные на одной территории.

Крытым отдельным бассейном называют здание, в котором расположена ванна прямоугольной формы, оборудованная надлежащим образом, позволяющая проводить учебно-тренировочную работу и соревнования по плаванию, прыжкам в воду, водному поло или по некоторым из перечисленных видов спорта.

Крытым комплексным бассейном называют здание, в котором имеется несколько ванн, оборудованных надлежащим образом для учебно-тренировочной работы и соревнований по плаванию, водному поло, прыжкам в воду, а также для обучения детей плаванию. В состав комплексного бассейна могут входить открытые ванны, оборудованные для проведения всех или некоторых из перечисленных видов спорта.

На практике назначение всех типов бассейнов значительно шире и многообразнее. Их используют для активного отдыха (купания), оздоровительных мероприятий, работы по прикладным и подводным видам спорта.

Различают купальные, учебные и спортивные бассейны. Бассейн может быть и многоцелевым спортивным сооружением, т. е. совмещать массово-оздоровительные, учебно-тренировочные и зрелищно-демонстрационные функции.

По конструкции различают бассейны свайные, наплавные и установленные на искусственном основании. При выборе места для их сооружения необходимо учитывать многие природные факторы, педагогические и гигиенические требования, местные условия и транспортную доступность. Для строительства ванн

открытых бассейнов выбирают место на солнечном озелененном участке, на расстоянии 50 м и более от границы жилых домов.

К числу наплавных бассейнов относят и простейшую огороженную зону для начального обучения плаванию в летний период. Оборудуют ее на глубине до 100 см, на расстоянии до 10 м от берега, ограждая участок шириной до 20 м. Скорость течения воды в этом месте не должна превышать 10 м/мин. Дно должно быть чистым, свободным от всех посторонних предметов, без ям, ровным или пологим, с постепенным увеличением глубины.

Санитарно-эпидемиологическая станция определяет химико-бактериологический состав воды в месте, выбранном для бассейна, и дает разрешение на его сооружение. Ограждение зоны для плавания делают из деревянных реек, скрепленных между собой. По углам бассейна устанавливают плавучие буи. Чтобы ограждение не снесло течением, угловые буи укрепляют на якорях, а у берега конструкцию привязывают к кольям.

Бассейны на сваях сооружают на водоемах, где колебания уровня воды в течение летнего сезона незначительны. Обычно на сваях располагают стартовый мостик, соединяя его с берегом настилом. С лицевой стороны мостик обшивают досками. Стартовый мостик может быть расположен и на некотором удалении от берега. В этом случае устанавливают сходни. С противоположной стороны стартового мостика, на расстоянии 25 или 50 м устанавливают поворотный щит. Он погружается под воду не менее чем на 100 см, и возвышается над водой до 40 см. Между стартовым мостиком и поворотным щитом натягивают дорожки (до 8 дорожек, шириной 2,25 м каждая).

Стартовый мостик соединяют с поворотным щитом продольными обходными дорожками шириной не менее 1,5 м, расположенными по обоим краям бассейна. На мостике устанавливают стартовые тумбочки, а для выполнения старта при плавании на спине в щите под каждой стартовой тумбочкой делают прорезы. Бассейны на водоемах с проточной водой могут быть сооружены с помощью плотины или путем расширения узкого русла реки.

Искусственные бассейны на открытом воздухе получили широкое распространение. Размер ванны выбирают в соответствии с назначением бассейна и с учетом количества

занимающихся. Для детей дошкольного возраста бассейны, предусмотренные для купания, имеют свободную планировку, в том числе и криволинейную. Плескательные бассейны площадью до 40 м<sup>2</sup>, глубиной до 80 см дополняют ножной ванной, которую располагают перед бассейном. Такие бассейны декорируют цветным плиточным покрытием, дополняют фонтанчиками или разбрызгивателями. У борта бассейна устанавливают тобогган. Вокруг бассейна делают обходную площадку из натурального камня или плиток, рядом с ней выбирают участок, покрытый мелким песком и газоном, или травяную лужайку.

Для обучения плаванию детей младшего возраста (от 7 до 12 лет) сооружают ванны, размер которых принимается из расчета 3 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Глубина ванны в мелкой ее части до 0,6 м, а в глубокой — до 0,85 м. Обычно ванна размером 8Х6 м или 10Х6 м имеет обходные дорожки, удобный пологий вход с торцевой части или с краев с помощью вертикальных лестниц с поручнями. Высота ступеней не более 10 см.

Ванны бассейнов для детей среднего возраста (от 11 до 14 лет) проектируют из расчета 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося. Глубина бассейна 0,8 м в мелкой его части и 1,15 м в глубокой. Для детей старше 14 лет глубину ванны соответственно увеличивают до 0,9-1,25 м, а расчет водной поверхности на одного занимающегося возрастает до 5 м<sup>2</sup>. Обычно такая ванна имеет размеры 16,66Х6 м. Длина ее может быть увеличена и до 25 м, но главным остается непеременимое условие сохранения необходимой площади мелкой воды для ознакомления с водной средой, начального обучения плаванию, изучения поворотов и т. п. Для спортивного плавания и проведения игр по водному поло размер ванн определяют правилами соревнований по этим видам спорта.

Ванны бассейнов для спортивного плавания сооружают длиной 50, 33,3 и 25 м. Ширину ванны проектируют в зависимости от количества дорожек, каждая из которых имеет ширину 2,5 м (две крайние дорожки делают шире на 0,5 м). Пропускная способность ванн спортивных плавательных бассейнов указана в таблице на стр. 167. По периметру ванны

сооружают обходную дорожку шириной 2 ж с небольшим уклоном в сторону ванны. Ширина торцевой стороны бассейна, где располагаются стартовые тумбочки, 3 м.

Обе продольные стороны бассейна оборудуют переливным желобом, регулирующим уровень воды в бассейне и гасящим волны. Вдоль этих же стен на определенной глубине сооружают уступ шириной до 15 см (для отдыха).

Для прыжков в воду ванна бассейна (на один полный комплект прыжковых устройств) должна иметь размеры не менее 16,25X17,40 м при глубине 5 м. Прыжковые устройства на высоте 3 и 1 ж, трамплины, платформы вышек на высоте 1, 3, 7,5 и 10 м ориентируют на север или на северо-восток, чтобы избежать слепящего действия солнечных лучей при выполнении прыжков.

Многоцелевые, универсальные ванны имеют определенный профиль дна с соответствующей глубиной в мелкой части бассейна для обучения плаванию и глубокой ее частью для выполнения прыжков в воду. Глубина ванны в различных ее участках, основные параметры прыжковых устройств, в том числе и стартовых тумбочек, регламентируются проектными нормами (СНиП-П-Л, 11-70. «Спортивные сооружения»). В практике строительства бассейнов известны конструкции с регулируемым уровнем воды в ванне. С помощью гидравлических подъемников бетонное дно поднимают или опускают в зависимости от задач обучения и целей использования ванны. Относительно высокая стоимость подъемных устройств и гидроизоляции окупается полностью при эксплуатации бассейна.

По конструкции различают ванны бассейнов, опирающиеся на грунт полностью, частично (глубокая часть ванны лежит на грунте, а мелкая положена на опоры) и ванны, полностью приподнятые над поверхностью грунта (на колоннах).

Открытые искусственные бассейны чаще всего располагают на грунтовом основании. Для их сооружения применяют железобетон с многослойной оклеечной гидроизоляцией и отделочным слоем из керамической плитки. В последние годы налажено производство отдельных элементов конструкций. Гидроизоляционные и отделочные слои на стенки

и дно ванны наносят в заводских условиях, а на строительной площадке производят только монтаж.

### **3 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Спортивная гимнастика один из наиболее популярных видов спорта.

Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения, поэтому во многих странах является важной составной частью национальных систем физического воспитания.

Разрешая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная гимнастика предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости.

Спортивная гимнастика в России пользуется большой популярностью миллионы людей занимаются спортивной гимнастикой, чтобы укрепить свое здоровье, развить силу, ловкость, выносливость и овладеть мастерством в исполнении гимнастических упражнений. В процессе занятий этим видом спорта приобретаются разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность в суставах, повышаются функциональные возможности и работоспособность организма, воспитываются настойчивость, воля, улучшается память, восприятие и внимание.

Одной из характерных особенностей спортивной гимнастики является проведение занятий и соревнований по принципу многоборья. Принцип многоборья типичен для гимнастов всех разрядов, и это накладывает определенный отпечаток на всю систему подготовки гимнастов, и особенно на методику обучения и тренировки. Характерной особенностью спортивной гимнастики является возможность комбинирования различных упражнений. Квалификационный уровень гимнастов определяет качество выполнения комбинаций, состоящих из отдельных элементов и соединений определенной трудности.

Комбинирование различных по структуре и трудности элементов и соединений способствует овладению двигательными навыками и развивает физические и психологические качества.

Большое разнообразие вариантов гимнастических движений составляет также одну из характерных особенностей спортивной гимнастики. Чем большим количеством этих движений владеет гимнаст, тем выше его спортивная квалификация. Особенностью спортивной гимнастики является возможность оказывать широкое воздействие на весь организм занимающихся и одновременно с этим относительно избирательно влиять на развитие различных частей и органов тела.

Важной особенностью спортивной гимнастики является возможность решать различные педагогические задачи одними и теми же гимнастическими упражнениями. В одном случае эти упражнения выступают как средство разминки, подготовки организма к выполнению отдельных различных по сложности гимнастических упражнений, в другом – средством развития силы, выносливости и т.д. Структура гимнастических упражнений позволяет довольно точно дозировать физическую нагрузку подбором по трудности гимнастических упражнений, количеством повторений упражнений, количеством элементов, включаемых в комбинацию, изменением условий выполнения упражнений (исходных, промежуточных и конечных движений и положений тела), изменением высоты, ширины снарядов и т. п.

Средства спортивной гимнастики. Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Мужское многоборье состоит из упражнений на коне с ручками, на параллельных брусьях, на кольцах, перекладине, вольных упражнений и опорных прыжков. В женское многоборье входят: прыжки через коня в ширину, упражнения на брусьях разной высоты, на бревне и вольные упражнения.

В зависимости от целей и задач подготовки конкретного контингента спортсменов-гимнастов, кроме упражнений, входящих в программы спортивных соревнований, в спортивной гимнастике широко используются упражнения художественной гимнастики и хореографии, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, упражнения со штангой, подвижные и спортивные игры, упражнения на вспомогательных снарядах и мн. др. Использование такого широкого круга различных по характеру и структуре упражнений обеспечивает разностороннюю физическую и техническую подготовку гимнастов. Если занимающиеся будут совершенствовать свое спортивное мастерство только с помощью видов классического многоборья, не применяя дополнительных средств, то они не смогут добиться серьезных успехов.

Программой соревнований по спортивной гимнастике обычно предусматривается выполнение упражнений махового и силового характера на снарядах, а также опорных прыжков и вольных упражнений. Гимнасты младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, а старших по обязательной и произвольной. При этом нужно иметь в виду, что начинающие (особенно дети), как правило, соревнуются не только по программе классического многоборья. Например, у юношей вместо высокой перекладины может быть низкая или средняя, вместо средних брусьев – низкие, упражнения на коне могут быть исключены из программы соревнований. Девочки могут выполнять на соревновании упражнения, на низком бревне и т. п.

Методика тренировки. Тренировка в спортивной гимнастике специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Одновременно в процессе тренировки гимнастов решаются задачи всестороннего физического развития и совершенствования занимающихся, воспитания у них высоких нравственных и эстетических качеств. Единство всесторонней и специальной направленности процесса тренировки определяет его содержание (физическая, техническая, психологическая и тактическая подготовка гимнастов). Тренировочный процесс в спортивной гимнастике носит циклический характер. Цикл

спортивной тренировки включает три периода: подготовительный (посвященный физической и технической подготовке гимнастов и приобретению спортивной формы), соревновательный (период основных соревнований, в котором достигается наивысшая спортивная форма) и переходный (звено, связующее старый и новый циклы тренировки).

Периодизация спортивной тренировки и особенности её методики в различные периоды

Подготовительный период принято условно делить на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный. Эти два этапа имеют свои задачи и средства для их решения. Задачами общеподготовительного этапа являются: развитие и совершенствование двигательных качеств гимнастов, и совершенствование техники уже освоенных ранее гимнастических упражнений. Занятия на этом этапе проводятся с постепенным увеличением объема и интенсивности физических нагрузок и завершаются выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Основная задача второго этапа техническая подготовка гимнастов и приобретение устойчивой спортивной формы. Это достигается путем оптимального насыщения содержания занятий элементами технической подготовки, освоения отдельных гимнастических упражнений и соединений, овладения обязательной программой, совершенствования произвольной программы и проведения учебных прикидок на отдельных гимнастических снарядах. В конце подготовительного периода тренировочные нагрузки увеличиваются за счет повышения интенсивности работы при некотором снижении ее объема. Продолжительность подготовительного периода в годичном цикле достигает 3-5 месяцев (при изучении новой обязательной программы до 5 месяцев, при освоении знакомой программы – месяца).

Соревновательный период продолжается 6-8 месяцев и состоит из микроциклов, предшествующих каждому соревнованию. Каждый микроцикл имеет три фазы. Первая фаза отводится для совершенствования техники выполнения комбинаций программы соревнований. При этом объем, и интенсивность физических нагрузок постепенно увеличиваются и достигают максимума. Вторая фаза посвящается закреплению

техники выполнения комбинаций в целом и участию в планируемых соревнованиях. Третья фаза отводится для активного отдыха и профилактической работы по восстановлению работоспособности гимнастов.

Особое внимание следует уделять второй фазе соревновательного цикла. Необходимо соблюдать оптимальные сроки ее продолжительности (примерно до 30 дней). Нарушение их может отрицательно сказаться на спортивной форме гимнастов. В соревновательном периоде обычно проводится от 4 до 8 соревновательных циклов. Количество соревновательных циклов находится в прямой зависимости от уровня мастерства гимнастов: чем он выше, тем больше циклов. Тренировочные занятия в соревновательном периоде отличаются кратковременностью вводной части, значительным увеличением времени основной части занятий.

Переходный период является заключительным в цикле спортивной тренировки. Он призван обеспечить активный отдых и сохранение уровня тренированности гимнастов. В переходном периоде устраняются допущенные технические ошибки, разрабатывается стратегия тактической подготовки гимнастов к будущим соревнованиям, и оцениваются результаты прошедших соревнований. Переходный период характерен значительным снижением тренировочных нагрузок и уменьшением количества тренировочных занятий. Продолжительность его составляет обычно 4-6 недель. В переходном периоде широко используются физические упражнения из других видов спорта. В конце переходного периода нагрузки несколько повышаются, что способствует лучшей подготовке гимнастов к переходу к подготовительному периоду нового цикла.

Особенности тренировки детей дошкольного и младшего школьного возраста в гимнастике

Тренировка детей школьного возраста в гимнастике строится с учетом общих методических требований, которые отражают специфику спортивной подготовки учащихся. Так, обязательным условием является необходимость широкой общей физической подготовки, составляющей своеобразный фундамент и обеспечивающей в дальнейшем высокий уровень спортивных достижений и возрастного долголетия в гимнастике. Широкий круг двигательных умений и навыков юных

спортсменов в сочетании с достаточным уровнем развития двигательных качеств обуславливают возможности углубленной возрастной специализации. Следует помнить, что объем обучения в гимнастической подготовке детей должен быть большим в сравнении со старшим возрастом, что последовательно подводит их к овладению сложными в техническом отношении двигательными умениями и навыками. Большое методическое значение в подготовке юных гимнастов имеет рациональное определение тренировочных нагрузок в различных периодах и этапах их подготовки и в отдельном тренировочном занятии. При этом важно строго учитывать возрастные и половые особенности занимающихся, строить тренировочный процесс на основе дидактических принципов обучения.

В гимнастике в большей мере, чем в других видах спорта, возможна точная индивидуализация подбора упражнений и нагрузок для детей и подростков, юношей и девушек с учетом особенностей физического развития уровня подготовленности тренирующихся спортсменов в рамках каждой возрастной группы. Ориентация детей на достижение высоких спортивных результатов в кратчайший срок с педагогической точки зрения недопустима.

Планирование спортивной тренировки юных гимнастов должно осуществляться с учетом учебной нагрузки школьников. Календарный год делится на подготовительный (сентябрь-июль), соревновательный (март и переходный период (август)).

Для систематических занятий спортивной гимнастикой комплектуются подготовительные группы 4-6-летних девочек и мальчиков 5-7-летнего возраста, что отвечает возрастной градации, установленной для данного вида спорта. Допуск к занятиям осуществляется с обязательного согласия родителей и разрешения врача.

Частота и продолжительность тренировочных занятий зависят от возраста и подготовленности занимающихся. Для 4-6-летних детей могут быть рекомендованы двухразовые занятия в неделю. Общая продолжительность одного занятия в подготовительной группе 60 мин. В конце первого года обучения могут проводиться трехразовые 45-минутные тренировки в неделю.

С 6-летнего возраста в учебно-тренировочной группе трехразовые занятия проводятся продолжительностью в 60-90 мин. С 7-летнего возраста длительность занятий увеличивается до 120 мин (пять раз в неделю), с 10-летнего возраста 180 мин, а с 12 лет и старше планируются занятия 6 раз в неделю.

Допускается планирование двух занятий в день (утром и после 18 ч).

В каждом конкретном случае продолжительность одной тренировки, количество и частота их определяются педагогом. Суммарный объем занятий может достигать до 24 ч в неделю. Наполняемость подготовительной группы 15-20 учеников, учебно-тренировочной 10-15 человек и меньше.

Правила тренировки юных гимнастов состоят в умении педагога сочетать возрастные особенности занимающихся с требованиями прогрессирующей гимнастической подготовки от урока к уроку, от одного периода к другому. Строго учитывается при этом физическое развитие, физическая и двигательная подготовленность каждого занимающегося.

Разучивание упражнений на гимнастических снарядах рекомендуется начинать с девочками 6-летнего и мальчиками 7-летнего возраста при достаточном уровне развития координации движений и общей физической подготовленности. Учитывается также степень развития мышц плечевого пояса и рук.

Осуществляя систематические тренировки детей в гимнастике, необходимо обращать внимание на состояние свода стопы, так как при выполнении многообразных гимнастических упражнений нагрузка на ступню значительно увеличивается, что может привести к плоскостопию. Упражнения, способствующие укреплению стопы, должны находить свое место в тренировочных занятиях. Большое значение в обучении гимнастическим упражнениям придается развитию мышечной чувствительности. При выполнении достаточно сложных упражнений мышечные ощущения в сочетании с индивидуальным зрительным контролем выполнения упражнений повышают уровень овладения двигательными действиями.

Одной из специфических сторон обучения в гимнастике является развитие и дальнейшее совершенствование быстроты движений в сочетании с требованием точности и ловкости их

исполнения в рамках строгих технических правил. Однако возможности школьников в период полового созревания различны.

Развитие силы мышц рук и плечевого пояса является для гимнастов одним из основных требований их подготовки. Скоростно-силовой характер гимнастических упражнений предполагает внимательное отношение к развитию этих двигательных качеств и определяет уровень подготовки гимнаста к выполнению различных квалифицированных упражнений. Однако нужно достаточно осторожно приучать юных гимнастов к статическим позам, связанным с задержкой дыхания. Кратковременная задержка дыхания и сопутствующие им моменты натуживания доступны гимнастам школьного возраста при условии специальной подготовки их к выполнению силовых упражнений. Включение в тренировочный урок упражнений на развитие органов дыхания и кровообращения, обучение занимающихся правильно дышать при выполнении различных гимнастических упражнений определяется решением оздоровительных задач в гимнастической подготовке школьников

К важной оздоровительной задаче, имеющей также большое эстетическое значение, относится воспитание правильной, красивой осанки гимнаста. При этом необходимо помнить, что формирование позвоночника человека к 12-ти годам почти завершается. Большим показателем достигает гибкость. Воспитание осанки осуществляется путем включения в урок специально подобранных упражнений при активном мышечном и зрительном контроле их выполнения.

Большое место в спортивной гимнастике занимает нравственное воспитание. Общими задачами воспитания гимнастов являются: воспитание сознательного отношения к учению, развитие познавательной активности и культуры умственного труда; воспитание политической сознательности и развитие общественной активности, сознательной дисциплины и культуры поведения; формирование правосознания и воспитания гражданской ответственности; физическое совершенствование, укрепление здоровья, формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.

Большое значение имеет авторитет тренера-преподавателя. Общий облик тренера, его вид, форма общения с учениками, манера держаться перед группой, требовательность должны сочетаться с заботой о нравственном воспитании учеников.

Необходимо помнить, что ученик должен воспитываться в коллективе и через коллектив сверстников, имеющих общие учебные и спортивные интересы. Решение воспитательных задач, формирование у школьников умения правильно вести себя на тренировочных занятиях и соревнованиях воспитывают умения выполнять общие правила культурного поведения. Использованию спортивными педагогами убеждения и приучения к реализации требований воспитывающего обучения в процессе спортивной тренировки придается большое значение.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно-координированный вид спорта.

Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев;
- элементы историко-беговых и современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (и полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом,

предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения.

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания.

Перечисленные выше особенности художественной гимнастики характеризуют в основном деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т. п.), гимнастка должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

Художественная гимнастика – многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших – по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве.

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики – значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Характерные методические особенности гимнастики

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

2) широкое использование различных движений способствует всестороннему и гармоничному развитию функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости);

3) избирательное воздействие на организм человека. Большой диапазон упражнений позволяет воздействовать на отдельные мышечные группы человека, развивать силу, гибкость, координацию движений, прыгучесть, скорость, совершенствовать дыхательную и другие системы организма человека, восстанавливать функции поврежденных органов и исправлять недостатки физического развития занимающихся;

4) строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки. Организация учебного процесса подчинена принципу последовательного решения частных задач обучения с использованием при этом многообразных методических приемов. Путем изменения темпа и амплитуды движения, увеличения или уменьшения количества повторений, изменения исходных и конечных положений, применения отягощений и амортизационных устройств можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся;

5) различная методика применения упражнений в зависимости от поставленных задач. Например: в легкой атлетике, используя определенные методики, с помощью беговых упражнений можно добиться высоких спортивных результатов, и в то же время при определенных рекомендациях бег используется как средство укрепления сердечно-сосудистой системы. Упражнения на гимнастической стенке могут быть использованы как средства общеразвивающего характера и формирования правильной осанки;

6) возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений;

7) наличие музыкального сопровождения.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение. Один из выдающихся философов древнего мира Плутарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, отметил, что гимнастика «есть целительная часть медицины»

Оценивая значение гимнастики в школе, П. Ф. Лесгафт писал, что умственное и физическое образование так тесно

связаны между собой, что должны составлять нераздельную задачу школы; всякое одностороннее развитие непременно нарушит гармонию в образовании и не создаст условий для развития цельного человека.

Гимнастика – эффективное средство эстетического воспитания человека, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Овладение теоретическими основами гимнастики вооружает студентов знаниями и по другим смежным дисциплинам, что обеспечивает разностороннюю образованность будущего педагога, его нравственность, воспитанность и высокий уровень профессиональной подготовки.

#### **4 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ**

Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, силу и равновесие. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве.

Спортивная акробатика – это отдельный вид спорта. В спортивной акробатике существует несколько видов программ: прыжковая, парная и групповая. В прыжковой акробатике спортсмен выполняет акробатические прыжки на специальной дорожке длиной 30 метров. В парной и групповой акробатике спортсмены выполняют акробатические упражнения различной сложности парами или группами. Пары и группы могут быть мужскими, женскими или смешанными.

Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика». Акробатика – это совершенно удивительный вид спорта, включающий пять разновидностей: женские пары, мужские пары, смешанные пары, женские и мужские группы. Кроме того, акробатические элементы повсеместно используются во многих других видах спорта: гимнастике, акробатических прыжках, фристайле, фигурном катании, прыжках в воду. Акробатическая подготовка

нужна везде, где требуется сноровка, решительность, отличная ориентация в пространстве и тренировочный вестибулярный аппарат. Красота, грация, пластика, ловкость, быстрота реакции, выработанные на тренировках, могут пригодиться в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом. Акробатика дает уверенность в себе даже закрепощенным и стеснительным ребятам. Юные акробаты отличаются от сверстников не только лучшими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью.

Занятия акробатикой рассчитаны на все возрастные группы. Воспитанники групп первого и второго годов обучения начинают изучать основы акробатической подготовки: основы техники выполнения акробатических элементов (кувырки, колеса, перевороты, сальто, шпагаты, мостики, все виды стоек, а также комплекс специальных физических упражнений на все группы мышц), прыжки с использованием специального инвентаря: камеры, батута, страховочного пояса и без них. Затем осваивают более сложный материал, например, соединения из акробатических прыжков. Благодаря своей специфике акробатические прыжки завоевали большую популярность и признание как прикладной вид двигательной деятельности в спортивной, концертной и бытовой практике. После овладения методами и приемами основ акробатики – кувырков назад и вперед, переворотов назад и вперед, перекатов, фляков с места, полетов-кувырков, сальто вперед с камеры с разбега, рондатов – воспитанники успешно могут решать основные задачи физического и интеллектуального развития и воспитания. Акробатика позволяет ребенку развиваться комплексно (развивает все группы мышц, скорость реакции, быстроту мышления, дыхательную систему организма, координацию движений, вестибулярный аппарат, пластику и гибкость тела, и многое другое).

В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Этот вид спорта хорошо развивает двигательную функцию тела, что оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга.

Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

В комплексной программе физического воспитания большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях и являются эффективным средством физического воспитания детей. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.

Процесс обучения отдельному упражнению, а следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т.д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивание акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого

движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий.

На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев (1), пережат вперед (2), группировка (3), упор присев (4), основная стойка (5).

Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как «подводящие упражнения».

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что даёт возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее

распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лёжа с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперёд из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, «мост» из положения лёжа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперёд, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперёд и назад в положении «мост».

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале даётся сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперёд, 4 – о.с.). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т.д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

Методика обучения акробатическим упражнениям.

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекаат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лёжа на спине.

Последовательность обучения:

Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.

Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

То же, из и.п. лёжа на спине.

Типичные ошибки:

- откинута голова назад;
- ноги разведены;
- неправильный захват руками голеней;
- неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как «подводящее» упражнение для совершенствования более сложных.

Перекааты: техника выполнения.

Перекааты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаат является составной

частью кувырка назад, стойки на лопатках и «подводящим» упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в упор присев.

То же из упора присев – перекаат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

То же, перекаат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

Перекааты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекаат вперёд, и разгибая их, перекаат назад.

Типичные ошибки:

– При перекаате назад потеря группировки и падение на спину;

– Слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;

– В положении на спине ноги не прижаты к груди;

– Отсутствие «круглой» спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекаату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

Кувырок вперёд

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаат, опускаясь на лопатки, спину, затем

согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Последовательность обучения:

В 1 классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдное ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди – группировка.

7. И. п. упор присев – кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

Опускание на голову и как результат падение на спину.

Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

1 Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

2 Повторить «подводящие» упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

3 Из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Из положения лёжа на мате, руки вверх

а) Поставить локти рук вдоль туловища;

б) Прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

в) И.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка- перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам. И.П.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед перекатом назад сначала подать плечи вперёд для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

– При перекате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка);

– Локти ставятся на мат раньше, чем закончен перекат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены;

– Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги заканчивается перекатом вперёд в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперёд, отталкиваясь спиной от мата, перекаат вперёд и вернуться в и.п.

Стойка на лопатках. Из положения лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони к полу, сгибаясь, поднять ноги, а затем и таз от пола (опираясь на лопатки и затылок). Упереться руками в поясницу (большими пальцами вперёд) и, направляя ноги вертикально вверх, разогнуться в тазобедренных суставах. Для большей устойчивости держать локти ближе друг к другу. Выполняют стойку на лопатках из седа перекатом назад, из упора присев перекатом назад, из основной стойки, приседая, перекатом назад и кувырком вперёд из упора присев.

Кувырок назад в группировке. Исходное положение (И.п.) – упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекаат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки перейти в упор присев.

Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой – снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднимание таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Переворот в сторону (<колесо> влево - вправо).

Прежде чем перейти к разучиванию переворота в сторону, учащиеся выполняют подводящие упражнения: стойку на голове и кистях у опоры и без опоры, затем у опоры - стойку на кистях. Перед началом изучения переворота в сторону готовят акробатическую дорожку из гимнастических матов, уложенную по длине. После образцового показа учитель демонстрирует, как зачастую учащиеся впервые выполняют это упражнение (угол в тазобедренном суставе, согнутые ноги). Однако выдерживается главное требование: толчковая нога выполняет движение, не вставая на гимнастический мат, руки ставятся по одной линии и маховая нога приземляется на другой стороне мата. А теперь все по порядку.

И.п. – руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги – до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки.

Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.

Опорный прыжок.

Предварительная подготовка в обучении опорному прыжку должна быть направлена на формирование умений и навыков, необходимых для выполнения всех фаз прыжка. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла - вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

1. На полу: из упора лежа – упор присев (ноги ставить в упоре лежа на одной линии с руками).

2. И.п. – упор лежа, руки на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу. Упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись – устойчивое приземление, что является основой техники прыжка.

Страховка. Стоя сбоку, между козлом и мостиком, удерживаем одной рукой за запястье, другой – снизу за бедро при приходе в упор присев. В момент прыжка вверх прогнувшись одна рука удерживает учащегося за запястье, а другая выполняет перехват за поясницу, страхуя учащегося до момента его приземления на мат.

Прыжок ноги врозь через козла. Подводящие упражнения:

1. На полу из упора лежа толчком рук встать, ноги врозь на ту же линию, на которой выполняли толчок руки. При постановке ног туловище должно быть в вертикальном положении.

2. Прыжок ноги врозь через козла с места толчком обеих ног с гимнастической скамейки. В данном подводящем упражнении совершенствуют толчок рук, что в опорном прыжке у школьников является самым важным моментом. Освоив эти подводящие упражнения, переходим к обучению разбегу.

В первой фазе прыжка – разбег и напрыгивание на мостик. Подводящие упражнения: с 3-5 шагов разбега – наскок на

мостик, который стоит в 50 см от гимнастической стенки; одновременный толчок ногами со взмахом рук, с последовательным приземлением рук, а потом ног на рейку. В разбеге шаги должны быть равномерными, последний шаг перед мостиком осуществляется за 30-50 см до места выполнения наскока на мостик.

Страховка. Страховку осуществляют, стоя впереди перед козлом, взявшись руками спереди за плечи и выполняя вместе с учеником по ходу движение в один или два шага.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину или козел).

При выполнении этого упражнения надо, оттолкнувшись ногами от мостика, после фазы полета опереться руками о снаряд и прийти в упор присев. В темпе, выпрямляясь, оттолкнуться вверх, прогнуться, руки вверх-наружу. Такое положение сохранить до приземления. Последовательность разучивания: а) из упора присев на полу прыжок вверх и мягко приземлиться; б) из стойки на гимнастической скамейке, низком бревне или другом гимнастическом снаряде прыжок вверх прогнувшись с устойчивым приземлением; в) то же, но соскок в круг, начерченный мелом. Страховка и помощь оказываются под грудь и спину.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

Последовательность разучивания:

а) прыжки на месте вверх, сгибая ноги вперед в коленных и тазобедренных суставах;

б) изупора лежа толчком ног – в упор присев и энергичным толчком руками встать;

в) прыжок согнув ноги, с постепенным увеличением высоты снаряда и расстояния от мостика до козла, с поворотами (90-180 и 360°), на дальность приземления. Страховка и помощь оказываются стоя спереди-сбоку от места приземления, гимнаста поддержать двумя руками за плечо.

Брусья. Этот гимнастический снаряд требует хорошо развитых мышц рук и плечевого пояса. Прежде чем переходить

к обучению упражнениям на брусьях, необходимо подготовить опорно-двигательный аппарат учащихся.

Основные элементы в начальном обучении на брусьях:

1. Статические положения – упор, упор углом;
2. Ходьба в упоре на руках и поворот в упоре с переходом на одну жердь;
3. Размахивания в упоре (не сгибаясь в тазобедренном суставе) и в упоре на руках;
4. Подъем махом вперед и назад из упора на руках;
5. Кувырок вперед;
6. Соскок махом назад и вперед с поворотом во внутрь на 180°.

Подъем махом вперед из упора на руках. Данный элемент учащиеся легко осваивают при установке брусьев наклонно. Этот методический прием дает возможность легко перейти из более высокого положения в более низкое. При разучивании подъема махом вперед очень хорошо помогают дополнительная опора ногами о козла и партнер.

Кувырок вперед ноги врозь на брусьях

Такой элемент, как кувырок вперед на брусьях, требует определенного времени на выполнение имитационных и подготовительных упражнений.

1. И.п. – сед ноги врозь на гимнастической скамейке, на которую положен гимнастический мат. Учащийся, опираясь на руки, переходит в упор стоя согнувшись ноги врозь и выполняет кувырок вперед в сед ноги врозь.

2. Из и.п. сед ноги врозь между двух скамеек (на которые положен гимнастический мат), расположенных на ширине плеч учащегося, выполняется перехват вперед, затем, опираясь на руки, точно так же, как в первом случае, делается кувырок вперед в сед ноги врозь.

3. Точно так же выполняют кувырок вперед на брусьях, гимнастический мат при этом нужно положить на жерди поперек брусьев с небольшим провисанием между ними, чтобы голова прошла во время выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь.

Начальными элементами в обучении на перекладине являются:

1. Поднимание прямых ног из виса в угол;

2. Вис, согнувшись и прогнувшись;
3. Подъем переворотом в упор;
4. Упор на руках, перемахи в упоре левой (правой) ногой и повороты на 180°;
5. Оборот назад в упоре и вперед из упора верхом;
6. Подъем разгибом.

Имитационные упражнения для подъема разгибом:

1. Из и.п. лежа на спине, гимнастическая палка в руках впереди, поднять прямые ноги и поднести к гимнастической палке. Сделать разгиб ногами до бедра в упор сидя.

2. Из и.п. вис стоя на гимнастической стенке, ноги на 2-й рейке, руки на высоте бедер, сгибание и быстрое разгибание тела, не сгибая рук.

При овладении подъемом разгибом на перекладине основным моментом является разгибательное движение с переходом в упор из исходного положения в висе лежа на коне.

Лазанье по канату

Существует три способа лазанья в смешанном висе по вертикальному канату: лазанье в висе на согнутых руках и лазанье в три и два приёма.

Лазанье в три приёма.

И.п. – вис на прямых руках.

1. Согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).

2. Не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.

3. Поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.

Лазанье в три приёма применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на вертикальной лестнице.

Для облегчения усвоения приёмов лазания на канате можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в вися (вис после толчка ногами или небольшого разбега).

2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.

3. Захват ногами каната в положении виса на прямых руках.

4. Из виса сидя на полу ноги врозь подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лёжа на согнутых руках.

Лазанье в два приёма.

Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.

Первый вариант.

И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.

1. Сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.

2. Разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант.

И.п. – вис на прямых руках.

1. Подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.

2. Разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно не сложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им несложно. Кроме основных способов можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам – руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

Лазанье в простом вися.

Упражнения выполняются на гимнастической стенке лицом к ней, по наклонно поставленной лестнице, по канату или шесту с поочерёдными или одновременными перехватами руками. Широко используется лазанье по канату на одних руках, в том числе в положении «угла» и виса согнувшись, в специальной физической подготовке многих спортивных специализаций.

Лазанье по канату и шесту выполняется на согнутых руках поочерёдными перехватами. Причём чем выше занимающийся перехватит руку, тем больше будет нагрузка на руку.

В начальной стадии обучения лазанью в простом висе можно рекомендовать подъём с помощью ног, а опускание на одних руках.

Необходимо обращать внимание занимающихся на недопустимость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьёзной травме.

#### Лазанье по гимнастической стенке

Учитывая, что упражнения в лазанье выполняются на некоторой высоте, учителю необходимо обеспечить особенно чёткую организацию занятий. Подход к снарядам и отход от них, начало выполнения упражнений и окончание их должны быть объяснены и показаны с предельной точностью, особенно упражнений, имеющих воздействие на формирование осанки.

1. Произвольное лазанье вверх до определённой высоты и вниз.

2. Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами, вниз не глядеть.

3. Лазанье вверх, наступая на одну рейку одной ногой, а на другую – другой, вниз не глядеть.

4. Лазанье вверх и вниз, ноги ставить ближе одну к другой, вниз не глядеть.

5. Произвольное лазанье вправо и влево (ноги на 3-й, 4-й рейке).

6. Лазанье вправо и влево, делая одноимённые приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука, левая нога и левая рука).

7. Лазанье вверх и вниз одноимённым способом, когда движение начинает левая (правая) рука и левая (правая) нога, а потом правая (левая) рука и правая (левая) нога.

8. Лазанье вверх и вниз разноимённым способом, когда движение начинает правая рука и левая нога, потом левая рука и правая нога.

9. То же, что и 7-8, но ноги ставить на каждую рейку или через одну-две рейки.

10. Лазанье произвольным способом по диагонали.

11. Лазанье по диагонали заданным способом; приставными и скрестными шагами.

12. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом 25 градусов, и спускание по ней.

13. Соединение лазанья по гимнастической стенке с лазаньем по гимнастической скамейке различными пройденными способами.

14. Лазанье боком к гимнастической стенке.

15. Лазанье спиной к гимнастической стенке.

16. Лазанье с поворотом кругом.

## **5 МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И ПРЫЖКАМИ В ВОДУ**

На занятиях по плаванию вырабатываются волевые и психологические качества, выносливость, прикладные навыки. Например, у неумеющего плавать возникает чувство скованности, неуверенности, страха перед тем, как зайти в воду. После приобретения навыка держаться на воде, а затем и навыков плавания негативные ощущения проходят, появляется уверенность в своих силах, чувство гордости, удовлетворенность.

Учебные занятия по плаванию планируются концентрированно. Это создает благоприятные возможности для прочного освоения студентами изучаемых приемов и действий по плаванию, для формирования необходимых навыков.

Учебный материал распределяется по отдельным занятиям с учетом принципа обучения «от простого к сложному, от легкого к трудному» в определенной последовательности.

В плане проведения занятий указываются дни и часы, темы, место проведения, материальное обеспечение, содержание и методика овладения способами плавания (в частности, брассом, вольным стилем), техника выполнения стартов и поворотов, приемы оказания помощи на воде.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне в составе учебных групп под, непосредственным руководством преподавателя. Если учебная группа большая, то преподаватель делит ее на две подгруппы и обращается за помощью к

студенту, хорошо владеющему техникой плавания. Тех, кто не умеет плавать, объединяют в отдельную группу.

Продолжительность занятия составляет 1 ч 30 мин (45 мин – «сухого» плавания, 45 мин – в воде).

Структура занятия обычно включает: подготовительную часть на суше (до 30 мин), основную часть в воде (до 45 мин), заключительную часть на суше (до 15 мин).

В подготовительной части занятия объясняется содержание всего занятия, проводится подготовка организма обучаемых к предстоящей тренировке в зале «сухого» плавания и в воде, разучиваются и совершенствуются движения изучаемого способа плавания, а также других приемов и действий, входящих в содержание занятия.

Преподаватель знакомит студентов с задачами занятия, проводит упражнения в ходьбе и беге, чередуя с общеразвивающими упражнениями. Далее выполняются специальные упражнения на суше и в воде.

В основной части занятия студентам прививаются навыки плавания избранном способом, отрабатываются различные приемы и действия. Цель – развитие физических, волевых и специальных качеств; повышение устойчивости к воздействиям неблагоприятных факторов и закаливание организма.

Изучение упражнений для освоения техники плавания начинается с ознакомления. Для этого преподаватель называет упражнение, показывает его в целом и по элементам. После ознакомления упражнение разучивается по частям и в целом. Затем обучаемые под наблюдением преподавателя многократно выполняют его самостоятельно.

Методика обучения плаванию брассом. Брасс на груди – один из прикладных способов плавания – применяется при плавании на большие дистанции, нырянии, а также при транспортировке грузов и является основным способом в обучении плаванию студентов.

В исходном положении при плавании брассом пловец лежит на воде почти горизонтально; лицо опущено в воду; руки выпрямлены и соединены перед головой; ладони обращены вниз – в стороны и большими пальцами касаются друг друга; ноги вытянуты, сомкнуты, ступни ног немного повернуты внутрь.

Движения ногами пловец производит одновременно и симметрично. Эти движения делятся на подготовительные и гребковые.

Подготовительные движения ногами осуществляются из исходного положения; ноги плавно и с большим напряжением мышц подгибаются, сгибаясь в тазобедренных и коленных суставах. Во время подтягивания колени, опускаясь вниз, немного разводятся в стороны, а ступни, двигаясь у поверхности воды, поворачиваются пальцами друг к другу. Перед окончанием подтягивания начинается подготовка ступней и голеней к выполнению гребка. При этом ступни поворачиваются косяками наружу и берутся на себя (производится тыльное сгибание), а голени разводятся в стороны. В этом положении ступни и голени внутренней поверхностью ставятся навстречу движению, производимому при гребке.

Гребковые движения ногами выполняются за счет последовательного разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. При разгибании ног голени и стопы движутся по дугам в стороны – назад, вниз, навстречу друг другу к средней линии; бедра перемещаются к поверхности воды. В конце гребка одновременно с полным выпрямлением ног производится захлестывающее движение стопой с опорой о воду. Высокая скорость движений ногами создает большую силу тяги, которая поддерживает пловца на поверхности воды и продвигает его вперед.

Движения руками при плавании брассом также делятся на гребковые и подготовительные.

Гребковые движения руками необходимо начинать прямыми руками под небольшим углом к поверхности воды. Из исходного положения руки, слегка сгибая в лучезапястных суставах, производят гребок в стороны-вниз. На расстоянии 35-40 см друг от друга кисти рук разворачиваются в направлении назад-вниз с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах. Гребок заканчивается в положении, когда локти находятся у линии плеч. Он выполняется с ускорением, обеспечивающим нарастание движения воды и хорошие условия для выдвижения рук вперед.

Подготовительные движения руками начинаются после окончания гребка. Руки без задержки выводятся вперед, в

исходное положение. При движении вперед руки выпрямляются, принимая наиболее обтекаемое положение

4. Упражнение «Скольжение»: стоя на дне или на ступеньке бассейна, наклониться, чтобы подбородок касался воды, одновременно вытянуть руки вперед; сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами от дна или стенки бассейна; после толчка принять горизонтальное положение и скользить вперед до остановки, задерживая дыхание на вдохе.

Для обучения и совершенствования техники плавания брассом применяются следующие основные упражнения на суше и в воде.

Упражнения выполняемые на суше

1. Движения ногами разучивают в положениях лежа или сидя, опираясь руками сзади. На счет «раз» ноги плавно сгибаются в тазобедренных и коленных суставах, «два» – подготовиться к гребку: носки берутся на себя, а голени разводятся в стороны; «три» – ноги, имитируя гребковое движение, направляются по дугам к средней линии тела; «четыре» – опуститься пятками на пол, имитируя скольжение.

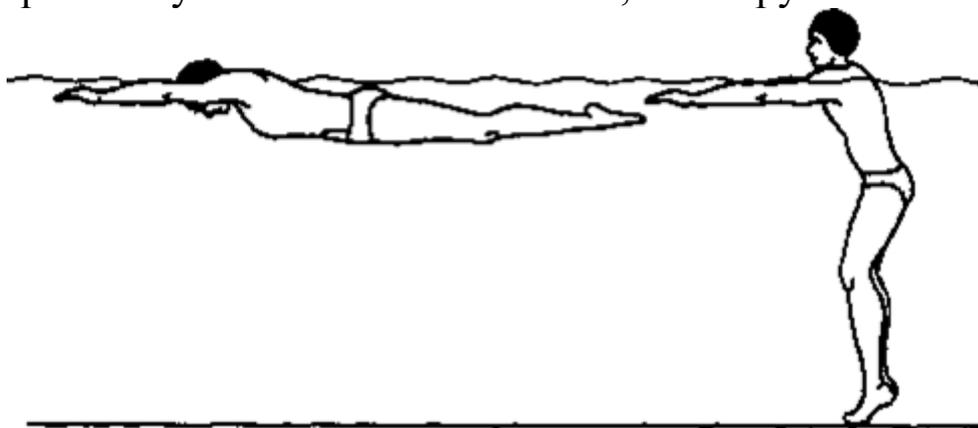


Рисунок 1 – Упражнение «Скольжение»

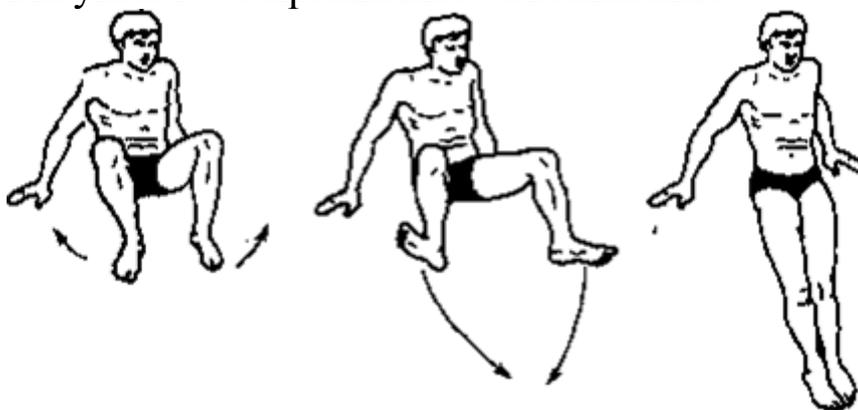


Рисунок 2 – Упражнение на суше для ног при обучении плаванию брассом

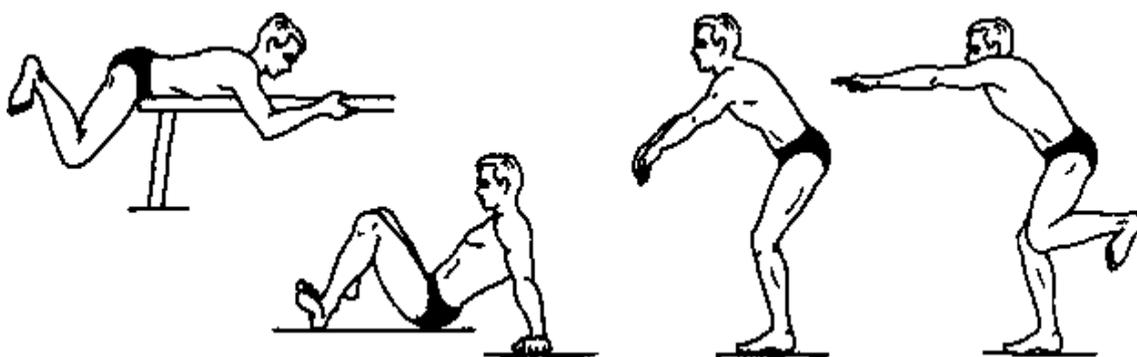


Рисунок 3 – Упражнения на суше для разучивания плавания брассом

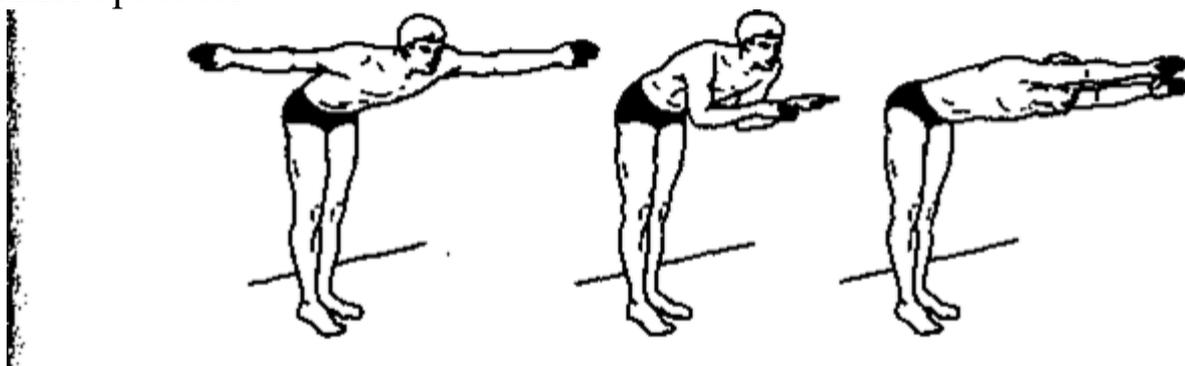


Рисунок 4 – Упражнение на суше для рук при обучении плаванию брассом

2. Движения руками разучивают в положении стоя с наклоном туловища вперед. Вначале упражнение выполняется с произвольным дыханием, затем движения руками согласуются с вдохом и выдохом.

На «раз» имитируется гребок руками и вдох через рот; «два» – сгибание и опускание рук вниз-вперед, делается выдох в воду; «три» – движение руками в исходное положение, окончание выдоха через рот и нос; «четыре» – скольжение в исходном положении.

Согласование движений ногами, руками с дыханием разучивается из исходного положения, как и предыдущее упражнение. На счет «раз» руки имитируют гребок, ноги остаются в исходном положении – делается вдох; «два» – руки сгибают и опускают вниз-вперед, одна нога приподнимается и имитирует подготовительное движение – продолжается вдох; «три» – руки выпрямляются и занимают исходное положение, нога имитирует гребок – продолжается выдох; «четыре» – скольжение.

Упражнения, выполняемые в воде.

1. Движения ногами начинают из положения лежа на мелком месте с опорой о дно или держась руками за поручни. Вначале упражнение выполняется в положении на груди, затем на спине, по частям и слитно.

2. Движения руками начинают из положения стоя на мелком месте с наклоном туловища вперед или стоя на ступеньке бассейна. Упражнение выполняется с произвольным дыханием, движения руками согласуются с вдохом и выдохом.

Проводятся следующие упражнения на технику плавания брассом на груди:

а) в медленном темпе с учебной доской в руках или поддерживающим предметом на пояснице на дистанцию до 25 м;

б) на спине с помощью ног с учебной доской на животе и без нее на дистанцию до 25 м;

в) на груди с учебной доской в руках на дистанцию до 25 м в медленном, среднем и быстром темпе, производя один вдох и выдох на 2-3 гребка ногами;

г) с помощью рук и с поддерживающим предметом на пояснице или зажатым между ног на дистанцию до 25 м;

д) на согласование движений с поддерживающим предметом на пояснице и без него на дистанцию до 25 м (выполняется с раздельным согласованием; опущенным лицом в воду и задержкой дыхания на выдохе; обычным согласованием движений).

В ходе занятий возможны различные ошибки, которые устраняются при помощи преподавателя. Например, если тело пловца находится высоко над водой, а ноги – глубоко в воде, то ошибка устраняется подниманием подбородка из воды во время выдоха, подтягиванием живота, подниманием выше таза и ног. Если выявлено несимметричное движение, недостаток устраняется плаванием с учебной доской. При широко разведенных коленях в стороны необходимо плавать с доской на груди и на спине, обращая внимание на то, чтобы колени не раздвигались.

Некоторые обучаемые гребок руками делают или глубоко вниз, или за линию плеч. Чтобы правильно выполнить упражнение, надо проплыть с доской одними руками с укороченным гребком. Неправильный выдох в воду устраняется

за счет выполнения энергичного выдоха в воду при скольжении с доской.

Существенный недостаток, часто встречающийся у обучаемых, заключается в том, что не всегда согласованы движения ногами, руками с дыханием. Он устраняется при медленном плавании с учебной доской и без нее: вначале делается гребок ногами, скольжение и выдох в воду; затем гребок руками, поднятие головы и короткий вдох ртом.

Методика обучения плаванию кролем (вольным стилем). В основном занятия по плаванию включают обучение плаванию брассом, но преподаватель должен знать основные моменты обучения плаванию кролем. При плавании вольным стилем тело пловца лежит на воде почти горизонтально, голова наполовину опущена в воду лицом вниз. Под влиянием гребковых движений руками и поворотов головы для вдоха и выдоха происходят небольшие повороты (от 10 до 45°) тела вокруг своей оси.

Поступательное движение пловца вперед осуществляется за счет гребковых движений руками. Гребок выполняется согнутой в локтевом суставе рукой после переноса ее вперед в почти выпрямленном положении и опускания в воду. Ноги при плавании совершают попеременные быстрые движения сверху вниз и снизу вверх. При опускании ноги сверху вниз происходит небольшое сгибание в коленном суставе, что создает условия для хлестообразного движения. Амплитуда движений ногами не превышает 25-40 см. Выдох производится в воду.

С упражнениями, выполняемыми на суше и воде, для разучивания движений руками, ногами, поворотов, а также техники плавания, при обучении плаванию кролем на груди (вольным стилем) преподаватель может ознакомиться дополнительно.

### ***Техника плавания кролем***

В данном случае об этом способе плавания дается краткая информация.

При плавании брассом и вольным стилем вход в воду выполняется прыжком с тумбочки.

Техника стартового прыжка. Ее условно можно разбить на части: исходное положение; подготовительные движения; толчок; полет в воздухе; вход в воду; скольжение и выход на поверхность воды. При правильно выполненном стартовом

прыжке с тумбочки пловец пролетает в воздухе 3 м со скоростью, примерно втрое превышающей скорость плавания. Это сокращает общее время проплывания дистанции и позволяет приобрести необходимую начальную скорость для дальнейшего ее прохождения.

Чтобы произвести старт с тумбочки, обучаемые принимают исходное положение по команде или сигналу. По команде: «Участники, занять места!» или звуковому сигналу (свистку) обучаемые встают на задний край тумбочки. По команде: «На старт!» (или второму свистку) принимают стартовое положение: подходят к переднему краю тумбочки, ступни ног – на расстоянии 15-20 см друг от друга, ноги сгибают в коленных суставах, туловище наклоняют вперед, руки отводят назад – в стороны, голову приподнимают вверх.

Толчок происходит по команде или сигналу. Обучаемые делают замах руками назад и в стороны, разгибая ноги в коленных суставах. Затем производится быстрый вдох через рот, одновременно с движением туловища вперед (падением) ноги сгибаются в коленных суставах для увеличения силы толчка, а руки продолжают маховые движения к туловищу вниз-вперед-вверх. Как только руки пройдут вертикальное положение, осуществляется толчок, происходит ускоренное разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Оптимальный угол вылета со стартовой тумбочки (около 25°), обеспечивает более выгодный путь полета в воздухе, наибольшую скорость и правильный вход в воду, способствует приобретению хорошего скольжения.

В полете пловец выпрямляет туловище, оттягивает носки ног, вытягивая их вперед и соединяя вместе. Полет выполняется с задержкой дыхания на вдохе. Средняя длина полета составляет: у мужчин – 3,5-4,0 м; у женщин – 3,0-3,5 м.

При входе в воду, сохраняя правильное положение тела, достигается достаточно высокая скорость. Наиболее выгодно входить в воду под углом, равным 20° (при плавании брассом) или 15° (при плавании кролем). При этом тело погружается на глубину до 35-50 см. После входа в воду пловец скользит по инерции вниз- вперед-вверх. Длина скольжения, считая от стартовой тумбочки до выхода на поверхность, у мужчин составляет 7-8 м, у женщин – 6-7 м. Выход на поверхность воды

осуществляется за счет небольшого поднимания кистей, гребков руками и ногами при поднимании головы.

При плавании в бассейне на различные дистанции пловцы для изменения направления движения производят повороты. Повороты, при выполнении которых производится вдох, называют открытыми, если вдох выполняется перед вращением тела (вращение с опущенной в воду головой) – закрытыми. Техника поворота складывается из следующих элементов: подплывание к стенке бассейна; вращение (поворот); толчок; скольжение; выход на поверхность воды.

В плавании брассом пловец при поворотах касается стенки бассейна двумя руками одновременно, не изменяя горизонтального положения плеч и симметричного расположения кистей. При подплывании к стенке бассейна он сохраняет или увеличивает скорость, что способствует более быстрому выполнению поворота, затем касается полувыпрямленными руками стенки, одновременно с этим группирует ноги, руки сгибает в локтевых суставах. При подплывании и касании стенки бассейна полное погружение головы не допускается.

Поворот происходит следующим образом: пловец, продолжая сгибать ноги, отнимает одну руку от стенки бассейна; делает в сторону свободной руки движение головой и плечевым поясом, помогая этим вращению тела; выполняет вдох через рот и тут же опускает голову лицом в воду. Продолжая вращение, он подтягивает ноги снизу вверх к стенке бассейна; отталкиваясь опорной рукой от стенки, поворачивается на грудь; ставит стопы на стенку; вытягивая руки вперед, принимает горизонтальное положение, удобное для толчка и последующего скольжения под водой. Толчок производится энергично при разгибании ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

При скольжении под водой туловище, голова и руки находятся на одной прямой. Правила соревнований разрешают во время скольжения под водой выполнить один цикл движений: первый гребок руками, второй – ногами, который выводит пловца на поверхность воды.

Техника ныряния. Ныряние может осуществляться в длину, вниз головой, вниз ногами. При нырянии важно сохранить

необходимое направление и глубину погружения, что обеспечивается положением головы, направлением гребков.

### ***Меры предосторожности и правила поведения на воде***

К основным условиям по предупреждению несчастных случаев и травматизма при обучении плаванию относятся: правильная организация и проведение занятий, высокая дисциплинированность занимающихся, наличие аптечки и специальных средств на занятиях.

К преподавателю по плаванию предъявляются следующие требования:

- знать и систематически проверять количество занимающихся до входа в воду, во время нахождения их в воде и после выхода из нее;
- разрешать входить в воду и выходить из нее только по команде;
- проводить обучение стартовому прыжку на мелкой части бас-сейна;
- запрещать прыжки в воду с вышки при обучении плаванию;
- прекращать занятия на воде, если у занимающихся появились признаки сильного охлаждения (озноб, «гусиная кожа» или посинение губ).

Во избежание получения травм и заболеваний, в бассейне устанавливаются следующие правила поведения, которые необходимо соблюдать:

- посещать занятия только с разрешения врача;
- иметь тапочки, махровый халат, полотенце, мыло, мочалку, пакет для обуви;
- иметь личный купальный комплект (плавки или купальник, резиновую шапочку);
- входить в раздевалку бассейна в спортивной обуви;
- мыться с мылом под душем перед выходом к воде;
- входить в воду только с разрешения преподавателя;
- плавать только по правой стороне дорожки в 5-7 м друг от друга;
- нельзя сидеть на поплавах, разделяющих дорожки, устраивать различные игры в воде, плавать поперек дорожек, топить друг друга, производить прыжки с вышки (трамплина);
- выходить из воды можно с разрешения преподавателя.

После окончания занятия необходимо помыться под душем, просушить волосы, адаптироваться к температурной среде и только после этого покинуть бассейн.

На занятиях по плаванию возможны экстремальные случаи. Каждый студент должен уметь оказывать помощь на воде и применять искусственное дыхание после извлечения пострадавшего из воды.

Эти навыки приобретаются под руководством преподавателя. При оказании помощи пострадавшему к нему подплывают сзади во избежание захватов. Можно подплыть и спереди, за 2-3 м до него погрузившись в воду, взять его за туловище или ноги, повернуть к себе спиной и, захватив одной или двумя руками, плыть с ним к борту бассейна.

Наилучшими способами плавания с пострадавшим являются: брасс на спине; брасс на груди, выполняя гребковые движения ногами и одной рукой; на боку, работая нижней рукой и ногами.

При извлечении пострадавшего из воды из его легких удаляют воду, укладывают животом на колени и несколько раз сильно встряхивают. Затем проводится искусственное дыхание способом «изо рта в рот» или «изо рта в нос» до полного восстановления функции дыхания пострадавшего (иногда это длится 2 ч и более). С возобновлением дыхания пострадавшего переводят в теплое помещение и прикладывают к его ногам грелки. Для усиления кровообращения рекомендуется растереть тело полотенцем или губкой по направлению к сердцу. Когда дыхание восстановится, пострадавшему надо дать теплого крепкого чая или немного вина.

При быстрой и правильно оказанной первой помощи утонувший может быть возвращен к жизни даже после продолжительного пребывания под водой. Затем следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.

Таким образом, плавание – важный раздел физической культуры. Во избежание травм и несчастных случаев на занятиях в бассейне соблюдается высокая дисциплинированность. Каждому студенту необходимо научиться оказывать квалифицированную помощь пострадавшим на воде.

Прыжки в воду относятся к числу водных спортивных дисциплин, но основные технические элементы прыжка спортсмен выполняет в воздухе – до контакта с водной поверхностью. Как и другие средства и методы физической культуры прыжки в воду способствуют совершенствованию формы тела, развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость, учат управлять своими движениями, создают условия психического и физического комфорта.

*Прыжки в воду* как вид физических упражнений оформился еще в древности. Л. Куна (1986) указывает на то, что прыжки в воду (ногами и головой вперед) со скал, рифов, кораблей практиковались еще в древности. В основном это выполняли рыбаки, ныряльщики и воины. Причем у древних римлян воины не редко прыгали в полном боевом снаряжении. Не менее популярно было подобное развлечение и в более поздние времена.

Как вид вспомогательной подготовки гимнастов, прыжки в воду стали развиваться в XVII веке. Они позволяли гимнастам отрабатывать сложные упражнения над водой, что исключало возможность получения серьезной травмы. В 1798 году Гутс-Мутс издал «Краткое руководство по плаванию», в котором в первые были опубликованы методические указания по обучению прыжкам в воду. Во второй половине XIX века прыжки в воду («причудливое ныряние») получили большое распространение во многих странах. Этому способствовало строительство специальных водноспортивных сооружений и невероятная популярность гимнастики (являющейся, по сути, основой техники прыжков в воду). Гимнастические упражнения «проникли» на летние пляжи, и со временем их стали проделывать не только на суше, но и над водой (С.П. Павлов, 1980).

Первые современные соревнования по прыжкам в воду прошли приблизительно в 1880 году в Великобритании. В 1890 году дебютировал чемпионат Европы.

В современных условиях прыжки в воду – это вид спорта, включающий выполнение прыжков с трамплина (высота 3 м) и вышки (5; 7,5 или 10 м – по выбору спортсменов) с разнообразными вращениями и входом в воду головой или ногами. Прыжки в воду различаются по исходному положению

– из передней и задней стоек, со стойки на руках; по направлению вращений – вперед, назад и с винтами; по сложности выполнения – коэффициенту трудности (количеству и сложности вращений). Качество прыжков (высота вылета, вход в воду с наименьшим количеством брызг и др.) оценивается судьями по 10-бальной системе (Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З., 2001).

Осваивать технику начинают с учебных прыжков с бортика бассейна, стартовой тумбочки или трамплина 80-100 см. Затем осваивают 3-метровый трамплин и постепенно доходят до 5- и 10-метровой вышки. Усложняется и сама техника прыжка: от элементарного соскока в воду ногами вниз («солдатик») до более сложной «ласточки» (полуоборот вперед прогнувшись из передней стойки) и прочих «фигур высшего пилотажа».

Прыжки в воду требуют отменной физической подготовки, координации движений и немалой смелости: скорость полета в момент прыжка может превышать 50 км/ч. Неверно выполненный вход в воду, особенно при прыжке с 10-метровой вышки, может повлечь за собой серьезные травмы, ушибы и даже переломы. Не меньше неприятностей сулят технические ошибки в момент отталкивания или непосредственно полета. От подобных промахов не застрахованы даже самые титулованные спортсмены. К примеру, Луганис на Олимпийских играх 1988 получил серьезную травму головы (что, впрочем, не помешало ему выиграть соревнования в обоих видах программы) (Булгакова Н.Ж. с соавт., 2003).

В современном спорте прыжки в воду занимают особое место как ярко зрелищный и динамичный вид, в котором наиболее полно проявляются достижения спортсменов в искусстве управлять своими сложно-координационными действиями. На занятиях по прыжкам в воду решаются следующие задачи:

– Образовательно-развивающего воздействия с целью гармонического развития форм и функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств.

– Оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и

восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

– Приобретение жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.

– Воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности.

– Освоение прыжков различной сложности выполнения (Буров Г.А., Яроцкий А.И., 1993).

Биологическая роль прыжков, и в частности их биомеханическая специфика, проявляется в двух основных направлениях влияния этих упражнений на человека. Первое из них характерно прикладным применением средств и методов акробатических прыжков в достижении людьми высокой степени общей и специальной ловкости в производственной, военной, бытовой их деятельности, в сфере массового спорта и спорта высших достижений. В таких профессиях как летчик, верхолаз, каскадер без хорошей вестибулярной устойчивости, которую дают специальные занятия нельзя обойтись. Отмеченные явления связаны с возможностью развития посредством прыжков в воду тонкой координации движений в условиях острого дефицита времени и пространства, с широким диапазоном средств и методов тренировки вестибулярной функции в опорном и безопорном состояниях тренирующихся (Гороховский Л.З., 1990).

Второе направление биологического влияния и роли прыжков в воду в развитии двигательной деятельности человека заключается в том, что этот вид представляет собой прекрасную и незаменимую возможность беспредельного прогресса в достижении рекордных двигательных результатов на самом высоком уровне сложнейшей координации движений. И в этом смысле прыгунам по праву отведена роль лоцманов, первопроходцев в покорении рекордов и влиянии на появление таковых в других сложно-координационных видах спорта (Гороховский Л.З., 1990).

Социальное значение прыжков в воду определяется, прежде всего, их ярко зрелищной стороной, искрометной динамикой, проявляемой в условиях спортивных выступлений

не только в этом виде спорта, но и в других, где прыжки в воду представлены как сложно-координационная составляющая упражнений и комбинаций. Социальная функция содержания прыжков в воду опосредованно, но не менее ярко проявляется во множестве видов спорта, особенно игровых. Именно элементы акробатики, проявляемые в игровых ситуациях, придают неповторимую зрелищную притягательность современным популярным видам спорта (Андреева Н.А. с соавт., 1985).

Безусловно, социальная и биологическая стороны прыжков в воду неразрывно связаны и взаимно обусловлены. Это подтверждается местом прыжков в воду как в современном спорте, так и в сфере искусства.

Прыжки в воду являются прекрасной моделью функционального познания человека, проявления его резервных и максимальных двигательных возможностей, научного предвидения неизведанного. Можно предположить, что дальнейший прогресс акробатических прыжков, эффективность их прикладного влияния на различные сферы деятельности человека во многом будет зависеть от уровня научного и, в частности, биомеханического обоснования теоретических и методических основ подготовки спортсменов в этом, несомненно, базовом сложно-координационном виде спорта (Л.П. Матвеев, 1991).

Массовость спортивного долголетия в этом виде спорта видится в повышении эффективности научного обеспечения процесса подготовки прыгунов в воду. Основными направлениями научного обеспечения следует считать дальнейшее изучение вида как системы с установлением эффективных связей между ее элементами (технической, физической, теоретической, психологической, тактической подготовки, отбором, планированием, реабилитацией, подготовкой тренерских кадров, управлением процессом подготовки и др.). Первичные предпосылки системного представления о прыжках в воду имеются. Перспектива же развития научного обеспечения видится в рассмотрении каждого из основных элементов как отдельной системы, что является основой создания истинной технологии подготовки мастеров прыгунов в воду. К примеру, главными направлениями могут быть: моделирование и прогнозирование техники

упражнений, методологически верное изучение и построение процесса физической подготовки, использование богатого опыта спортивной гимнастики, исследование тренажерной подготовки не только как средства технического совершенствования, но и психологической подготовки, понимания значения теоретической подготовки тренера и спортсмена как единственного пути интеллектуализации процесса подготовки прыгунов в воду.

Спортсмены должны знать, что рецепторы двигательного аппарата, мышц, суставов, сухожилий посылают импульсы через центральную нервную систему во все без исключения органы, определяя их развитие и состояние.

Физические упражнения, применяемые в прыжках в воду развивают все функции центральной нервной системы, силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов, а тем самым увеличивают потенциал умственной работоспособности. Под их влиянием возрастает устойчивость к холоду и простудным заболеваниям, в том числе ангине и гриппу. Научные данные свидетельствуют о том, что занимающиеся этим видом спорта легче переносят заболевания и гораздо быстрее выздоравливают. Кроме того, у них повышается также устойчивость к профессиональным вредностям (Булгакова Н.Ж., 2003).

Антропометрические показатели у спортсменов значительно выше, что сопровождается активным и равномерным развитием физиологических систем организма, в частности кровообращения и дыхания. Сердце спортсмена работает более экономно, а частота сердечных сокращений в покое реже. Так, в состоянии покоя тренированное сердце сокращается 30-60 раз в 1 минуту, а у нетренированных – 60-80 раз. Во время физических нагрузок пульс и объем выбрасываемой сердцем крови достигает больших величин, что обеспечивает лучшее кровоснабжение органов и тканей.

При регулярных занятиях увеличиваются подвижность грудной клетки и дыхательный объем легких. Важный показатель развития дыхательного аппарата – жизненная емкость легких – у спортсменов в 1,5 раза больше. Под влиянием тренировок повышается мышечная масса, количество гемоглобина, способного легко соединяться с кислородом и

отдавать его тканям мышц во время работы, что улучшает снабжение питательными веществами и кислородом (Лаптев А.П., 2006).

Подобные факторы еще раз убедительно доказывают, что прыжки в воду как спорт является эффективным средством предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости.

В практике многолетней подготовки прыгунов в воду в зависимости от возраста, пола, квалификации и уровня подготовленности спортсменов, а также от периода подготовки используются различные методы тренировки.

Тренеры в своей работе широко используют наглядные и словесные методы, объясняя спортсмену двигательную задачу и добиваясь от него ее понимания. При этом в последние годы используются видеокамеры и видеомagniтофоны, позволяющие быстрее и точнее объяснять, что нужно выполнить спортсмену в том или ином упражнении.

Практические методы тренировки составляют основу подготовки. Условно их можно разделить на методы освоения и совершенствования техники прыжков в воду и методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Однако практическими методами тренировки являются метод упражнения, игровой и соревновательный.

В зависимости от конкретных задач, направленности и условий их решения применяются в двух вариантах: освоение и совершенствование прыжков по элементам и в целом.

При разучивании, закреплении и совершенствовании отдельных элементов и техники прыжка в целом широко используют так называемый стандартно-повторный метод, который подразумевает многократное повторение упражнений с целью закрепления двигательного навыка. Иногда прыжки повторяются определенное запланированное количество раз (3-8 попыток) или же до удачной попытки.

Для хорошего овладения программой прыжков они выполняются в различных сочетаниях – это вариативный метод тренировки.

При освоении одного или двух новых прыжков программы применяется метод чередования сложных и простых прыжков. Количество попыток при первом выполнении нового прыжка

должно быть не более 2-3. Если первая попытка была неудачной, следует вернуться к подводящим прыжкам и упражнениям. После выполнения нового сложного прыжка следует перейти к выполнению более простых, уже хорошо освоенных прыжков, что позволяет снять нервное напряжение.

Интервальный метод применяется в соревновательном периоде – в виде тренировки с перерывами. Данный метод заключается в выполнении прыжков программы с определенными интервалами отдыха – от 10 до 30 мин. Такая тренировка воспитывает специальную выносливость прыгуна в воду, умение сохранять состояние боевой готовности длительное время – несмотря на большие интервалы отдыха (между прыжками или сериями прыжков).

Игровой метод. Каждая игра имеет определенные правила или сюжет. Игры широко применяются в работе с прыгунами в воду. Спортивные игры (такие, как волейбол, баскетбол, футбол) являются эффективным средством общей физической подготовки и широко применяются в переходном и подготовительном периодах тренировки спортсменов различных квалификации и возраста.

Игровой метод тренировки отличается высокой эмоциональностью и требует от занимающихся проявления самообладания, инициативности, настойчивости, решительности, вариантности мышления, координации движений и других способностей.

В работе с детьми (особенно младшего возраста) сюжетные игры являются прекрасным методом обучения отдельным элементам прыжков в воду и развития специальных физических качеств. В тренировке широко применяются всевозможные эстафеты; задания подбираются в соответствии с задачами урока и направлены на воспитание различных физических качеств: быстроты, прыгучести, силы различных мышечных групп и ловкости. Игровой метод рекомендуется применять в заключительной части тренировочного занятия. На воде применяется игра в «заявки». Спортсмены по очереди выполняют (заявляют) упражнения или прыжки, а все остальные стараются повторить их. Победителем становится тот, кто повторит все заявки.

Соревновательный метод подразумевает состязание в основном соревновательном упражнении или в выполнении всевозможных тестовых упражнений.

Соревновательный метод применяется на всех этапах подготовки прыгунов в воду, но особое значение приобретает в соревновательном периоде. Такая тренировка является средством воспитания специальной тренированности и спортивного характера.

В процессе тренировки соревнования проводятся по различным прыжкам программы. Например: выполнение прыжков на оценку после разминки (каждый – по одной попытке); выполнение обязательных или произвольных прыжков на оценку – по две попытки и более (результат определяется по сумме баллов за все прыжки); многократное выполнение одного прыжка; соревнования на качественное исполнение программы прыжков (без учета коэффициента трудности) и т. п.

Иногда тренировки проводятся в регламенте соревнований (моделирование соревновательной деятельности), т. е. с выставлением оценок за исполнение каждого прыжка. Такие контрольные соревнования позволяют тренеру определить уровень подготовленности спортсменов к соревнованиям, а спортсменам – приобрести соревновательный опыт.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бейлин В.Р. Обучение акробатическим упражнениям: Учеб. пособие /В.Р. Бейлин, А.Ф. Зеленко, В.И. Кожевников. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 120 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник. /А.А. Бишаева, А.А. Малков - М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков - М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Г.П. Коняхина, А.В. Коняхина, Е.В. Борисова. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
6. Коняхина, Г. П. Физическая подготовка студентов вуза средствами подвижных игр и шейпинга / Г. П. Коняхина, О. С. Сайранова, Н. А. Захарова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 8-2. – С. 28-31.
7. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Е. А. Ананичев [и др.]. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. 143 с.
8. Шакамалов Г. М. Повышение спортивного мастерства в различных видах спорта : учебно-методическое пособие / Г. М. Шакамалов. – Челябинск : «Библиотека А. Миллера», 2021. – 72с.
9. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе. Учебно-методическое пособие. - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 88 с.

---

**Черная Е.В., Шакамалов Г.М.**

**Организация и методика в сложно-координационных видах спорта**  
*Учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.09.2022 г. Формат 60x90/16.

Усл. печ. л. 5. Тираж 50 экз.

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