



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Е.В. Черная

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ГИМНАСТИКЕ

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

Челябинск

2024

УДК 796.4(07)(021)

ББК 74.267.5я73

Ч-49

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. Строевые упражнения на занятиях по гимнастике: учебно-методическое пособие - Челябинск: изд-во «Библиотека А. Миллера», 2024. – 64 с.
978-5-93162-891-2

В пособии рассматриваются строевые упражнения, которые применяются на уроках гимнастики в учебных заведениях различного уровня и профиля подготовки. Рассматривается роль и место строевых упражнений в уроке гимнастики. Представлен список контрольных вопросов для самостоятельной подготовки и проверки знаний по гимнастической терминологии и строевым упражнениям. В приложении данного пособия предлагаются практические упражнения для отработки навыков владения строевыми упражнениями.

Пособие может быть интересно специалистам в области методики преподавания физической культуры и гимнастики, студентам высшей школы физической культуры и спорта при подготовке к занятиям.

978-5-93162-891-2

© Черная Е.В. 2024.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ.....	5
2 ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	17
3 МЕСТО СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ.....	30
СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ...	51
ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГИМНАСТИКЕ.....	56
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Строевые упражнения в гимнастике – это комплекс движений и упражнений, направленных на развитие гармонии, дисциплины, выносливости, а также на приемах логической осанки и устойчивости мышц. Они также важны для создания организованности в групповых гимнастах, особенно при выполнении коллективных упражнений. Строевые упражнения часто используются в качестве разминки или части общей физической подготовки.

Строевые упражнения в гимнастике представляют собой основную часть подготовки спортсменов, направленную на развитие ряда основных физических качеств. Эти упражнения, часто кажутся простыми и даже рутинными, на самом деле являются фундаментальной основой для построения гармонии движений, дисциплины, которые так необходимы в гимнастике.

Во-первых, строевые шаги играют решающую роль в развитии физической грации и гармонии. Гимнастика – это вид спорта, где каждое движение должно выполняться с предельной точностью и плавностью. Именно благодаря строевым упражнениям спортсмены учатся контролировать свое тело, выполняя серии движений в строго заданном порядке и темпе. Постоянная практика этих упражнений позволяет заменить мышечную память и координацию, что впоследствии положительно сказывается на выполнении сложных гимнастических упражнений.

Во-вторых, строевые упражнения способствуют формированию дисциплины, которая является одной из ключевых черт гимнастики. В процессе выполнения этих упражнений спортсмены должны строго следовать команде тренера или учителя, выполнять движения синхронно и в четком порядке. Это требует высокого мастерства и ответственности, что помогает ученикам лучше выполнять спортивные задачи.

1 ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Занятия гимнастикой содействуют 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 соревнованиях 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 стону 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. Использование 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.

2 ПОНЯТИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека. Это хорошо иллюстрируется выправкой кадровых военнослужащих.

Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.

Благодаря возможности управления большими массами занимающихся с помощью многообразных по форме строевых упражнений их включают практически в любое массовое гимнастическое выступление. Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

В главе описаны наиболее часто встречающиеся и необходимые в занятиях гимнастикой строевые упражнения. Для удобства пользования строевыми упражнениями в гимнастическом зале устанавливаются условные точки - центр, середина и углы (Рисунок 1)



Рисунок 1 – Условные точки зала гимнастики

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий, обычно - напротив входной двери. Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним.

Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:

- I- строевые приемы;
- II - построения и перестроения;
- III - передвижения;
- IV - размыкания и смыкания.

Основные понятия для пользования строевыми упражнениями показаны на рисунке 2.



Рисунок 2 – Строй шеренга и колонна

Строй - установленное размещение занимающихся для совместных действий

Управление строем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Основные наименования расположения строя

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой вперед руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Строевые приемы

1. Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встает и строй, принимая строевую (основную) стойку.

2. Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

3. Команды «Равняйся!», «Налево - равняйся!», «На середину - равняйся!».

4. Команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение.

5. Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.

6. Команда «Правой (левой) - вольно!». Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в Разомкнутом строю.

7. Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произвольно.

8. Расчет. Команды «По порядку - РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т. д.) - РАССЧИТАЙСЬ!» и др.; расчет начинается с правого фланга.

Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и п.

9. Повороты на месте (команды «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»).

В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

Построения и перестроения

1. Построения – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развёрнутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подаётся команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!»

Одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям дежурный выравнивает группу, рассчитывает её, затем подаёт команду «Смирно! Равнение Направо (налево! на середину!») Не доходя строевым шагом 2-3 шага до преподавателя, дежурный останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель!» Затем, кратчайшим путём пройдя на линию расположения преподавателя, встаёт лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа класса дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и встаёт на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – становись!»

2.Перестроения – переходы из одного строя в другой.

-перестроения из одной шеренги в две.

После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда «В две шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт «раз»); правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт «три»).

-перестроения из одной шеренги в три.

После предварительного расчёта подаётся команда « В три шеренги – стройся!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда «В одну шеренгу – стройся!». Перестроение проводится в порядке обратном построению.

-перестроение из шеренги уступом.

После предварительного расчёта по заданию («9-6-3-на месте», «6-4-2-на месте» и т.д.) подаётся команда «По расчёту шагом – марш!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте «6-3-на месте» - до 7; «9-6-3-на месте» - до 10. Для

обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – марш!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведёт подсчёт «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом.

-перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по 3-4 и т.д. подаётся команда «Отделениями в колонну по 3 (4 и т.д.) левые (правые) плечи вперёд шагом – марш!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа – стой!».

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру-Гом!»

2. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд, шагом – марш!»

3. «Группа – Стой!»

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

-перестроение из одной колонны в три уступом.

После предварительного расчёта по три подаётся команда «Первые номера – два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи номера – два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом – марш!». Вторые номера остаются на месте. Для обратного перестроения подаётся команда «На свои места шагом – марш!». Перестроение выполняется приставными шагами.

-перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.

При движении группы налево в обход (передвижение вдоль границ зала) подаётся команда «В колонну по два (3, 4 и т.д.) налево – марш!» (как правило, команда подаётся, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четвёрки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь можно дать указание об интервале и дистанции, с тем, чтобы не размыкать колонну потом специально. Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-Во!»

2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – марш!»

-перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением.

-перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр – марш!» (как правило, подаётся на одной из середин)

2. «В колонны по одному направо и налево в обход – марш!». Подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. «В колонну по два через центр – марш!». Подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – марш!». По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

2. «В колонну по одному через центр – марш!»

Передвижения

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Виды передвижений

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом - МАРШ!».

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой - вперед до высоты плеча, назад - до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых

гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов. (Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды:

1. «Шагом - МАРШ!» - подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2. «Обычным шагом (бегом) - МАРШ!» - применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений и движения. Исполнительная команда подается под левую ногу. Движение на месте выполняется по команде:

1. «На месте шагом (бегом) - МАРШ!»

2. «Направляющий, на месте!» - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, большая.

Переход с движения на месте к передвижению. Команды:

1. «Прямо!» (подается под левую ногу) - выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

2. «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) - МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Группа - СТОЙ!» - подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

Движение бегом. Команда: «Бегом - МАРШ!» При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом - МАРШ!» Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу.

Повороты в движении. Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под

правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке.

Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом - МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

Перемена направления фронта захождением плечом.
Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом - МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.

2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Группа-СТОЙ!»

Движение в обход (Рисунок 3). Команда «Налево (направо) в д шагом - МАРШ!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки (рисунок 3), а слово «шагом» исключается.

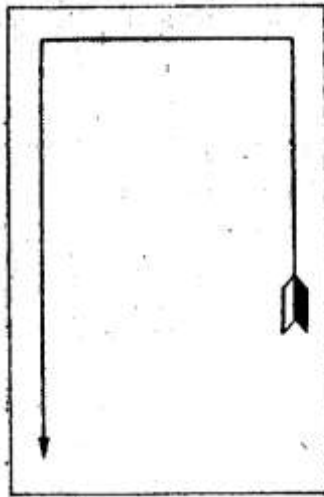


Рисунок 3 – Движение в обход

Движение по диагонали. Команда «По диагонали - МАРШ!».

Передвижение противходом - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда «Противходом направо (налево) шагом - МАРШ!». Интервал между встречными колоннами - один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям (Рисунок 4).

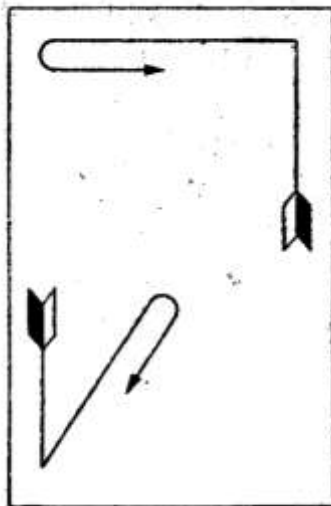


Рисунок 4 – Движение противходом

Движение змейкой - несколько противходов подряд. Величина змейки определяется по первому противходу. Команды:

1. «Противходом налево (направо) шагом - МАРШ!» (Рисунок

2. «Змейкой - МАРШ!» (Рисунок 5).

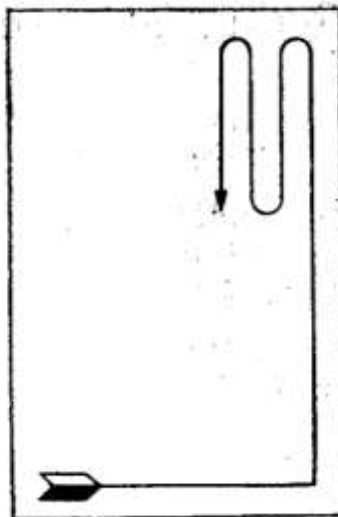


Рисунок 5 – Движение змейкой

Движение по кругу. Команда «По кругу - МАРШ!». Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

Размыкания и смыкания

Размыкания - способы увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания - приемы уплотнения разомкнутого строя.

1. Команда «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов Разом-Кнись!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведёт подсчёт по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подаётся команда «Влево (вправо, к середине) Сом-Кнись!», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами Разом-Кнись!». После подачи команды преподаватель начинает подсчёт по два до тех пор, пока

размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счёта, вступают остальные. Для смыкания подаётся команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами Сом-Кнись!». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведёт подсчёт по два до окончания смыкания.

3. Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнись на вытянутые руки» и т.д.

4. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

Методические указания

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом - МАРШ!», «Кру-ГОМ!» и т. д.).

Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЫ», «СМИРНО!» и пр.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавить слова «отделение», «группа», «внимание», «колонна» и т. д., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа - СМЕРНО!», «Колонна - СТОЙ!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично.

Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами должны быть соразмерны величине строя: чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами и громче подача последней.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и

повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки.

2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «смирно», поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует (в особенности при проведении общеразвивающих упражнений). Если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.

3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если команда определяет собой одновременно действие из определенного и. п. определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, и несколькими способами. Например: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подать команду «Нале-ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

4. При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей: а) название строя; б) направление движения; в) способ исполнения. Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом - МАРШ!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В приведенном примере, если команда на перестроение подается для идущей группы, слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность частей команды будет такой: а) направление; б) величина интервала; в) способ исполнения. Например: «Влево на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!»

5. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») - движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; «влево» («вправо») - движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком*.

6. При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям).

Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, и затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды:

1) «Шаг левой назад, делай РАЗ!» 2) «Шаг правой в сторону, делай ДВА!» 3) «Приставить левую, делай ТРИ!»

При обучении по разделениям ученик осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки занимающихся. Можно рекомендовать разучивать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приемов, передвижения и кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи в каждом уроке.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно первых же уроков проводить учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, когда один подает команду, а второй ее выполняет.

3 МЕСТО СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ В ШКОЛЕ

Урок гимнастики должен отвечать следующим дидактическим требованиям:

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

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

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

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

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

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

Типы и структура урока гимнастики в школе

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

С вводных уроков начинается учебный процесс по гимнастике. На них учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала. С помощью доступных для учителя средств и методов (контрольные упражнения, бланковые, аппаратные методы, наблюдение и др.), он может определить степень развития двигательных и психических способностей,

необходимых для успешного овладения школьной программой по гимнастике.

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

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

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

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

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

Задачи, средства и методические положения урока гимнастики

Подготовительная часть урока

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

Задачи подготовительной части урока:

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

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

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

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

Преподаватель должен уметь:

- пользоваться различными способами информирования занимающихся об упражнении (синхронный, расчлененный, рассказ, показ);
- оказывать помощь при выполнении упражнений;

- исправлять ошибки в процессе выполнения упражнения;
- размещать занимающихся на площадке.

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

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

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

Основная часть урока. Общие задачи основной части урока:

- формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;
- развитие физических и морально-волевых качеств занимающихся.

На каждом уроке гимнастики эти задачи решаются совместно.

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

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

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

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

Общие требования к проведению основной части урока:

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

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

Заключительная часть урока

Основные задачи заключительной части урока:

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

Средства заключительной части урока:

- успокаивающие (ходьба, упражнения на расслабление);

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

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

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

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

Продолжительность заключительной части урока составляет 5-8 мин.

Организационно-методическая подготовка учителя физической культуры к уроку гимнастики

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

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

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

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

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

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

Упражнения основной части урока записываются в последовательности разучивания или совершенствования. Вначале идет наименование гимнастического снаряда или вида упражнения в графе «Дозировка», напротив названия снаряда или вида упражнения указывается продолжительность занятий в минутах, а напротив подводящих упражнений – количество повторений. В организационно-методических указаниях могут быть записаны

указания по организации урока (порядок смены упражнений, характер организации учащихся и самостоятельной, работы подготовка и уборка мест для занятий, страховка, помощь, способы организации учащихся: фронтальный, групповой и т. п.) и по методике обучения (изучение нового, повторение, совершенствование, устранение ошибок, оценка упражнения и т. п.).

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

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

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

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

Опробование и совершенствование движений, действий, которые намечено демонстрировать учащимся, приемов помощи и страховки обеспечат двигательную подготовку учителя к проведению урока. В случае, когда упражнение не получается и учитель не может им овладеть, необходимо подготовить своих помощников из числа успевающих учеников, предусмотрев не только техническую, но и методическую подготовку.

Немаловажное значение имеет безукоризненный внешний вид учителя: он должен быть всегда в соответствующем костюме, чистом и опрятном. Необходимо также отработать манеру держаться перед учащимися, передвигаться, пользоваться жестом, умение подавать команды и объяснять упражнения.

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

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

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

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

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

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

Среди причин травматизма выделяют такие.

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

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

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

4. Несоответствие тренировочным занятиям спортивной формы занимающихся.

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

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

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

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

Роль страховки на занятиях по гимнастике

В гимнастике большое разнообразие движений, некоторые из них достаточно сложные. Выполнение таких упражнений требует квалифицированной страховки и помощи. Страховка – это

совокупность средств, применяемых во время занятий для предупреждения травматизма. Помощь – один из важнейших методических приемов обучения.

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

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

Требования, предъявляемые к страхующему, следующие:

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

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

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

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

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

6. Во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками.

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

8. Применять индивидуальные и групповые страховки. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает самостраховка – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и

самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и найти другие варианты выхода из опасных ситуаций.

Педагогический анализ и контроль урока по гимнастике

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Заключение по уроку. Конечным этапом анализа урока являются выводы и рекомендации. Делая выводы, нужно остановиться на выполнении задач отдельными учениками и классом в целом, выделить положительные стороны и недостатки, оценить профессионально-педагогический уровень учителя (теоретическую, методическую, речевую и двигательную подготовленность), высказать предложения по устранению

обнаруженных недостатков, дать общую оценку урока. Для этой цели по каждому пункту схемы наблюдения и анализа урока можно проставить соответствующие баллы, например, от 1 балла (действие выполнено с грубейшими ошибками или не соответствует требованиям) до 5 баллов (действие или пункт выполнен в соответствии с требованием); после чего, подсчитав наибольшее количество тех или иных оценок за каждый пункт, можно определить оценку за урок.

- Хронометрирование урока по гимнастике.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Данные наблюдения и хронометрирования фиксируются в специальном протоколе.

- Определение физической нагрузки во время урока.

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

Пульсометрия играет вспомогательную роль в оценке качества занятия. Всесторонний анализ отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой позволяет оценить правильность и

эффективность нагрузок. Однако следует иметь в виду, что показатели пульса у разных учащихся, как и у одного и того же лица, в разное время и при разных обстоятельствах не совпадают.

Изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в занятиях физическими упражнениями достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульса возможна лишь при анализе всех данных педагогических наблюдений с учетом типа урока и предусмотренного содержания. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к развертыванию работоспособности. По высоте кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки. Верхняя граница ЧСС (частота сердечных сокращений) после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы – 170-180 уд./мин. Работой средней интенсивности следует считать такую, которая вызывает ЧСС 140-160 уд./ мин, и низкой – 110-130 уд./мин. В каждый урок рекомендуется включать 2-3 коротких «пика» нагрузки продолжительностью до 2 мин при ЧСС 90-100% от максимальной. Индивидуально исходный потолок – максимум ЧСС – определяется вычитанием из 220 числа, соответствующего возрасту занимающегося.

Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проведение общеразвивающих упражнений на занятиях гимнастикой

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

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

учащиеся должны принять положение стойки «ВОЛЬНО», если упражнение выполняется из различных стоек (о. с, стойка ноги врозь и т. п.), или положение седа, если упражнение выполняется лежа.

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

Несмотря на ряд положительных сторон, отдельный способ имеет и недостатки, к основным из которых можно отнести низкую плотность занятий из-за большого числа пауз между упражнениями. Поэтому если комплекс предварительно разучен или основной задачей урока является разминка, то наиболее эффективно использование других способов проведения ОРУ.

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

- во-первых, упражнения должны быть знакомы учащимся или предварительно разучены и проведены отдельным способом;
- во-вторых, переходы от одного упражнения к другому должны быть просты и удобны
- в-третьих, поточный способ требует обязательного музыкального сопровождения.

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

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

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

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

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

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

- 1-3 – начиная левой три шага вперед;
- 4 – приставить правую,
- 5 – присед, руки в стороны;
- 6 – встать, руки вверх;
- 7 – присед, руки вперед;

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

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

СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

Взмах – целостное движение, начинающееся толчком и продолжающееся по инерции в других звеньях тела.

Вис – положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Вис присев – вис, при котором занимающийся находится в приседе лицом к снаряду.

Вис прогнувшись – вис на нижней жерди прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь.

Вис стоя – вис в стойке с отклонением от вертикального положения в пределах 45° .

Волна – сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других (вперед, вправо, влево, книзу).

Волна рукой – волнообразное движение рукой, начинающееся сгибанием руки и опусканием кисти, затем разгибания (от себя) с одновременным подниманием кисти.

Восьмерка – фигура, состоящая из двух пар противодуг.

Вперед – указание о направлении движения, выполняемое кратчайшим путем, единственно возможное направление движения.

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. Различают (по направлению) выкрут вперед и назад.

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием ноги.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений.

Группировка – согнутое положение тела (лежа, сидя, в приседе).

Двойной подскок – два пружинящих подскока: первый основной, второй – дополнительный (меньше по амплитуде).

Дистанция – расстояние между стоящими в колонне.

Дробление – способ деления колонны на две и более таких же колонн, но соответственно меньших в глубину.

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Замыкающий – последний в колонне.

Запись общеразвивающих упражнений – при записи движения надо указывать: исходное положение; название движения; направление; конечное положение.

Зигзаг – движение по различным углам зала.

Интервал – расстояние между стоящими в шеренге.

Исходные положения ног – стойка или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Кач – однократное маятникообразное движение гимнаста вместе со снарядом. Качи, которые повторены несколько раз, называют раскачиванием.

Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим.

Крест – крестообразное положение гимнаста на кольцах.

Круг – круговое движение руками, ногами, туловищем, головой, а также ногами (ногой) над снарядом или его частью.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову (кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка, кувырок назад).

Курбет – прыжок с руки на ноги.

Мах – свободное движение тела относительно оси вращения.

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Маховые движения ногами – обозначаются терминами: перемах, круг, скрещивание, обратное скрещивание (выполняется махом вперед и назад, согнув ноги), круг двумя, круг поперек, круг прогнувшись, вход, переход, выход и их сочетание.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Наклон – сгибание тела.

Направляющий – первый в колонне.

Неполный переворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую.

Оборот – круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда, выполняемое из упора. Различают: оборот правой (левой); оборот вперед, назад; большой оборот, то же в висячем положении и др.

Обход – движение вдоль границ зала.

Основная стойка – положение, соответствующее строевой стойке.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной или двумя фазами полета (в сторону, с головы; с прыжка, на одну).

Переворот назад – вращательное движение тела назад с опорой на руки.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры. Различают: перекат вперед, назад, в сторону, круговой перекат.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием без фазы полета.

Перелет – перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с его отпуском.

Петля – выполняется в любом направлении.

Поворот – вращательное движение вокруг вертикальной оси тела или вокруг продольной оси (поворот руки, ноги). Различают повороты: переступанием на носках, скрестный, поворот махом, круговой, в приседе и т. д.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают повороты: махом вперед, назад, в стойке, вокруг опорной руки, в стойку на руках и др.

Поворот разгибом – выполняется движением подъема с поворотом кругом в упор лежа.

Подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Подъем – переход в упор из виса или более низкого упора в более высокий. Различают подъем силой, подъем силой поочередно, подъем переворотом, подъем разгибом и др.

Подъем разгибом – подъем, выполненный из упора согнувшись на ноги.

Полушпагат – положение шпагата, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Присед – положение гимнаста на согнутых ногах.

Проходы – расхождение встречных колонн.

Пружинное движение руками – целостное пружинное движение с одновременным сгибанием во всех суставах.

Прыжок – преодоление расстояния (высоты, длины) или препятствия свободным полетом после отталкивания.

Прыжок – свободный полет после отталкивания ногами. Различают прыжок: прямой, прогнувшись, согнувшись, открытый, закрытый, в группировке, шпагатом и др.

Равновесие – горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге, в вися или упоре.

Разведение – деление колонны на две, вдвое меньше по фронту.

Размахивание – мах, выполненный несколько раз. Способы размахивания: силой, изгибами, с прыжками.

Рондат – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе.

Сведение – соединение двух колонн в одну, вдвое большую по фронту.

Сед – положение сидя на снаряде.

Сед на бедре – сед, при котором вес тела находится на бедре одной ноги.

Сед ноги врозь – положение сидя с разведенными врозь ногами.

Сед под углом – положение сидя с поднятыми вперед ногами.

Седы – положения сидя на полу или снаряде.

Слияние – способ соединения двух или большего числа колонн в одну такую же колонну, но соответственно большую в глубину.

Соскок – спрыгивание со снаряда из вися или из упора.

Спад – движение, противоположное подъему. Медленный спад называют опусканием.

Спереди – положение гимнаста передней стороной к опоре.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках.

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на шаг.

Стойки на снарядах – стойка на плечах, на руках, на одной руке. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

Темповый подскок (подскок) – небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед.

Термин – (гимнаст.) – краткое (по возможности, однословное) условное обозначение двигательного действия.

Упор – положение занимающегося, при котором его плечи находятся выше точек опоры.

Упор лежа – положение, при котором угол между телом и плоскостью опоры не менее 45° .

Упор лежа на бедрах – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто.

Упор лежа сзади – положение, при котором спина обращена к опоре.

Упор на коленях – опора руками и коленями, носки вытянуты.

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи.

Упор согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры.

Упор стоя – положение, при котором тело находится под углом не менее 45° к плоскости опоры.

Упоры – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры.

Упражнение с предметами – при их наименовании основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый путь.

Фигурная маршировка – такое передвижение группы занимающихся шагом, бегом и другими способами, при котором на ходу они образуют определенные фигуры.

Фланг – боковая оконечность строя.

Хват – способ держания за снаряд. Применяется: сверху, снизу, разны, обратный широки, узкий, сомкнутый, глубокий.

Целостный взмах – выполняется всеми звеньями тела.

Шеренга – это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги).

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГИМНАСТИКЕ

Контрольные вопросы по гимнастической терминологии

1. Что такое **вис** в гимнастике, и в каком положении находятся плечи гимнаста при выполнении этого упражнения?
2. Опишите **вис присев**. Каково его отличие от обычного виса?
3. Что представляет собой **волна** в гимнастике? Приведите примеры движений, входящих в состав этого элемента.
4. Объясните значение термина **взмах**. Какова роль инерции в этом движении?
5. Что такое **восьмерка** в гимнастике, и как она выполняется?
6. Дайте определение термину **выкрут**. В каких суставах происходит вращение при его выполнении?
7. Какова основная цель выполнения **махов** в гимнастике? В чем отличие маха от замаха?
8. Что такое **кувырок**? Опишите технику выполнения кувырка вперед.
9. Какое значение имеет **группировка** в гимнастике? В каких упражнениях она применяется?
10. Объясните, что такое **стойка на руках**. Какие типы стоек существуют в гимнастике?
11. Что представляет собой **поворот** в гимнастике? Перечислите виды поворотов.
12. Определите термин **упор**. Какие типы упоров применяются в гимнастике?
13. Что такое **переворот**? Как различают перевороты в зависимости от направления движения?
14. Опишите **прыжок прогнувшись**. Чем он отличается от прыжка согнувшись?
15. Что представляет собой **сальто** в гимнастике? Какие виды сальто существуют?

16. Определите понятие **дистанция** в гимнастике. Почему важно соблюдать дистанцию при выполнении групповых упражнений?
17. Объясните, что такое **интервал** в гимнастике. Как он отличается от дистанции?
18. Что означает термин **мах дугой**? В каких ситуациях он применяется?
19. Опишите термин **соскок**. Каковы основные типы соскоков в гимнастике?
20. Объясните значение термина **темповый подскок**. Какое влияние он оказывает на технику выполнения упражнения?

Контрольные вопросы по строевым упражнениям

1. Что такое строевые упражнения и какова их основная цель в гимнастике?
2. Какую роль играют строевые упражнения в развитии дисциплины среди гимнастов?
3. Почему строевые упражнения важны для формирования координации и синхронности движений в группе?
4. Объясните, как строевые упражнения способствуют развитию выносливости и мышечной памяти.
5. Как строевые упражнения помогают гимнастам улучшить осанку и поддерживать правильное положение тела?
6. В чем заключается важность строевых упражнений при подготовке гимнастов к выполнению коллективных упражнений?
7. Какие виды строевых упражнений используются в гимнастике в качестве разминки?
8. Как строевые упражнения влияют на организованность и слаженность действий команды?
9. В каких ситуациях строевые упражнения могут быть полезны вне гимнастики, например, в повседневной жизни или других видах спорта?
10. Как строевые упражнения могут быть адаптированы для работы с начинающими гимнастами или с теми, кто имеет ограниченные физические возможности?

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие / Н. А. Баженова. - Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. - 208 с. - ISBN 978-5-88210-956-0. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html>
2. Борисова, В. В. Гимнастика: школа предметов : учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. - Тула : Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. - 220 с. - ISBN 978-5-6047369-4-4. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119682.html>
3. Ботяев, В. Л. Урок гимнастики в современной школе : учебное пособие / В. Л. Ботяев, Е. В. Дмитриева. - Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2021. - 92 с. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/120637.html>
4. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. - 112 с. - ISBN 978-5-7996-2054-7. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html>
5. Медведева, Е. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. - Москва : Издательство «Спорт», 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-906839-36-7. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/55587.html>
6. Михалина, Г. М. Начальная спортивная подготовка средствами гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры и спорта / Г. М. Михалина, Е. С. Игонова. - Москва : Издательство «Спорт», 2022. - 172 с. - ISBN 978-5-907225-97-8. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123407.html>

7. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами йоги : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. - Саратов : Вузовское образование, 2021. - 81 с. - ISBN 978-5-4487-0778-0. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/107082.html>

8. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 100 с. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/74279.html>

9. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» / Е. Н. Медведева, А. А. Супрун, И. А. Винер-Усманова [и др.]. - Москва : Издательство «Спорт», 2021. - 344 с. - ISBN 978-5-907225-61-9. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/110432.html>

10. Терехина, Р. Н. Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике : монография / Р. Н. Терехина, Л. К. Серова. - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 128 с. - ISBN 978-5-907225-53-4. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/98640.html>

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» : приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 397 / . - 2-е изд. - Саратов : Вузовское образование, 2022. - 28 с. - ISBN 978-5-4487-0883-1. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/123631.html>

12. Чепиков, Е. М. Гимнастика в школе (подготовительная часть урока) : учебно-методическое пособие / Е. М. Чепиков, А. И. Рябчиков. - Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2022. - 136 с. - ISBN 978-5-8064-3251-4. - Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/131699.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1-я восьмерка

И.п. - о.с.

1 - шаг вправо, руки вверх, ладони внутрь.

1 - и.п.

2- 4 - то же в другую сторону.

1 - поднять высоко бедро, согнуть правую ногу, руки в стороны.

2 - захватить руками голень (плотная группировка).

7 - отвести правую назад на носок, прогнуться, руки вверх, ладони наружу.

8 - не приставляя правую, шаг вправо в стойку, ноги врозь, руки в стороны.

2-я восьмерка

1 - наклон вперед к левой ноге, ладонью коснуться пола,

2 - и.п.

3 - наклон вперед к правой ноге,

4 - прыжком о.с.

5 - упор присев.

6 - упор лежа.

7 - согнуть руки, коснуться грудью пола.

8 - разогнуть руки - упор лежа.

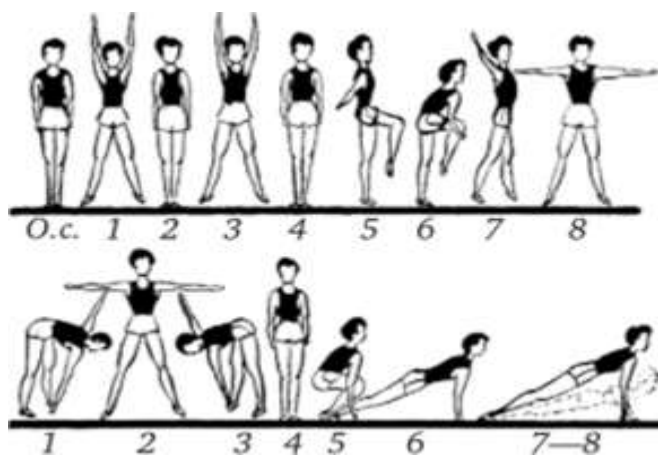


Рисунок 1 – Вольные упражнения 1 и 2-я восьмёрка

3- я восьмерка

- 1 - толчком ног упор присев.
- 2 - встать - о.с.
- 3 - отвести левую ногу назад на носок, руки вверх (прогнуться).
- 4 - и.п.
- 5-6 - то же с другой ноги.
- 3 - полуприсед, руки вперед.
- 4 - выпрямиться - о.с.

4- я восьмерка

- 1-4 - прыжки на двух, попеременно сгибая левую руку, правую; левую вверх, правую вверх.
- 5- 8 - то же самое в обратной последовательности.

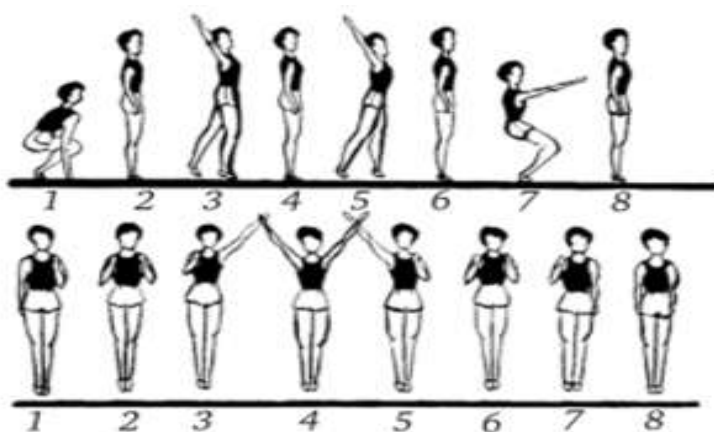


Рисунок 2 – Вольные упражнения 3 и 4-я восьмёрка

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО СТРОЕВЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Исходное положение – основная стойка

- I. 1-2. Приставной шаг влево
3-4. Поворот направо
5-6. Приставной шаг вперед левой
7-8. Поворот налево

- II. 1-2. Приставной шаг с правой назад
3-4. Поворот налево
5-6. Приставной шаг вправо
7-8. Поворот направо

- III. 1-2. Два шага вперед с левой
3. Шаг левой и поворот направо
4-5. Два шага вперед
6. Шаг правой и поворот налево
7-8. Приставной шаг левой вперед

- IV. 1-2. Поворот кругом
3-5. Три шага вперед с левой
6. Полшага правой и поворот кругом
7. Шаг вперед левой
8. Приставить правую

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТИПА ЗАРЯДКИ

Исходное положение – основная стойка

- I.
 1. Руки вперед
 2. Руки в стороны
 3. Руки вверх
 4. Руки за голову
 5. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны
 6. Наклон вперед, руками коснуться пола
 7. Упор присев
 8. Упор лежа

- II.
 1. Правую ногу назад
 2. Упор лежа
 3. Левую ногу назад
 4. Упор лежа
 5. Упор присев
 6. Шагом правой назад выпад на левой, руки в стороны
 7. Вставая, приставить правую, хлопок над головой
 8. Дугами наружу руки вниз

- III.
 1. Мах правой в сторону, руки в стороны
 2. Выпад вправо, руки на пояс
 3. Правую в сторону, руки в стороны
 4. Приставить правую, руки к плечам
 5. Мах левой в сторону, руки в стороны
 6. Выпад влево, руки на пояс
 7. Левую в сторону, руки в стороны
 8. Приставляя левую, круг руками книзу

- IV.
 1. Мах правой вперед, руки вперед
 2. Приставить правую, руки в стороны
 3. Мах левой вперед, руки вперед
 4. Приставить левую, руки на пояс
 5. Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
 6. Прыжок в стойку ноги вместе, руки за голову
 7. Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
 8. Прыжком И.п.

Е.В. Черная
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ

Учебно-методическое пособие

Челябинск: изд-во «Библиотека А. Миллера»
454080, г. Челябинск, Свердловский пр-кт, 60

Подписано в печать 10.08.2024.

Формат 60x84/16.

Бумага офсетная. Объем 4,2 усл. печ. листов. Тираж 50 экз.
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69