

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

**Филиппов И.А., Сверигина Л. А., Селиванова И. В., Галимов Д.Р.,
Мифтахов И. Ю.**

**Гимнастическая терминология для
преподавателей, работающих со студентами в ВУЗе.**

Учебно-методическое пособие



Казань 2017

УДК: 612.63/66 (075.83)

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета, протокол № 11 от 26 апреля 2017г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
ИФМ и Б КФУ Лопатин Л. А,

**Филиппов И.А., Сверигина Л. А., Селиванова И. В., Галимов Д.Р.,
Мифтахов И. Ю.**

Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе / Филиппов И.А., Сверигина Л. А., Селиванова И. В., Галимов Д.Р., Мифтахов И. Ю./ Казань: эл. ресурс казанск. федеральн. ун-та, 2017.- 90 с.

В данном пособии приводятся объяснения терминов, описание техники, гимнастических упражнений, последовательность обучения, типичные ошибки, приёмы помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям в учебной программе по физической культуре. Пособие предназначено для преподавателей Вузов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	стр.3
Методы обучения гимнастическим упражнениям	стр.7
Строевые упражнения	стр.10
Общеразвивающие упражнения	стр.19
Акробатические упражнения	стр.34
Прикладные упражнения	стр.51
Заключение	стр.59
Литература	стр.62

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика представляет собой систему специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приёмов, направленных на решение задач всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления занимающихся.

Её основные задачи:

1. Гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями.

3. Воспитание моральных, волевых, эстетических качеств.

Разнообразные гимнастические упражнения позволяют благотворно воздействовать на все звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы и системы. Поэтому не случайно лица, регулярно занимающиеся гимнастикой, отличаются равномерно развитой мускулатурой, красивой выправкой и осанкой, ловкими движениями.

С помощью многообразных средств и методов гимнастики наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, у студентов создаётся основа для развития физических и двигательных способностей. Гимнастика имеет огромное оздоровительно-гигиеническое значение, является эффективным средством повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также оздоровления и активного отдыха.

Широкий диапазон применения гимнастики объясняется доступностью и многообразием её средств, возможностью большого выбора упражнений для решения различных задач физического воспитания, вариативного воздействия на организм занимающихся в зависимости от методики их применения и организации занятий.

Значение гимнастики проявляется также в общеобразовательном характере процесса обучения. Чётко обусловленное распределение учебных заданий, широкое применение анализа и синтеза движений, усложнение изученных двигательных действий различными вариантами исполнения, беспредельное комбинирование движений, изучение большого числа разнообразных по форме и координации физических упражнений – всё это позволяет учить занимающихся оценивать свои двигательные возможности и выяснять общие закономерности двигательной деятельности.

Выполнение двигательных действий в гимнастике точно заранее обусловлено, существует твёрдый, детально регламентированный порядок занятий, имеются свои традиции и свой стиль организации процесса обучения. Всё это дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу физического воспитания, способствует воспитанию трудолюбия, воли и характера.

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является, прежде всего, проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движения. Точно указываются исходное и конечное положения, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий. Благодаря стандартной программе движения создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. Разностороннее воздействие на организм.

Разнообразие гимнастических упражнений и их большое количество позволяют всесторонне воздействовать на все функции занимающихся. Благодаря систематическим занятиям гимнастикой укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; совершенствуются двигательные способности, расширя-

ются психофизиологические возможности и повышается общая жизнедеятельность человека.

2. Разнообразие упражнений - средств гимнастики.

Уникальность гимнастики заключается, в практически неограниченном количестве средств гимнастики - разнообразных упражнений. Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности.

3. Избирательное воздействие на различные системы и части тела занимающихся.

Подбором соответствующих упражнений, исходных положений и способов выполнения достигается локальное воздействие на определённую группу мышц, что способствует развитию необходимых двигательных качеств и позволяет успешно исправлять недостатки физического развития занимающихся.

4. Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

Урочные формы занятий требуют соблюдения дисциплины и порядка в зале, согласования своих действий с действиями товарищей, особенно в групповых упражнениях и при оказании помощи и страховки. Регламентация учебного процесса в сочетании с многообразными методическими приемами обучения обеспечивает прогресс в освоении и совершенствовании двигательных навыков и способностей. Путём изменения темпа и амплитуды движения, увеличением или уменьшением количества повторений, изменением исходных и конечных положений, варьированием последовательности выполнения упражнений, применением отягощения можно успешно регулировать нагрузку в соответствии с возрастом и подготовленностью студента.

5. Возможность непрерывного усложнения и комбинирования упражнений.

Типичным способом повышения интенсивности занятий в гимнастике является освоение всё более трудных движений, усложнение самих упражнений

(как за счет изменения условия их выполнения, исходных и конечных положений, скорости выполнения, так и путём новых сочетаний их друг с другом, соединений в различные по степени трудности композиции). Применение одних и тех же упражнений для решения различных задач может осуществляться путём разнообразного методического оформления (направленной регламентации, использования игровой или соревновательной формы и т.д.).

Методические особенности гимнастики тесно взаимосвязаны. При правильном их применении успешнее решаются задачи общей всесторонней физической подготовки, гармонического развития двигательных способностей занимающихся, а также образовательные и воспитательные задачи.

Гимнастические упражнения представляют собой искусственные формы движений, в большинстве ациклического характера (за исключением ходьбы и бега). Они являются для студента новыми движениями, с которыми они не встречаются в повседневной жизни и знакомятся впервые лишь на занятиях. Овладение такими движениями связано с появлением у занимающихся новых двигательных ощущений и представлений, образованием новых координационных связей.

Любое новое движение строится на основе старых двигательных навыков. Поэтому чем богаче двигательный опыт студента, тем легче и быстрее будет освоено новое движение.

Процесс обучения гимнастическим движениям представляет собой систему последовательных действий, имеющих смысловую связь и определённую направленность. Последовательное решение конкретных задач в процессе обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В периоде непосредственного разучивания упражнения выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное обучение, углублённое разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Началу обучения новому движению может предшествовать подготовительная работа. Чем сложнее новое упражнение и больше недостатков в подготовке студента, тем существеннее и разнообразнее действия

преподавателя и студента перед обучением. С целью уточнения готовности студента к разучиванию нового упражнения педагог, учитывая двигательные опыт и индивидуальные особенности студента, наблюдает за его поведением на занятии, оценивает степень готовности физических качеств для освоения нового элемента.

Знание возможностей студента и техники нового упражнения позволяют преподавателю составить план предстоящего обучения. План предусматривает методы и приёмы обучения, последовательность заданий и условия их выполнения, средства контроля и исправлений ошибок.

Начало изучения нового движения возможно при полном соответствии способностей студента и трудности упражнения или при частичном отставании отдельных физических качеств, которые могут быть доведены до нужного уровня уже в процессе обучения.

Первый этап обучения - начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Студент получает первичные сведения об упражнении (форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях). Эта информация носит описательный характер, что характерно для обучения студентов, а может быть дополнена и количественными значениями технических действий.

Основные действия преподавателя и студента на первом этапе включают:

- формулировку общей задачи предстоящего обучения,
- указание требований, которые будут предъявляться к студенту, с выделением связи нового движения с аналогичными, ранее сформированными навыками,
- обсуждение совместного плана предстоящих действий,
- объяснение и показ нового движения,

- контроль над созданием представления путем выполнения студента описания, объяснения или воспроизведения того или иного элемента техники движения.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным апробированием нового движения. Оно может быть проимитировано целиком с помощью преподавателя, зафиксировано отдельное положение, выполнена медленная проводка, воспроизведено целостное движение в максимально облегчённых условиях - на тренажёре. При этом студент получает определённые мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения - углублённое разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники движения. Деятельность преподавателя и студента на данном этапе складывается из следующих действий:

- выполнения подводящих упражнений;
- постоянного наблюдения за ходом выполнения движения студента;
- сопровождения выполнения упражнения (речью, сигналами, физически) или подсказывания студенту момента необходимых действий;
- оказание непосредственной физической помощи студенту для облегчения выполнения задания и создания, безопасных условий обучения; исправления ошибок путем коррекции действий студента в процессе выполнения движения при анализе результатов исполнения, формируя установки на последующие действия.

В результате активной работы преподавателя и студента на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основными и вспомогательными двигательными действиями.

Основными признаками формирования нового двигательного навыка являются сознательное управление двигательными действиями, образование новых координационных связей, автоматизированное выполнение основных элементов техники. Здесь возможно дробное изучение упражнения, а также

целостное выполнение разучиваемого движения к естественным или облегченным условиям.

Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны ещё неточности в отдельных деталях выполнения упражнения.

Третий этап обучения - закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию и совершенствование техники изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в стандартных (неизменных) условиях, с одной стороны, а с другой выполнением упражнения в изменяющихся условиях, близких к соревновательным.

Степень владения движением должна быть здесь доведена до уровня прочного автоматизированного навыка. Это позволит студенту уверенно выполнять освоенное упражнение, в различных условиях на протяжении длительного времени.

Роль преподавателя на этом этапе обучения сводится к контролю и управлению ходом обучения, а непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшается. Важными в данный момент становятся самоконтроль и самооценка студента собственных действий.

В результате такого последовательного решения задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и перестаёт быть новым. Такой уровень владения движением можно считать завершением процесса обучения.

Методы обучения гимнастическим упражнениям.

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приёмов. Под методом обучения понимается принципиальный способ решения

той или иной задачи, а методическим приемом является способ действия преподавателя и студента. Отдельные, методы и приёмы могут способствовать решению одной задачи обучению движению или применяться на различных этапах.

Метод программирования. Перед непосредственным освоением нового упражнения у преподавателя должна быть полная программа предстоящих действий (последовательность заданий, контроль и способы исправления ошибок, средства обеспечения).

Одной из форм такого планирования является **алгоритмизация** процесса обучения движению.

Методика составления предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение учебного материала на части (учебные задания), которые осваиваются в строгой последовательности. Алгоритмические задания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер каждого действия, которое должно быть выполнимо учащимися - доступно им;
- относиться к одному конкретному движению или к серии структурно сходных упражнений;
- располагать все учебные задания последовательно по нарастанию сложности и так, чтобы они были взаимосвязаны.

Каждая серия заданий предписания направлена на решение определенной задачи (развитие физических качеств, освоение исходных положений, конечных, обучение основным двигательным действиям, выполнение подводящих упражнений). После выполнения всех серий заданий движение изучается в целом в облегченных условиях.

Подобный способ организации обучения относится к так называемому **линейному** программированию. Предписанием алгоритмического типа следует пользоваться в том случае, когда применение целостного метода обучения невозможно или малоэффективно.

Обучающая программа для отдельного движения может быть составлена и по типу **разветвленного** программирования. Она включает:

- описание структуры данного движения, его отдельных фаз и действий;
- определение ведущих и частных задач обучения;
- описание обучающих упражнений и базовых двигательных навыков, которыми должен овладеть студент до начала обучения;
- последовательность выполнения двигательных заданий;
- подбор заданий (средств) для исправления типичных ошибок и контроля над ходом освоения движения. Такая форма планирования характерна для случаев обучения сложным, новым, малоизвестным гимнастическим упражнениям.

Таким образом, метод программирования дает возможность выбрать эффективный путь в обучении новому движению и рациональную форму организации студентов.

Словесный метод. Это один, из универсальных методов обучения. С его помощью решаются различные задачи: описание техники движения, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения задания, управление ходом обучения.

Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении. К ним относятся: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, установка, словесное сопровождение выполнения движения. Все эти приемы доступны и действенны на разных этапах обучения.

При использовании данного метода обучения особое требование предъявляется к точности и лаконичности ведения диалога со студентами. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение - кратким и понятным. Выбор способов действия в значительной мере зависит от возраста подготовленности студента, а также от способностей самого педагога. Следует отметить, что использование гимнастической терминологии во многом облегчает общение между преподавателем и студентами в процессе обучения.

Метод показа. Данный метод имеет широкие возможности. Он помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание студента на допущенную ошибку, сравнить варианты (попытки) исполнения движения.

Один из способов показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движения - эталона техники. Кроме того, возможен акцентированный показ отдельных фаз или элементов техники с выделением решающих и типичных методов исполнения движения.

Наиболее нагляден показ преподавателем или исполнителем. Если при этом исполнение оказалось не совсем удачным и действия были неточными, то следует правильно объяснить и оценить данное выполнение движения, а затем найти возможность показать технически правильное исполнение.

При обучении новому гимнастическому элементу эффективны способы опосредованного показа - наглядных рисунков, схем и др.

Метод целостного обучения упражнению. Он подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Такое освоение движения характерно для большинства упражнений основной гимнастики, для относительно простых элементов на снарядах.

Одним из вариантов метода целостного обучения является метод **подводящих** упражнений. Он заключается в целостном выполнении ранее изученных, самостоятельных и структурно сходных упражнений с новым.

Метод расчлененного обучения упражнению. Он заключается в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоений каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение

Искусственное дробление упражнения на части облегчает освоение решающих двигательных действий. Каждое обучающее упражнение должно быть конкретным и доступным, не вносить принципиальных изменений в структуру изучаемого целостного движения.

Разновидностью метода расчленения является метод **решения частных двигательных задач.** Он характеризуется подбором серии учебных заданий,

содержащих отдельный элемент техники основного движения. Например, при изучении опорных прыжков студентам предлагается серия учебных заданий для правильного освоения разбега, наскока на мостик, толчка ногами, полёта, отталкивания руками, полета после отталкивания руками, приземления. Данный метод обучения способствует уточнению представления о технике движения, исправлению стойких ошибок совершенствованию техники исполнения упражнения.

Метод изменения условий обучения. Он дает возможность решать задачу последнего этапа обучения - повысить уровень пластичности двигательного навыка. Данный метод подразумевает создание специальных условий выполнения упражнения путем: изменения окружающей обстановки (необычное расположение снаряда, смена места занятия - зала), введение неожиданных установок на выполнение (без разминки, несколько повторений без остановки), установки на конкретный результат (на оценку, без ошибок), выполнение упражнения на фоне утомления.

Данный метод обучения дополняется **соревновательным и игровым методами.** Они основаны на элементах соперничества студентов между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения и концентрируют внимание студента на технически правильное выполнение упражнений.

Данные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на студента, психологической подготовки и самоподготовки.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения - совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью этих упражнений успешно формируются осанка, навыки коллективных действий, воспитывается чувство ритма и темпа, дисциплина и организованность. Организация занятий

физической культурой немислима без использования строевых упражнений, позволяющих быстро и целесообразно размещать класс (группу) в зале или на площадке,

Строевые упражнения включают в себя: строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Для удобства проведения строевых упражнений в спортивном зале устанавливаются условные точки: центр, середина, углы (рис.1). Они определяются по правой границе зала - одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий (обычно против входной двери). Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним.

Правая граница - это длинная сторона зала, вдоль которой обычно класс (группа) строится в шеренгу.

Левая граница - сторона зала противоположная правой границе.

Верхняя граница - сторона зала, к которой группа обращена своим правым флангом.

Нижняя граница - сторона зала, противоположная верхней границе.

Центр - точка, находящаяся посередине зала.

Середина (правая, левая, верхняя, нижняя) - точка, находящаяся на половине (середине) одной из границ зала.

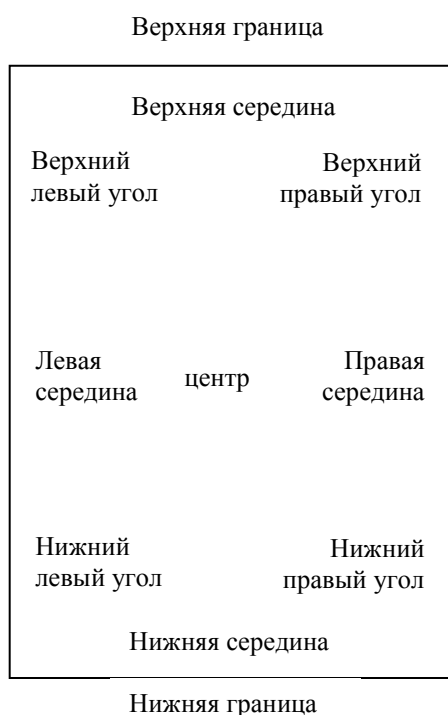


Рис. 1.

Верхний (нижний) правый (левый) угол - угол, образованный верхней (нижней) и правой (левой) границами зала.

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

По команде "Становись!" студенты занимают свои места в указанном преподавателем строю (в шеренге, в колонне, в круге) и принимают основную стойку.

По команде "Равняйся!" студенты выравниваются по носкам, принимают основную стойку, поворачивают голову направо (налево).

По команде "Смирно!" нужно выпрямиться, пятки поставить вместе, носки врозь. Ноги должны быть прямыми, плечи развернутыми, руки опущены вдоль туловища, пальцы полусогнуты, надо не шевелиться и смотреть прямо перед собой.

По команде "Вольно!" нужно встать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, не сходить с места, не разговаривать.

По команде "Разойдись!" студенты расходятся (из строя).

По команде "Отставить!" студенты принимают предшествующее ей положение.

Расчет строя по порядку. По команде "По порядку - рассчитайсь!", каждый студент (начиная с направляющего), называя свой номер (первый, второй, третий и т.д.), четко поворачивает голову к соседу, стоящему слева, и затем принимает положение основной стойки.

Расчет строя на первый, и второй. По команде "На первый и второй рассчитайсь!" первый студент (направляющий), называя свой номер ("Первый"), поворачивает голову к соседу, стоящему слева, а затем принимает основную стойку. Следующий студент, называя свой номер ("Второй"), выполняет те же действия. Следующий студент (стоящий третьим), называет номер "Первый" и так весь строй рассчитывается на "Первый" и "Второй".

Расчет строя по три, по четыре и т.д. на месте. Этот расчет используется для деления группы на отделения по несколько студентов. Например, по

команде "По четыре рассчитайсь!", первые четыре студента называют свой порядковый номер ("первый", "второй", "третий", "четвертый"), затем те же номера называют следующие четыре студента и т.д.

Повороты на месте направо и налево. По команде "Напра-во!" на счет "раз" надо повернуться на правой пятке и левом носке, а на счет "два" левую ногу приставить к правой.

По команде "Нале-во!" на счет "раз" повернуться на левой пятке и правом носке, а на счет "два" правую ногу приставить к левой.

По команде "Кру-гом!" на счет "раз" надо повернуться налево кругом на левой пятке и правом носке, а на счет "два" правую ногу приставить к левой.

После выполнения действий по этим командам нельзя поворачивать голову, поправлять одежду, разговаривать с соседом.

Повороты на месте прыжком. Выполняются по тем же командам, но студент поворачивается (налево, направо, кругом) прыжком, отталкиваясь одновременно обеими ногами.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построение в шеренгу. Шеренга - строй, в котором студенты размещены один возле другого по одной линии и обращены лицом в одну сторону. Первым становится самый высокий студент (направляющий), остальные студенты располагаются слева от него (по росту).

По команде преподавателя: "В одну шеренгу - становись!", студенты выстраиваются слева от преподавателя (по росту).

Направляющий – студент, стоящий в строю первым.

Замыкающий - студент, стоящий в строю последним.

Колонна - строй, в котором студенты расположены друг за другом.

Построение в колонну по одному. По команде преподавателя "В колонну по одному - становись!", группа выстраивается за преподавателем (в затылок друг за другом, по росту).

Построение в круг. По команде преподавателя: " В круг становись!" или "Встаньте в круг" направляющий встает слева от преподавателя, остальные студенты выстраиваются, слева от него, образуя круг, замыкающий встает справа от преподавателя.

Перестроение из одной шеренги в две на месте. После предварительного расчета на первый и второй подается команда "В две шеренги - стройся!". По этой команде вторые номера на счет "раз" делают левой шаг назад; на счет "два" правой, не приставляя ее, шаг вправо; на счет "три" встают в затылок первому и приставляют левую ногу.

Для обратного перестроения подается команда "В одну шеренгу - стройся!" Вторые номера выполняют перестроение в обратном порядке.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. После предварительного расчета группы на первый и второй подается команда "В колонну по два - стройся!". На счет "раз" вторые номера делают шаг левой в сторону; на счет "два" шаг правой вперед, не приставляя ее; на счет "три" приставляют левую.

Для обратного перестроения подается команда "В колонну по одному - стройся!". Вторые номера выполняют перестроение в обратном порядке.

Перестроение из одной шеренги в три на месте. После предварительного расчета (по три) преподаватель подает команду "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 вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда "В одну шеренгу - стройся!". Все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три на месте. После предварительного расчета (по три) преподаватель подает команду "В колонну по три - стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые

номера делают шаг правой ногой в сторону, не приставляя ногу, шаг левой назад и, приставляя правую становятся справа от вторых номеров. Третьи номера делают шаг левой ногой в сторону, шаг правой вперед и, приставляя левую ногу, становятся слева от вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда "В колонну по одному - стройся!". Все действия выполняются в обратном порядке.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Движение на месте. По команде "На месте шагом - марш!" под слово "марш" студенты, начиная с левой ноги, выполняют ходьбу на месте.

По команде "Шагом марш" все студенты одновременно, делая первый шаг с левой ноги, начинают передвигаться вперед шагом.

По команде "Направляющий - на месте!" направляющий выполняет шаги на месте, остальные студенты продолжают двигаться вперед. Не доходя до впереди стоящего соседа на один шаг, студент продолжает шаги на месте.

Остановка движения выполняется по команде "Класс - стой!". Слово "стой" преподаватель произносит, когда студенты ставят на пол левую ногу. Затем по команде преподавателя "Раз!" они делают еще шаг правой ногой, по команде "Два" приставляют левую ногу и принимают положение основной стойки.

Движение в обход. Команда "Налево (направо) в обход шагом - марш!" обычно подается, когда студенты стоят в колонну по одному. По этой команде все студенты одновременно (с левой ноги) начинают ходьбу вдоль границ зала или площадки.

Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда "Марш!" должна быть подана у угла зала или площадки, а слово "шагом" исключается.

"На месте!" (команда подается под левую ногу) - выполняется шаг правой ногой и с левой ходьба на месте. При переходе с ходьбы на месте к

передвижению подается команда "Прямо!" (под левую ногу) - выполняется шаг правой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

Расчет строя в движении по порядку. Этот вид расчета, как правило, применяется при передвижении студента в колонне по одному. По команде "По порядку - рассчитайсь!" каждый студент (начиная с направляющего), под постановку левой ноги называет свой номер (первый, второй, третий и т.д.), четко поворачивая голову налево - назад к идущему за ним и под постановку правой ноги принимает предыдущее положение.

Расчет строя на первый и второй: по три, по четыре и т.д. в движении выполняется также как и на месте, только каждый студент называет свой номер одновременно с постановкой левой ноги, поворачивая голову налево - назад к идущему за ним.

Переход с ходьбы на бег выполняется по команде "Бегом - марш!". Команда подается под левую ногу. Выполняется шаг правой ногой, и с левой начинается бег.

Переход с бега на ходьбу выполняется по команде "Шагом - марш!". Команда подается под правую ногу, затем делается еще два шага бегом и с левой ноги начинается ходьба.

Движение по кругу. Подается команда "По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) через центр (или другую точку) - марш!". В процессе передвижения преподаватель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Повороты в движении. Команды "Напра-во!", "Нале-во!" подаются для выполнения названных поворотов в движении. Исполнительная команда подается под правую ногу при повороте направо, и под левую при повороте налево. Затем следует шаг другой ногой и поворот в указанную сторону.

По команде "Кругом - марш!" исполнительная команда подается под правую ногу, затем делается шаг левой, полшага правой вперед немного влево и на носках повернуться налево кругом; с шага левой продолжать движение в новом направлении.

Передвижение по диагонали. Подается команда: "По диагонали - марш!" при подходе направляющего к одному из углов зала (как правило, когда студенты передвигаются в обход в колонну по одному). Направляющий выполняет поворот (остальные за ним последовательно) и строй передвигается к противоположному углу зала. При подходе направляющего к противоположному углу преподаватель должен подать команду для дальнейших действий студента ("Направляющий - на месте!", "Налево (направо) в обход - марш!" и т.п.).

"Противоходом" - это движение колонны в противоположном направлении за направляющим. Подается команда "Противоходом" налево (направо) - марш". Направляющий поворачивается в указанную сторону и колонна за ним начинает движение в обратном направлении. Интервал между встречными колоннами один шаг.

"Змейка" - это ряд противоходов, выполненных один за другим. Вначале подается команда для движения «Противоходом». Далее в любом нужном месте, команда «Змейкой - марш!». По этой команде колонна выполняет противоходы до новой команды преподавателя. Направляющий выполняет движение в противоположном направлении в том месте, где была подана исполнительная команда "марш".

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и т.д. с поворотом в движении. При движении студента в обход подается команда "В колонну по два (три, четыре и т.д.) налево (направо) - марш!" (как правило, команда подается, когда направляющий находится на верхней или нижней границе зала). По этой команде первые двое (трое, четверо и т.д.) студента поворачиваются и передвигаются в указанном направлении, сохраняя равнение в шеренге. Следующие выполняют поворот том же месте, что и первые. Преподаватель может дать указание об интервале и дистанции (например, "Интервал, дистанция - два шага!").

Для обратного перестроения подается команда: "Напра-во!". Затем: "В колонну по одному направо (налево) в обход шагом - марш!". Направляющий

начинает передвижение своей колонны в указанном направлении. Остальные выполняют ходьбу на месте (стоящие за направляющим в колоннах подходят к нему на дистанцию в один шаг). Когда замыкающий первой колонны выходит из строя за ним начинается передвижение направляющий соседней колонны и т.д.

РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

Размыкание на длину рук в стороны, в шеренге. По команде "На длину рук в стороны вправо (влево, от середины) - разом-кнись!" студенты отходят от направляющего (который стоит на месте) вправо медленно поднимая руки в стороны, до тех пор, пока каждый студент не будет касаться рук соседа (расстояние между рядом стоящими студентами примерно ширина ладони). Если нужно разомкнуть от середины (одновременно влево и вправо), то преподаватель указывает студента, стоящего в середине шеренги, и подаёт команду "От середины на длину рук в стороны разом-кнись!". Студенты отходят от среднего студента, который стоит на месте (стоящие справа от него - вправо, стоящие слева - влево) медленно поднимая руки в стороны до тех пор, пока каждый не будет касаться рук соседа. По команде "Вправо сом-кнись!", "Влево сом-кнись!", "К середине сом-кнись!" студенты возвращаются обратно на свои места (выполняют смыкание).

Размыкание и смыкание на длину рук в стороны в круге выполняется так же, как и в шеренге, только студенты, поднимая руки в стороны, отходят назад.

Размыкание в колонне на длину рук вперед. По команде "На длину рук вперед разом-кнись!" студенты, медленно поднимая руки вперед, отходят от направляющего, (который стоит на месте) назад до тех пор, пока каждый не будет касаться руками впереди стоящего (руки от впереди стоящего студента примерно на ширину ладони).

Размыкание, приставными шагами от середины. Этот способ размыкания применяется, как правило, когда студенты расположены в несколько колонн. Преподавателем определяется средняя колонна (направляющий средней колонны может поднять руку вверх, чтобы видели все студенты). Затем

подается команда: "От середины на два (три, четыре и т.д.) шага приставными шагами разом-кнись!". После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два ("раз - два") до тех пор, пока размыкание не закончится. Средняя колонна стоит на месте. Начинают размыкание (выполняют приставной шаг в сторону) крайние колонны, затем, последовательно, через каждые два счета, вступают следующие колонны и т.д. Размыкание заканчивается тогда, когда между колоннами (или учащимися, если они стояли в одной шеренге) становится интервал, указанный в предварительной команде (два шага и т.д.).

Смыкание выполняется по команде: "К середине приставными шагами сом-кнись!". Все студенты одновременно начинают смыкаться приставными шагами в обратном направлении (к середине). Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Если студенты стоят в колонне по четыре, шесть и т.д., преподаватель определяет середину строя (между колоннами). В этом случае все колонны выполняют передвижение.

Размыкание приставными шагами влево (вправо). По команде: "Влево (вправо) на два (три, четыре и т.д.) шага приставными шагами разомкнись!". Приставной шаг в указанном направлении выполняет крайняя слева колонна (или крайний слева студент, если студенты расположены в одну шеренгу). Затем последовательно, через каждые два счета (подсчет ведется также "раз-два") вступает следующая колонна. Заканчивается размыкание так же, как и от середины. Направляющая колонна (если размыкание влево, то это крайняя на правом фланге) стоит на месте. Смыкание выполняется по команде: "Вправо (влево) приставными шагами сом-кнись!". Все студенты одновременно смыкаются в указанном направлении.

Размыкание из шеренги уступом. После предварительного расчета по заданию ("6-3 - на месте, "6-4-2 - на месте" и т.д.) подается команда "По расчету шагом - марш!". Студенты выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до

момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете "6-3 - на месте" - до 7; "9-6-3 - на месте" - до 10.

Для обратного перестроения подается 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 ведет подсчет "раз-два" до тех пор, пока последние, вошедшие в строй (шеренгу), не сделают поворот кругом.

Размыкание из колонны уступом производится также после предварительного расчета, как и при перестроении, уступом из одной шеренги. В этом случае подается команда "Влево (вправо) по расчету приставными (скрестными и др.) шагами шагом - марш!". При обратном перестроении подается команда "На свои места приставными (скрестными и др.) шагами шагом - марш!". Преподаватель ведет подсчет "раз-два" до тех пор, пока, последние, вышедшие из строя, не займут свои места.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

I. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные ("Шагом-марш!", "Кругом!" и т.д.). Есть команды только исполнительные ("Равняйся!", "Смирно!" и т.д.). Однако перед их подачей преподаватель может добавить слова "отделение", "группа", "внимание", "колонна" и т.п., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: "Группа, смирно!", "Колонна, стой!"

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять её и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. 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 для начала 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, её следует подавать громко и протяжно.

Следует запомнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость. Подавая команду, преподаватель должен находиться в основной стойке.

2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки "смирно", поэтому злоупотреблять подачей этой команды 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 по команде занимающиеся должны одновременно выполнять действия из данного исходного положения определенным способом, то по распоряжению допускается выполнение действий, не уложенных в счет, и несколькими иными способами. Например: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подавать команду "Нале-во!", лучше отдать распоряжение: "Повернитесь налево". Распоряжение следует употреблять в настоящем времени. Например, "Сделайте шаг вперед" (а не "сделали шаг вперед").

4. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: "налево" - движение в указанную сторону с одновременным поворотом; "влево" - движение в указанную сторону без поворота, то есть боком. Например: "Направо на два шага разом-кнись!" и "Вправо приставными шагами сом-кнись!".

5. При подаче команды на перестроение надо соблюдать последовательность её 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!". В движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В данном случае слово "ша-гом" 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!".

6. При обучении строевым упражнениям, как и любым гимнастическим упражнениям, пользуются методом показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Чаще всего при обучении показ сочетается с объяснением, 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, 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!". Таким методом можно изучать повороты на месте и в движении, перестроение из одной колонны или шеренги в две, строевой шаг и другие разновидности передвижений, размыкание приставными шагами и т.д.

Начинать обучение следует с тех строевых упражнений, которые необходимы в первую очередь для проведения занятий. Сюда относятся построения, строевые приемы, передвижения, размыкания и смыкания.

Некоторые строевые приемы можно проводить в парах: один подает команду, а второй её выполняет.

При проведении строевых упражнений преподаватель всегда должен быть предельно подтянутым и собранным, иметь строевую выправку, являясь тем самым наглядным образцом для занимающихся.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОСНОВНЫЕ СТОЙКИ

Основная стойка. Студент стоит прямо; пятки вместе, носки врозь, на ширину стопы, ноги выпрямлены; плечи развернуты, живот подтянут; руки опущены, кисти с полусогнутыми пальцами повернуты внутрь и прижаты к середине бедра, голова держится высоко (подбородок приподнят), смотреть вперёд (рис.2).

Сомкнутая стойка. Студент стоит в основной стойке, но ступни сомкнуты (рис.3).

Узкая стойка ноги врозь. В этом положении ноги расставлены врозь примерно на длину стопы (рис. 4).

Стойка ноги врозь. В этой стойке ноги расставлены примерно на шаг в стороны (рис. 5).

Широкая стойка ноги врозь. Ноги разведены в стороны больше, чем на шаг (рис. 6).

Стойка ноги врозь правой. Это стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой. Если левая нога впереди, то это будет стойка ноги врозь левой (рис. 7).



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7

ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Руки вверх. В этом положении прямые руки подняты вверх, ладони обращены друг к другу (рис. 8).

Руки вперед. В этом, положении прямые руки подняты на высоту плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу (рис. 9).

Руки назад. Прямые руки отведены назад до отказа, ладони обращены друг к другу (рис. 10).

Руки в стороны. Прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу (рис. II).

Руки влево (вправо). Обе руки отведены в сторону; при этом рука, находящаяся впереди, слегка согнута, (рис. 12).

Если нужно изменить положение ладоней, то это указывается дополнительно. Например, "руки в стороны, ладонями кверху", "ладонями наружу" и т.п.

Руки перед грудью. Согнутые руки подняты так, чтобы локти были на высоте плеч, ладони обращены книзу (рис. 13).

Руки на пояс. Кисти рук опираются о пояс, локти отведены в стороны (рис. 14).

Руки к плечам. Согнутые руки касаются пальцами плеч, локти прижаты к туловищу (рис. 15).

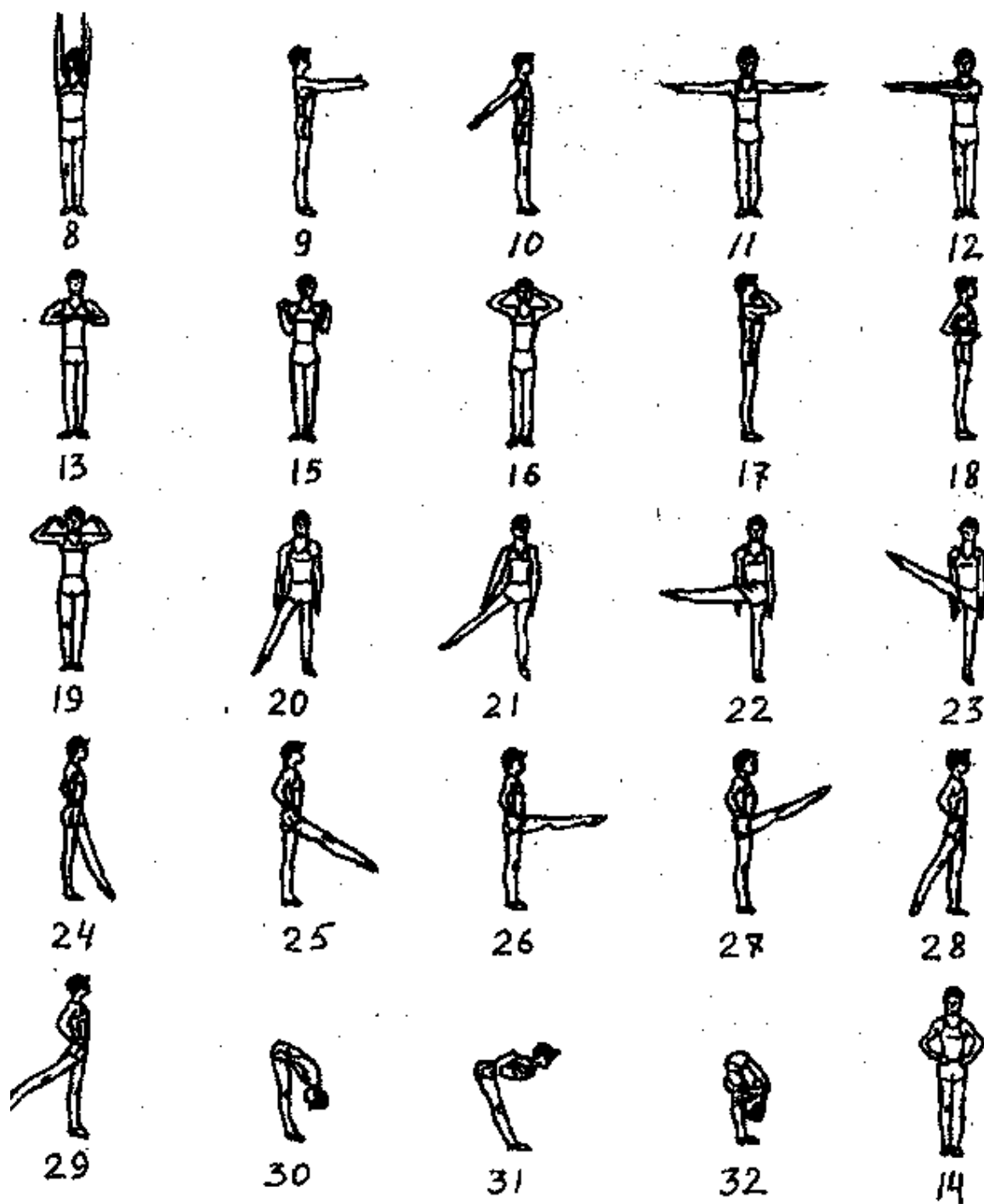
Руки за голову. Согнутые руки расположены так, чтобы пальцы касались затылка (рис 16).

Согнутые руки вперед. Поднимая руки вперед, согнуть их, пальцами к плечам, локти обращены вперед на уровне плеч (рис. 17).

Согнутые руки назад. Согнутые руки отведены назад до отказа (рис 18).

Согнутые руки в стороны. Руки поднять в стороны и одновременно согнуть кверху (рис 19).

При выполнении стоек и положений рук нужно стоять прямо, развернув плечи и приподняв подбородок.



ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ

Положения рук и движения ими указывается по отношению к туловищу, независимо от его положения (стоя, сидя, лёжа и т.п.).

Сгибание рук в локтевых суставах обозначается словом "согнуть". Движение противоположное сгибанию словом "разогнуть". Движение вокруг продольной оси (руки), словом "поворот".

Пружинящие движения - выполнение нескольких рывковых движений руками при неполном возвращении их в исходное положение в среднем или медленном темпе.

Для обозначения движений руками применяют термины "дуга", "круг". "Дуга" - движение руками, при котором кисти описывают окружность, не возвращаясь в исходное положение (менее 360 градусов). "Круг" - движение руками, при котором кисти описывают окружность, возвращаясь в исходное положение (360°).

Рассмотрим возможное направление - движений из исходных положений:

- а) руки в стороны - дугами: вниз, вверх, вперёд, назад;
- б) руки вперед - дугами: вниз, вверх, внутрь, наружу;
- в) руки вниз и вверх - дугами: вперед, назад, внутрь, наружу, вправо, влево.

Движения руками (также и ногами) могут выполняться **одновременно** - выполнение в одно и то же время; **поочерёдно** - выполнение сначала одной рукой (или ногой), а затем другой; **последовательно** - выполнение одно за другим с отставанием одной руки (ноги) от другой на половину амплитуды; **разноименно** - выполнение движений руками в противоположных направлениях.

ПОЛОЖЕНИЯ НОГ

Правая в сторону на носок (рис 20).

Правая в сторону - книзу (рис 21).

Правая в сторону (рис 22).

Правая в сторону - кверху (рис 23).

Левая вперед на носок, руки, на пояс (рис 24).

Правая вперёд - книзу, руки на пояс (рис 25).

Правая вперёд, руки на пояс (рис 26).

Правая вперёд - кверху, руки на пояс (рис 27).

Правая назад на носок, руки, на пояс (рис 28).

Правая назад, руки на пояс (рис 29).

ДВИЖЕНИЯ НОГАМИ

Для обозначения движений ногами используются следующие термины:

сгибание - движение ногой с её сгибанием в коленном суставе;

разгибание - движение ногой противоположное сгибанию;

взмах - движение ноги в каком - либо направлении с возвращением её в исходное положение,

мах - несколько резких движений ноги, в каком - либо направлении с полной амплитудой;

пружинящие движения - выполнение нескольких движений ногой при неполном возвращении ее в исходное положение. Например, пружинящие движения правой назад.

ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩЕМ

Наклон - сгибание туловища в тазобедренных суставах в любом направлении (вперёд, назад, в сторону); выполняется, как правило, с полной амплитудой движения.

Различают следующие наклоны:

наклон (слово "вперед" опускается) (рис. 30);

наклон прямым туловищем - наклон, при котором туловище сохраняет прямое положение;

наклон, прогнувшись - выполнение, как правило, вперед (рис 31);

наклон вперед-книзу - наклон, при котором туловище наклонено под углом 45° ниже горизонтали;

полунаклон - наклон, при котором туловище наклонено на 45° выше горизонтали;

наклон с захватом - наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы и подтягивают туловище к ногам (рис 32);

наклон, касаясь - наклон, при котором руки касаются пола;

пружинящий наклон - обычный наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами,

наклон последовательно (последовательный) - наклон, при котором туловище сгибается последовательным включением в движение отдельных суставов (позвоночника). Выполняется в различных направлениях,

Для определения разгибания туловища после наклонов пользуются термином "выпрямиться".

Поворот - движение вокруг вертикальной оси туловища. Выполняются повороты налево и направо.

Круговые движения - движение туловищем по окружности. При этой следует указать направление (круговое движение туловищем вперед - влево, назад - вправо и.т.п.)

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



33

Рис. 33. Сед



34

Рис. 34. Сед углом



35

Рис. 35. Сед согнувшись



36

Рис. 36. Присед на левой, правую вперед, руки вперед



Рис. 37. Сед на пятках, руки на пояс

Рис. 38. Сед на пятках с наклоном

Рис. 39. Упор присев

Рис. 40. Упор на левом колене, правую назад

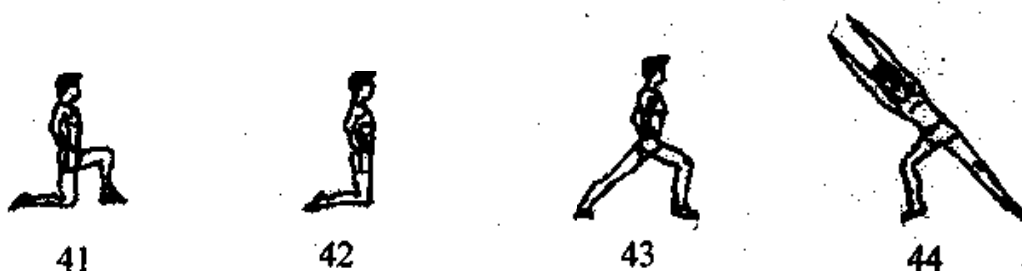


Рис. 41. Стойка на правом колене, руки на пояс

Рис. 42. Стойка на коленях, руки на пояс

Рис. 43. Выпад правой, руки на пояс

Рис. 44. Наклонный выпад, руки вверх



Рис. 45. Упор, лежа на предплечьях

Рис. 46. Упор лежа

Рис. 47. Упор, лежа сзади

Рис. 48. Упор, лежа на бедрах

УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Упражнения с предметами входят в программу школы по физической культуре. Их использование позволяет повысить, интерес к занятиям, их эмоциональность; дозировать нагрузку на отдельные группы мышц.

Существуют следующие способы держания палки.

Обычный хват - палка удерживается руками за концы, хватом сверху.

Хват снизу - захват палки руками способом, противоположный обычному хвату.

Разный хват - одна рука в хвате сверху, другая - снизу.

Обратный хват - хват, образуемый после поворота рук наружу ладони обращены, вперед.

Узкий хват - палка удерживается обеими руками, кисти рядом.

Положения палки бывают *симметричные* и *несимметричные*.

Симметричные положения с палкой. Палка удерживается за концы обеими руками, которые могут быть как прямые, так и согнутые.

Палку вниз - палка удерживается прямыми руками за концы и касается бёдер спереди,

Палку вверх - палка удерживается поднятыми вверх руками.

Палку вперед - палка удерживается прямыми руками за концы на уровне плеч.

Палку на грудь - палка удерживается за концы согнутыми руками и касается груди.

Палку на лопатки - палка опущена ниже плеч и касается лопаток.

Палку перед собой - перевернутая палка находится между предплечьями.

Палку за голову, на голову - палка удерживается за концы согнутыми руками и серединой касается шеи сзади, а во втором случае головы сверху.

Палку назад - палка удерживается руками за концы и отведена назад до отказа.

Палку вниз сзади - палка касается туловища сзади.

Палку за спину (на поясницу) - палка удерживается согнутыми руками за концы с касанием спины.

Несимметричные положения с палкой.

Палку к плечу - основное положение с гимнастической палкой в стойке "смирно" и во время передвижения. Палка удерживается у плеча и бедра большим и указательным пальцами, остальные пальцы поддерживают её снизу.

С палкой "вольно" - положение, соответствующее стойке "вольно" в разомкнутом строю. Свободный конец палки касается пола около левого носка, левая рука на пояс.

Палку вправо (влево) - палка удерживается одноимённой рукой в указанном направлении, составляя с ней примет линию. Если палка поднята, или опущена от этого положения на 45 градусов то используется, термин: "палку вправо-книзу", или "вправо-кверху".

Палку к плечу вперёд (вправо, кверху и т.д.) - левая рука удерживает палку у правого плеча, а правая в указанном направлении.

Палку к бедру вправо - палка удерживается у бедра равноименной рукой, а одноимённой рукой в горизонтальном положении.

Палку за голову вправо (на голову, на грудь и т.д.) - палка удерживается левой рукой за конец и касается головы, а правой в указанном направлении.

В несимметричных положениях палка и удерживающая её рука могут не составлять прямой линии. Например: "Правую руку в сторону палку вверх", "Правую руку вверх-наружу, палку вправо (вправо книзу, вперёд, назад и т.д.)". При удержании палки обеими руками за один конец положение может называться: «Руки вверх, палку вправо», или «руки вперед, палку влево».

Другие положения палки:

Палку наклонно вправо (влево) - палка удерживается двумя руками, за концы: правая рука отведена в сторону, левая-вверх, или палку наклонно вперед, правой сверху.

Палку на грудь, правым концом кверху - палка удерживается левой рукой у груди, а правой вверху, или палку на грудь, левым концом вправо - вверху.

Положения и движения с палками можно выполнять во всех плоскостях и направлениях. Положения с палками выполняют стоя, сидя, лёжа и в движении. Эти упражнения можно разделить на такие группы:

а) статические положения, с палкой, держа двумя и одной рукой (вниз, вперед, вверх, на груди, за голову, к плечу, к бедру и др.); статические положения в промежуточных плоскостях;

б) балансирование, подбрасывание и ловля палки. Круговые движения с палкой определяются по принятым, общим правилам гимнастической терминологии. Соответственно различают: малый круг палкой, средний и большой.

УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ МЯЧОМ

Различают следующие способы держания мяча:

- на ладони (или ладонях) не захватывая пальцами;
- на тыльной стороне кисти (или между пальцами), мяч поддерживают с боков ладонями или пальцами, не касаясь его ладонями.

В целях краткого и точного обозначения упражнения с мячом принято указывать его положение, направление движения и путь, совершаемый мячом при этом. При удержании мяча двумя руками - указывается его положение по отношению к телу занимающего, например: мяч вперёд, мяч вверх, мяч вправо, мяч на грудь и др. При удержании мяча одной рукой - указывается положение руки, например: мяч на правой в сторону, мяч на левой у плеча (локоть у туловища) и др. Круговые движения с мячом, приседы, выпады, повороты, упоры и др. обозначаются в соответствии с общими правилами терминологии.

По форме движения-предмета упражнения с мячом также делятся на выкруты, броски и ловля, перекаты, отбивы (от пола).

Мячи используются для бросков и ловли при выполнении индивидуальных, парных и групповых упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Упражнения со скакалкой являются ценным средством развития прыгучести, ловкости, выносливости, восприятия пространственных параметров и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Их делят на упражнения с короткой скакалкой и с длинной. Помимо использования обычных приёмов перепрыгивания, прыжков, пробеганий, применяются также различные взмахи скакалкой (над головой, справа, слева и т.д.) Упражнения со скакалкой обычно выполняются под музыку и имеют преимущественно танцевальный характер.

Упражнения с короткой скакалкой подразделяются на:

1. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, в сторону.
2. Прыжки с вращением скакалки скрестно (петлёй).
3. Махи и круги скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях (одной и двумя руками).
4. Переводы из одной плоскости в другую.
5. Броски скакалки (сложенной вдвое, вчетверо, после кругов или махов в лицевой или боковой плоскости, из-за спины через плечо).
6. Упражнения, в которых скакалка используется как гимнастическая палка и применяется в общеразвивающих упражнениях на силу и растягивание.

Почти все формы бега, прыжков, поворотов могут быть использованы в прыжках со скакалкой. Бег: острый, высокий, пружинный, широкий. Прыжки: выпрямившись, прогнувшись, согнувшись, открытые, закрытые, подбивные, перекидные, на одной, на обеих ногах, с ноги на ногу и т.п.

Упражнениям с длинной скакалкой: подразделяются на подготовительные (перешагивание, перепрыгивание и пробегание) и основные (вбегание под вращающуюся скакалку и прыжки через неё, прыжки с короткой скакалкой через вращающуюся длинную скакалку).

Упражнения со скакалкой оказывают большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поэтому требуют правильной дозировки (изменение количества прыжков, исходных положений, изменение темпа и

т.д.). После прыжков надо давать организму отдых в виде ходьбы, упражнений на расслабление. Прыжки следует выполнять мягко на носках, а скакалку вращать кистями и предплечьем.

Для удобства выполнения упражнений со скакалкой надо правильно определить её длину. Для этого студент становится на скакалку двумя ногами (ноги на ширине плеч), концы скакалки держит в руках, согнутых под прямым углом, локти прижаты.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Гантели применяют главным образом как отягощение для развития мышц и мышечной силы. Вес гантелей подбирается в соответствии с физической подготовленностью занимающихся. Для выполнения упражнений класс выстраивается с несколько увеличенным интервалом и дистанцией. Для обозначения исходных положений с гантелями необходимо ориентироваться на их положение. Например, "гантели вверх", "гантели в стороны", "гантели вперёд", "гантели к плечам" и т.д.

На первых занятиях каждое упражнение прделывается не более 10-12 раз, в дальнейшем по мере повышения физической подготовленности занимающихся количество повторений увеличивается до 20-30 раз и более. Упражнения с малой амплитудой (сгибание и разгибание рук) выполняются в темпе 50-60 раз в минуту, упражнения с большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) – в темпе 25-30 раз в минуту. Все упражнения выполняются по полной амплитуде, в заданном темпе, могут проводиться под музыкальное сопровождение, а без него под счёт.

После выполнения каждого упражнения дается отдых 10-20 секунд или предлагаются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление. Во время пауз для отдыха гантели кладутся на пол крестообразно одна на другую, чтобы не раскатывались.

УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнения с набивным мячом оказывают разностороннее воздействие на занимающихся, они доступны и эмоциональны. С их помощью развивают

мышечную силу, ловкость, координацию движения, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами и туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из руки в руку, передавать его партнёру, подбрасывать и ловить одной или двумя руками. При ловле навстречу летящему мячу выставляются прямые ненапряженные руки с расставленными пальцами. Как только пальцы почувствуют прикосновение мяча, руки должны упруго согнуться в локтевых суставах, чтобы ослабить силу летящего мяча. Прижимать мяч к туловищу следует лишь в том случае, когда удержать его без дополнительной опоры невозможно. Начинать выполнение упражнений желательно с мячом, весом в 1-2кг,

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКИ

Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. При выполнении упражнений у скамейки и на скамейке последняя играет роль небольшого возвышения для увеличения амплитуда движений. В упражнениях является отягощением и снарядом, который можно поднимать и опускать, подбрасывать, перебрасывать и ловить. При проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки занимающиеся делятся на группы по 8-12 человек, располагаются по обе стороны в шахматном порядке или через одного лицом в разные стороны, чтобы исключить опрокидывание скамейки или её непредусмотренные движения. При выполнении упражнений со скамейкой занимающиеся располагаются, как правило, по одну сторону от нее.

УПРАЖНЕНИЯ ВДВОЕМ (В ПАРАХ)

По характеру движений подразделяются на:

- упражнения с отягощением - партнёр своим весом или усилием помогает выполнению упражнения;
- упражнения в сопротивлении - партнёры поочередно оказывают уступающее сопротивление выполняемому движению;
- упражнения в перетягивании - усилия партнеров направлены в противоположные стороны;
- упражнения в сталкивании (на двух или одной ноге, без помощи рук, соприкасаясь одними плечами) - партнёры стараются вытолкнуть друг друга из ограниченной зоны.

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пару путем предварительного расчёта их на "первый" и "второй", с учётом их роста, веса, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам. Упражнения вдвоём, как правило, не требуют специального разучивания, тем не менее, для избежания неточности выполнения они нуждаются в четком назывании, показе и кратком, объяснении смысла и характера действий партнёров. Упражнения с отягощением и в сопротивлении выполняются дважды: после выполнения упражнения первыми номерами партнёры меняются местами и заданием. Для того чтобы партнеры получили одинаковую нагрузку, необходимо внимательно следить за количеством повторений.

Упражнения в перетягивании и в сталкивании выполняются с непродолжительным максимальным напряжением, поэтому они чередуются с кратковременным отдыхом, во время которого разбираются ошибки в действиях партнёров, выполняются упражнения в расслаблении.

Упражнения с отягощением и в сопротивлении проводятся под счёт или музыкальное сопровождение, а упражнения в перетягивании и в сталкивании - без музыкального сопровождения, начинаются по команде "Упражнение

начинай!" и заканчиваются по команде "Стой!" Упражнения вдвоём, как правило, применяются в подготовительной части урока, хотя с их помощью можно решать и задачи других его частей.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика способствует быстрейшему переходу от состояния остаточного сна к бодрствованию; улучшает физическое развитие, укрепляет здоровье, закаливает организм, способствует организованное началу учебного дня. Она состоит из комплекса упражнений для верхних, нижних конечностей, туловища. Упражнения выполняют в различных сочетаниях и соединениях, придерживаясь общего принципа постепенного повышения нагрузки в момент занятий и снижения её при завершении комплекса. Дозировка определяется в зависимости от состояния здоровья, возраста и физической подготовленности.

Комплексы гигиенической гимнастики лучше всего организовано изучать на уроках физической культуры под руководством преподавателя, который одновременно информирует студентов, как самостоятельно выполнять упражнения в домашних условиях.

Утренняя гимнастика выполняется после пробуждения (через 5-7 мин) Комплекс должен состоять из 8-12 упражнений, выполняемых в течение 10-15 мин. В качестве средств используется ОРУ, прикладные и дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой, легким бегом, водными процедурами, закаливанием. Упражнения необходимо располагать в комплексе, руководствуясь следующими рекомендациями:

- занятия следует начинать с ходьбы с переходом на лёгкий бег (на месте или с передвижением). В процессе ходьбы и бега внимательно следить за осанкой. Голову держать прямо, плечи развернутыми;
- комплекс начинается с выполнения упражнения на ощущение правильной осанки; далее следует 1-2 упражнения общего воздействия. Это, как правило, простые, малоинтенсивные упражнения, но включающие в работу

большие группы всего тела. Они стимулируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной системы и обменные процессы;

- затем следуют упражнения для рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. При этом включаются последовательно части тела. Интенсивность выполнения упражнений, в последующих сериях повышается, в работу включаются различные группы мышц. Упражнения для туловища (наклоны, повороты) укрепляют мышцы живота, поддерживают и развивают подвижность позвоночника;

- далее выполняются 2-3 упражнения силового характера всеми частями тела (рук, живота и спины). После активных мышечных усилий необходимо выполнить 1-2 упражнения на расслабление мышц в сочетании с дыхательными упражнениями;

- после следуют прыжки, укрепляющие мышцы ног, резко повышающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Прыжки с движениями рук предъявляют повышенные требования к координации движений. После прыжков обязательно нужно переходить на энергичную ходьбу с постепенным замедлением темпа. 1-2 дыхательных упражнения позволяют привести организм в более спокойное состояние;

- завершается комплекс упражнением для ощущения правильной осанки. После выполнения комплекса следует обтирание, душ.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОРУ

1. Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями, уроками на ближайшее время и более длительные периоды.

2. При составлении комплексов необходимо учитывать место, время проведения занятий, а также возраст, пол, физическую и техническую подготовку студента.

3. Упражнения следует подбирать так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на студента и обеспечивали развитие основных физических качеств, способствовали формированию правильной осанки.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений составляют из 6-12 упражнений для разных мышечных групп и систем организма.

5. Для удобства подсчета и музыкального сопровождения каждое следует делать на 2, 4 или на 8 счетов.

6. Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями контингента.

7. Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

8. Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

9. Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не ощутится усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Можно рекомендовать такую схему построения общеразвивающих упражнений: а) упражнения на потягивание; б) упражнения для мышц рук, туловища и ног средней интенсивности (3-5 упражнений); в) упражнения для тех же мышечных групп, но большей интенсивности; г) упражнения общего воздействия на организм (соединение движений рук, туловища и ног; бег, прыжки); д) упражнения на расслабление (расслабленная ходьба, бег, дыхательные упражнения, потряхивание и т.д.).

Общеразвивающие упражнения, как правило, выполняют в подготовительной части урока, но ими пользуются и в конце урока с целью более эффективного развития силы, гибкости, выносливости. Обучать общеразвивающим упражнениям принято следующими способами:

По показу. Преподаватель демонстрирует упражнение студентам "зеркальным способом"; вначале указывает на исходное положение, затем на

технику самого движения и его конечное положение, после чего подаёт команду студентам.

По рассказу. При этом способе преподаватель рассказывает исходное положение, ход движения и его завершение.

По показу и рассказу. Преподаватель, показывая упражнение, объясняет, как его нужно делать, обращает внимание студентов на наиболее важные детали техники упражнения.

По разделением. При этом способе преподаватель показывает упражнение или рассказывает, затем предлагает студентам принять исходное положение и делает по команде "Делай раз!", "Делай два!", "Делай три!" и т.д. Студенты по частям выполняют упражнение. К такому способу прибегают в начале обучения упражнению и тогда, когда упражнение трудное. После того как оно выполнено по частям, упражнение выполняют в обычной манере, без остановки, полностью.

Игровой способ. В младшем школьном возрасте часто применяют игровой способ в проведении уроков по физической культуре. По заданию преподавателя по условным сигналам (свисток, хлопок) занимающиеся выполняют различные двигательные задания (перемещения, перестроения, различные упражнения без предметов, с предметами, игры и т.д.)

Для краткости при объяснении и написании ОРУ принято не указывать целый ряд общепринятых положений, движений и их деталей. Например:

1. Не указывается принятый стиль, манера выполнения упражнений, т.е. что нужно выполнять упражнения с прямыми ногами, с оттянутыми носками и т.д.

2. Опускаются такие слова как: - ладони "вниз" (в положении руки в стороны), ладони "внутри" (в положении руки вниз, вперёд, вверх), "дугами вперёд" (когда надо поднять или опустить руки), "дугами", "дугой" (когда движение осуществляется кратчайшим путём). Например, из и.п. - о.с. переход в положение руки в стороны, следует команда просто "руки в стороны", а не "дугами наружу руки в стороны", но иное направление движений руками

указывается обязательно: "дугами вперёд - руки в стороны"; "туловище" (при выполнении наклонов); "нога" (при выполнении движений ногами); "поднять", "опустить", "выставить" (при движении руками, ногами); "сторона" (при начале движения в сторону).

3. При выполнении одновременно нескольких движений, принято сначала указывать основное движение (обычно выполняемое туловищем или ногами), а затем остальные движения. Например: и.п. - стойка ноги врозь, руки вверх. Счет 1 - сгибая правую, наклон влево, дугами наружу, руки вниз; 2 - и.п.

Если движение сочетается с другими движениями (не на всём протяжении), но выполненным слитно, то надо указывать элементы один за другим, соединяя их союзом "и". Например: и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны и поворот налево. В этом случае поворот выполняется в конце наклона (как бы акцентируя его). Если же движение совмещается (в данном примере наклон и поворот выполняются одновременно), то следует применять предлог "с".

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе "упражнения для рук и плечевого пояса" существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча. В группе "упражнения для ног, и тазового пояса" - упражнения для стопы, голени, бёдер. В группе "упражнения для туловища" выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т.п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеемся в виду

преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты.

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- количества упражнений в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики - 8-12, в комплексе ритмической гимнастики - 50 -70:

- содержания упражнений. Движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп. Силовые упражнения, упражнения с отягощением и упражнения на выносливость воздействуют на мышцы, сердечнососудистую и дыхательную системы сильнее, чем упражнения на гибкость;

- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);

- количества повторений при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счёт "I - 4" или "I - 8". Под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз. Упражнения без музыки можно повторять в этих же пределах, не придерживаясь точного количества, диктуемого строением музыкального произведения);

- темпа (быстрый темп упражнений, как правило, более нагрузочен);

- исходных положений одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывает различную нагрузку. Например: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа с опорой руками о возвышение, на полу, с опорой ногами о возвышение или в упоре на брусках.

Дозировать упражнения надо исходя из общих правил учёта степени подготовленности занимающихся, их возраста, пола и задач, решаемых с данным контингентом.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В программе по предмету «Физическая культура» в Вузе большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Они предусмотрены как для юношей, так и для девушек. Перечень упражнений в целом невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на занятиях гимнастикой в Вузе, и является эффективным средством физического воспитания студента, При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять телом во времени и в пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата. Большое значение эти упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как скоростная сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий возможна в любой Вузе. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации студента при выполнении этих упражнений способствуют значительному повышению плотности урока, Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

В данной работе рассматриваются акробатические упражнения, составляющие базовый компонент комплексной программы. Их освоение позволит учащимся выполнить требования общегосударственного образовательного стандарта по физической культуре. Нарушение последовательности обучения гимнастическим упражнениям, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам. Поэтому при описании каждого упражнения даются техника выполнения, сопровождаемая рисунком, последовательность обучения, типичные ошибки, страховка и помощь.

ГРУППИРОВКА

Группировка - подводящие упражнения для разучивания перекатов, кувырков. Группировка выполняется в приседе, в положении седа и лежа на

спине, В указанных положениях согнуть ноги, взяться руками за середину голени, округлить спину, прижать колени к груди и ноги немного развести врозь, чтобы избежать травмы (рис.49).



Рис.49

Подводящие упражнения

1. Из основной стойки округлить спину, подбородок прижать к груди.
2. Из основной стойки присесть и сгруппироваться.
3. Из положения седа, согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Лежа на спине, согнуть ноги и сгруппироваться, продолжая лежать на спине.
5. Лежа на спине, сгруппироваться вперед в сед.
6. Лежа на спине, сгибая ноги, перекатом назад выполнить группировку на лопатках.

ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ

1. И.п.- группировка лежа на спине. Перекаты вперед и назад с небольшой амплитудой движения (не касаясь ногами пола).
2. Из седа в группировке выполнить перекаат назад до положения лежа на лопатках, обратным движением вернуться в исходное положение.
3. То же с постановкой рук за плечи ладонями на пол.
4. Из группировки в приседе выполнить перекаат назад до положения, лежа на лопатках и перекатом вперед вернуться в исходное положение.
5. То же с постановкой рук за плечи ладонями на пол.
6. Из основной стойки (стойки руки вверх, в стороны и т.п.) присесть, сгруппироваться, выполнить перекаат назад до положения лежа на лопатках (с

постановкой рук за плечами) и перекатом вперед вернуться в исходное положение.

7. Из упора присев, отталкиваясь ногами, выполнить перекаат вперед в сед в группировке.

При выполнении этих упражнений преподаватель должен особое внимание уделить на то, чтобы в положении группировки занимающиеся не отпускали рук от голени.

ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ СОГНУВШИСЬ.

1. Из седа, руки в стороны (вперед, вверх и т.п.), не сгибая ног перекаат назад до положения лежа на лопатках и перекаатом вперед вернуться в исходное положение.

2. То же с постановкой рук за плечами ладонями на пол.

При выполнении данных упражнений движение нужно начинать ногами (напрягая мышцы живота). Типичная ошибка - движение начинается плечами назад.

3. Из приседа с опорой рук изгибая их перекаат вперед, разгибая ноги, в сед.

ПЕРЕКАТЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ, НА ЖИВОТЕ

1. Из положения лежа на спине, руки вверх, выполнить перекаат влево (вправо) до положения, лежа на животе, и обратно. То же из положения, лежа на животе. Вначале выполняется один перекаат туда и обратно. Затем, по мере освоения учащимися этого элемента, нужно увеличивать количество перекаатов как в одну, так и в другую сторону.

ПЕРЕКАТЫ В СТОРОНУ ИЗ УПОРА СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

1. Из упора стоя на коленях легким толчком левой руки и ноги придать телу движение вправо, мягко выполнить перекаат через спину налево в группировке и, не задерживаясь, вернуться в исходное положение (то же в другую сторону),

СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ

1. Из положения, лежа на спине, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги и таз вверх. С разгибанием ног вверх сделать упор руками под спину (тело выпрямить).



Рис.50.

Стойку можно выполнять из упора присев перекатом назад, из седа с согнутыми, прямыми ногами перекатом назад; с различными положениями ног (ноги врозь, одна нога согнута), с опорой рук о пол (рис.50), без опоры рук.

Типичные ошибки.

1. Неправильная опора руками.
2. Сгибание в тазобедренных суставах.

Подводящие упражнения.

1. Перекат в стойку на лопатках (не фиксируя ее) из разных исходных положений.
2. Стойка на лопатках с поддержкой.
3. Стойка на лопатках самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от студента, поддерживать за голень, придавая правильное положение, выравнивая тело,

МОСТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Техника выполнения. Лежа на спине согнуть ноги и развести их (на длину стопы), опереться руками у плеч (пальцами к плечам). Разгибая одновременно руки и ноги, прогнуться, голову наклонить назад (смотреть на кисти рук). При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги, массу тела

перенести на руки (плечи должны быть над кистями). Сгибая руки и ноги, наклоня голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение (рис.51).



Рис.51.

Подводящие упражнения.

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны, круговые движения туловищем, круговые и рывковые движения руками).
2. Освоить исходное положение, лежа на спине.
3. Выполнить мост с помощью,
4. Выполнить мост самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Согнуты ноги, стопы на носках.
2. Плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены,
4. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

КУВЫРОК ВПЕРЕД В ГРУППИРОВКЕ

Техника выполнения. Из упора присев (с опоры руками впереди стоп на 30-40 см) разгибая ноги, перенести массу тела на руки и, сгибая их, наклоня голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками, резко согнуть ноги и взять группировку. Быстро подавая вперед плечи принять положение группировки в приседе (Рис. 52).



Рис.52.

Подводящие упражнения.

1. Группировка из различных исходных положений.
2. Из упора присев перекат назад (с постановкой рук за плечами) перекатом вперед сед в группировке, присед в группировке.
3. Из упора присев перекат вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев кувырок вперед в присед в группировке.

Типичные ошибки.

1. Опоры руками близко к стопам (приводят к удару спиной).
2. Недостаточный толчок ногами.
3. Неправильная группировка.
4. Неправильная постановка рук,
5. Опора руками сзади в конце кувырка.

Страховка и помощь. Стоя сбоку одной рукой поддерживать за плечо, другой подтолкнуть под бедро.

КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращательный момент рывковым движением руками за голень. В момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами (пальцами к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног и опуская их за голову) перейти в упор присев (рис.53).



Рис.53.

Подводящие упражнения.

1. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками у плеч,
2. Из приседа с опоры перед собой головой и руками за счет быстрого разгибания рук перейти в упор присев (или присед).
3. Из упора присев кувырок назад с помощью.
4. Кувырок назад самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка рук.
2. Неплотная группировка.
3. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову,
4. Отсутствие опоры и разгибания рук в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя на боку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

КУВЫРОК ВПЕРЕД С РАЗБЕГА ТОЛЧКОМ ОДНОЙ

Техника выполнения. Выполняется с небольшого разбега. Отталкиваясь одной ногой, махом руками вперед, разгибая и соединяя ноги, поставить рук не ближе 60-80 см от стоп впереди плеч и выполнить кувырок. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног происходило в момент касания пола лопатками (рис.54).



Рис.54.

Подводящие упражнения.

1. Из упора присев или приседа на одной (другая назад) выполнить кувырок вперед.
2. С шага толчком одной кувырок вперед.
3. С нескольких шагов толчком одной кувырок вперед.
4. С небольшого разбега толчком одной кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук.
2. Ноги после отталкивания не разгибаются и не соединяются.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой поддерживать под живот, другой, накладывая ее на затылок выполняющего, помочь ему наклонить голову вперед.

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь на руки (пальцы разведены) поставить голову впереди рук (верхней частью лба) так, чтобы между руками и головой образовался равносторонний треугольник. Толчком выйти в стойку. Основной вес тела должен падать на руки (рис.55).



→ Рис.55.

Стойку на голове и руках можно выполнять толчком двух, махом одной и толчком другой, силой в группировке и согнувшись (ноги вместе или разводя их врозь) в разные конечные положения: ноги врозь, одна нога согнута, в группировке.

Подводящие упражнения.

1. Из упора присев стойка на голове и руках, опираясь коленями согнутых ног о локти. Из этого положения медленно перейти в стойку с согнутыми ногами.

2. Из упора, присев в стойку на голове и руках согнув ноги с последующим выпрямлением тела (возможно с помощью).

3. Стойка на голове и руках самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы.
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Локти разведены наружу, неправильная постановка кистей.
4. Излишнее прогибание в пояснице.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину, При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.

МОСТ С НАКЛОНОМ НАЗАД С ПОМОЩЬЮ

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед (чтобы сохранить равновесие) и медленно опуститься на мост. При опускании голову наклонить назад до отказа (рис.56).



Рис.56.

Подводящие упражнения.

1. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага (или шага), наклон назад с захватом руками за рейку.

2. То же, стоя на расстоянии шага, поочередно перехватывая руками рейки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища назад и опускании на мост голова не полностью отведена назад, таз не поддается вперед.

2. Сгибание ног, поднимание на носки.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под лопатки, другой под поясницу.

ПЕРЕКАТЫ ВПЕРЕД ИЗ СТОЙКИ НА КОЛЕНЯХ ПРОГНУВШИСЬ

Техника выполнения. Стоя на коленях прогнуться, наклонить голову назад, согнуть руки. Не сгибаясь, выполнить перекат вперед, опираясь руками и сгибая их. После освоения этого элемента, выполнять без опоры руками.

ДЛИННЫЙ КУВЫРОК

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от стоп впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, При этом сгибание ног в коленных суставах происходит в момент касания опоры лопатками.

Подводящие упражнения.

1. Из полуприседа, разгибая ноги, перекат, вперед согнувшись в сед с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук. Можно мелом отчертить линию, с которой выполняется элемент и линию, за которую нужно поставить руки.

2. Из положения, лежа на лопатках согнувшись, опираясь руками за плечами, выполнить перекат вперед в присед в группировке,

3. Из полуприседа длинный кувырок по разметкам (расстояние между линиями можно постепенно увеличивать).

Типичные ошибки.

1. Близкая постановка рук.
2. Ноги в момент отталкивания разгибаются не полностью.
3. Раннее разгибание ног

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.

КУВЫРОК ВПЕРЕД ПРЫЖКОМ

Техника выполнения. Характерной особенностью техники является наличие фазы полета после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. В момент касания руками опоры они сгибаются, амортизируя падение. Далее занимающийся переходит на лопатки и, группируясь, выполняет кувырок вперед (рис.57).

Кувырок вперёд прыжком выполняется с места, с разбега, через препятствия, на горку матов.

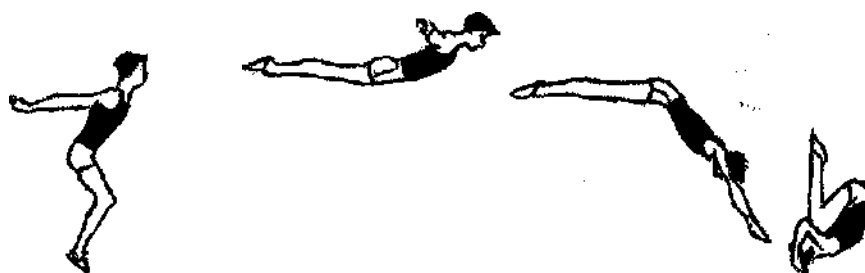


Рис.57.

Подводящие упражнения.

1. Из полуприседа кувырок прыжком.
2. Кувырок вперёд прыжком через гимнастическую палку-верёвку, скакалку или по разметкам (отчерчивается линия толчка ногами и линия, за которую поставить руки).

3. То же с разбега.

Типичные ошибки.

1. Постановка рук под себя и чрезмерно быстрое их сгибание.
2. Согнутые ноги в полётной фазе.
3. Ошибки типичные при выполнении длинного кувырка.

Страховка и помощь. Страховка обеспечивается одним или двумя партнёрами в фазе полёта, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой помогает снизу под бедро.

РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ

Техника выполнения. Из стойки на одной ноге, другая сзади на носке, медленно поднять ногу назад и, прогибаясь, наклониться вперёд. Руки в стороны, смотреть прямо перед собой, мышцы спины должны быть напряжены. Прогнуться, плечи немного выше уровня таза. Поднимать назад прямую ногу с оттянутым носком в выворотном положении (до положения выше уровня плеч). Равновесие фиксировать 3-5 секунд (рис.58).



Рис.58.

Подводящие упражнения.

1. Стоя лицом к гимнастической стенке (опираясь руками о рейку на уровне пояса) взмахи ногой назад.
2. Равновесие, стоя лицом и боком к гимнастической стенке.
3. Равновесие самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Согнута опорная нога.
2. При опускании туловища вперед нога опускается.

3. Не напряжены мышцы спины (в прогнутом положении).

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро.

КУВЫРОК В СТОРОНУ

Техника выполнения. Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Из упора стоя на коленях последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях. Так же выполняется и из упора присев.

Подводящие упражнения.

1. Группировка из положения, лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях или упора присев перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

• МОСТ И ПОВОРОТ КРУГОМ В УПОР СТОЯ НА КОЛЕНЕ И В УПОР ПРИСЕВ

Техника выполнения. Из положения, лежа на спине выполнить мост. Чуть опускаясь, перенести тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу. Отталкиваясь левой (правой) рукой начать поворот направо (налево). Одновременно поворачивать кисть правой (левой) руки налево (направо) и движение правой (левой) ногой влево (вправо). Повернувшись кругом, согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на колене или в упоре присев.

Подводящие упражнения.

1. В положении мост научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая другую руку и ногу.

2. Мост и поворот кругом с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Недостаточная передача тяжести тела в сторону поворота.

2. Слишком широкая постановка рук и ног

3. При повороте нет толчка рукой и ногой, противоположной повороту.

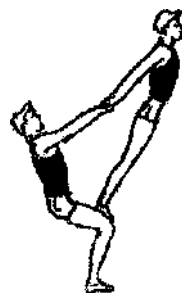
Страховка и помощь. Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.

ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойка ногами на бедрах спиной к партнеру

Техника выполнения:

Нижний стоит ноги врозь сзади верхнего, взяв его за пояс. Верхний опираясь о руки нижнего возле кистей и, наступая ногами поочередно ему на бедра, немного выше колен, переходит на бедра нижнего. Нижний помогает ему, приседая, Затем поочередно перехватывает руками верхнего за рук наклоняясь назад, постепенно выпрямляет руки, сохраняя равновесие (рис.59).



• Рис.59.

Стойка ногами на бедрах лицом к партнеру выполняется аналогично описанному выше. Только партнеры стоят лицом друг к другу и держатся за руки лицевым или глубоким хватом (рис.60).

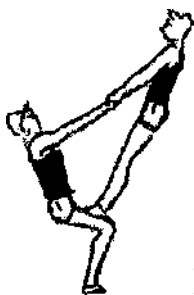


Рис.60.

Подводящие упражнения.

1. Выполнить упражнение с поочередной постановкой ног на бедра партнера.
2. С прыжка стойка на бедрах с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Потеря равновесия из-за несогласованных действий партнеров.
2. Нижний низко приседает.
3. Чрезмерно быстро наклоняется назад нижний или верхний (лицом друг к другу).

Страховка и помощь. Стоя сбоку помогать верхнему выполнить упражнение. При необходимости и нижнего поддерживать за плечо,

ВЫХОД В СТОЙКУ НА РУКАХ МАХОМ ОДНОЙ И ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ

Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх, ладонями вперед. Шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед (не опуская руки), поставить прямые руки на пол (ладонями вперед, пальцы разведены) на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, В стойке ноги соединить, туловище выпрямлено, смотреть на

пол не запрокидывая голову назад (рис.61).

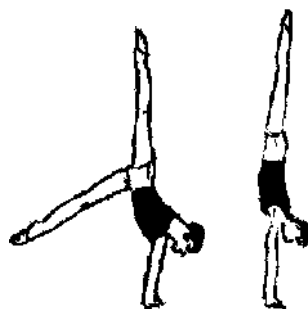


Рис.61.

Подводящие упражнения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью. После того как студент принимает правильное положение стойки, поддерживать только за поясницу, затем за плечи, за руки.

2. Стоя на расстоянии двух шагов от стены, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опираясь о стену.

Типичные ошибки.

1. Слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Прогнутое тело.
3. Неправильное положение головы (не видит пол между руками или голова излишне запрокинута назад),
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, подняв одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить студента за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Студент должен остановиться в момент касания ее ногами.

ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ

Техника выполнения. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толковой ноги и толчком одной и махом другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Поворот следует начинать только перед постановкой на пол первой руки. Далее оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны. Руки и ноги ставятся по одной линии, примерно через равные расстояния, тело прямое, ноги максимально разведены врозь (рис.62).



-

- Рис.62.

Подводящие упражнения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей,

2. То же с колебанием в стороны, поочередно переходя в стойку на одной, затем другой руке.

3. Махом одной и толчком другой выход в стойку на руках ноги врозь с поворотом (освоение первой половины переворота) с помощью.

4. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги с помощью, Сначала следует помогать, поддерживая за ноги, затем быстро переместить поочередно руки; одну на поясницу (в сторону опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги - в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

5. Переворот в сторону с помощью и самостоятельно. Можно использовать меловые разметки - обозначить точки постановки рук и ног.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Голова не отклонена назад и студент не контролирует постановку рук.

3. Переворот выполняется не через стойку на руках, то есть тело проходит не в вертикальной плоскости.

Страховка и помощь. Стоя со стороны спины студента, взять его за пояс скрестным хватом и помочь выполнить переворот. Можно и одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.

КУВЫРОК НАЗАД СОГНУВШИСЬ

Техника выполнения. Из седа с наклоном вперед начать перекат, назад не разгибаясь (сохраняя положение согнувшись). Заканчивая перекат, поставить руки около плеч пальцами к плечам, заканчивая кувырок, развести ноги, не сгибая их, и, выпрямляя руки, выйти в упор, стоя ноги врозь (можно не разводить ноги).

Подводящие упражнения.

1. Из седа перекат назад до упора согнувшись и возвратиться в исходное положение.

2. Из упора стоя ноги врозь согнувшись (или ноги вместе) сгибание и разгибание рук до касания головой мата.

3. Из седа кувырок назад согнувшись с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка рук.

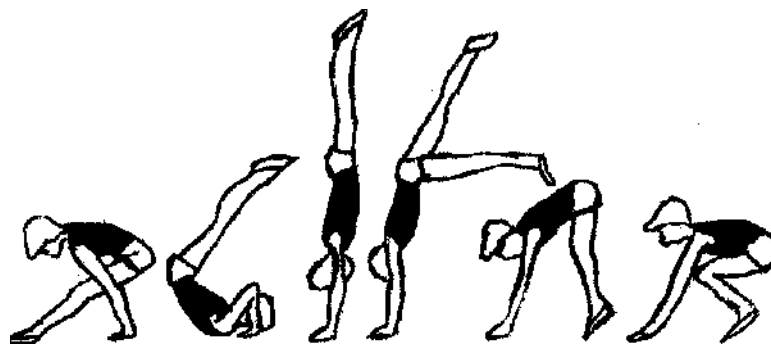
2. Сгибание ног

3. Разгибание туловища в начале кувырка.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая под спину в момент переворачивания через голову.

КУВЫРОК НАЗАД ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА РУКАХ

Техника выполнения. Кувырок выполняется из седа, с наклоном вперед или после седа, назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат, назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к ним и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно выпрямляя руки. После прохождения стойки на руках опустить ноги, приняв положение упор присев (рис.63).



• Рис.63.

Подводящие упражнения.

1. Из положения упора лежа, согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах выход в стойку на руках с помощью.
2. Помогать стоя сбоку, поддерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.
3. Из седа с наклоном вперед перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в исходное положение.
4. Из седа с наклоном вперед кувырок назад через стойку на руках с помощью.
5. Из основной стойки наклониться вперед как можно глубже и теряя равновесие назад, опереться о пол руками около колен. Через сед с прямыми ногами кувырок назад через стойку на руках с помощью и самостоятельно.

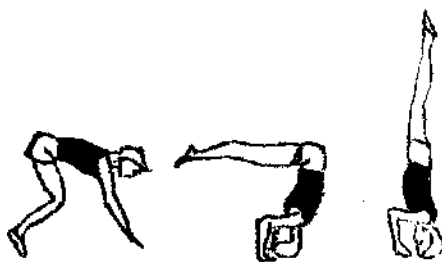
Типичные ошибки.

1. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
2. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
3. Неправильная постановка рук.

Страховка и помощь. Стоя сбоку около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка.

СИЛОЙ СОГНУВШИСЬ СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ

Техника выполнения. Из упора присев (голову и руки поставить так же, как было описано ранее), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, поставить вертикально туловище, а затем, медленно разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами выйти в стойку на голове и руках (рис.64). При выходе в стойку ноги можно развести врозь, а затем соединить.



• Рис.64.

Подводящие упражнения.

1. Из упора присев стойка на голове и руках, силой согнув ноги (без толчка ногами).
2. Из упора присев стойка на голове и руках, силой согнувшись (с прямыми ногами и без толчка ими) с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

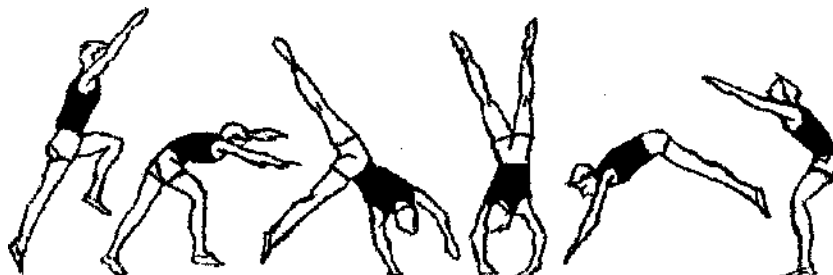
1. Неправильное положение рук и головы.
2. Выход в стойку выполняется толчком
3. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

• ПЕРЕВОРОТ ВПЕРЕД С ПОВОРОТОМ КРУГОМ (РОНДАТ)

Техника выполнения. После небольшого разбега выполнить вальсет (подскок на маховой ноге, толчковую вперед, руки вверх). После выполнения вальсета, наклоняясь вперед, поставить толчковую ногу, а потом руки на расстоянии 40 -50 см одна от другой, махом одной и толчком другой выйти в

стойку на руках с поворотом кругом. Продолжая движение ног в заданном направлении, энергичным толчком рук выполнить прыжок с рук на ноги и поднять руки вверх. Во время выполнения этого элемента влево правую руку ставят на 5-10 см влево пальцами в сторону поворота (рис.65).



• Рис.65.

Подводящие упражнения.

1. Обучение вальсету.
2. Из стойки на руках темповый прыжок с рук на ноги (курбет).
3. Переворот в сторону с места и с разбега.
4. Рондат с места и с разбега.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка рук.
2. Нет вальсета.
3. Недостаточный толчок руками.
4. Приземление на расслабленные ноги.

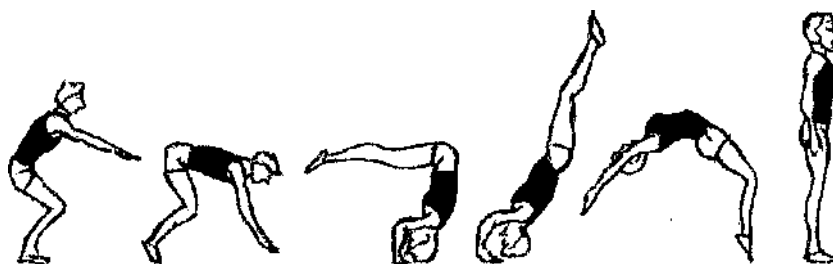
Страховка и помощь. Как при выполнении переворота в сторону, в конце рукой поддерживать под спину.

ПЕРЕВОРОТ С ОПОРОЙ О РУКИ И ГОЛОВУ

Техника выполнения. Основные компоненты техники этого элемента - толчком и мах ногами с последующим торможением, толчком руками от пола и правильное приземление.

Руки следует ставить, возможно, дальше от ног, без фазы полета, а лобной частью головы касаться пола несколько впереди рук (руки и голова

образуют вершины равностороннего треугольника). В момент касания опоры головой следует энергичный разгиб прямыми ногами в тазобедренных суставах с последующим торможением относительно туловища и резким толчком руками от пола. Затем следует фаза полета, в конце которой студент приземляется на носки прямых ног, опускается на всю стопу и несколько амортизирует приземление, слегка приседая. В этот момент туловище прогнуто, голова наклонена назад, руки вверх. Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно (рис.66).



• Рис.66.

Подводящие упражнения.

1. В стойке на голове и руках опустить прямые ноги до касания пола носками и вновь вернуться в стойку.
2. Стоя в шаге от стены, наклониться назад и опереться руками о стену, руки согнуть. Оттолкнувшись от стены руками, наклонить голову назад и, подавая вперед бедра и таз, встать, руки вверх (приземление).
3. Упражнение вдвоем: первый номер ложится на спину, поднимает руки вперед, согнутые ноги ставит на пол. Второй становится у головы первого, берет его за руки. С небольшой помощью второго первый встает, подавая вперед бедра и таз, наклоняя голову назад.
4. Из положения, лежа, согнувшись на лопатках, руки вперед, резко разгибая тело в тазобедренных суставах, выполнить вскок разгибом с помощью двух партнеров, помогающих за руки.
5. Из стойки на голове и руках, согнувшись, касаясь носками пола, падая назад, резко разогнуться в тазобедренных суставах, оттолкнуться руками от пола и вскочить на ноги. Упражнение выполнять с возвышения 3-5

гимнастических матов с поддержкой партнера, одной рукой за плечо, другой под поясницу.

6. Переворот с опорой о руки и голову с помощью, и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка рук и головы.
2. Раннее или позднее разгибание в тазобедренных суставах.
3. Недостаточный толчок руками,
4. Сгибание в тазобедренных суставах после толчка руками.

Страховка и помощь. Стоя на одном или обоих коленях поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В группу прикладных упражнений включаются ходьба и бег, равновесия, лазанье и перелазание, бросание и ловля предметов, поднятие и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий. Помимо своего прикладного значения в различных областях физической деятельности студента указанные упражнения имеют большое значение для совершенствования силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Благодаря относительно простой двигательной структуре прикладные упражнения доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корригирующим средством при исправлении целого ряда физических недостатков, поэтому не случайно в программах по физической культуре прикладные упражнения занимают значительное место.

Данные упражнения ценны тем, что их можно выполнять в условиях естественной местности, с использованием различных предметов оборудование мест занятий не сложно и не дорого.

Прикладные упражнения можно использовать во всех частях урока, при этом, как правило, плотность занятий значительно увеличивается, так как прикладные упражнения проводятся групповым способом.

ХОДЬБА И БЕГ

Ходьба - это сложный по координации автоматизированный навык, имеющий важное значение в жизни человека. Во время ходьбы в работу вовлекаются не только мышцы ног, но и всего тела. Она способствует улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем. Ритмичная работа мышц во время спокойной ходьбы, при которой напряжение чередуется с расслаблением, создаёт благоприятные условия для успокоения организма, в то же время быстрая ходьба даёт значительную физиологическую нагрузку.

На занятиях гимнастикой применяются следующие виды ходьбы:

- ходьба походным (обычным) шагом,
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стоп,
- ходьба с опорой руками о колени,
- ходьба, пригнувшись, ходьба "крадучись",
- ходьба с высоким подниманием бедра согнутой ноги вперёд,
- ходьба в полуприседе и в приседе,
- ходьба выпадами,
- ходьба приставным и переменным шагом,
- ходьба скрестным шагом,
- различные варианты ходьбы в сочетании с движениями руками.

Бег динамичнее, чем ходьба, поэтому влияние его на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы гораздо значительнее. Бег - прекрасное средство для совершенствования быстроты и выносливости. Характер бега и его интенсивность могут быть различными, поэтому бег применяется во всех частях урока гимнастики.

Разновидности бега, применяемого на занятиях гимнастикой:

- бег обычный,
- бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги вперёд, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперёд и назад,
- бег скрестным шагом вперёд, назад, в сторону,

- бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроением, с прыжками через препятствие, с передвижением по препятствиям, чередование ходьбы и бега и т.п. Некоторые из этих упражнений могут выполняться и при беге на месте.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Основным методом обучения ходьбе и бегу является *целостный метод*. В отдельных случаях можно применять метод расчленения. Во время обучения в первую очередь необходимо обращать внимание на постановку стоп. При постановке на землю стопа слегка разворачивается наружу, а при беге становится более прямолинейно. Ноги нельзя ни чрезмерно расслаблять, чтобы они не волочились по земле, ни всё время напрягать. Необходимо добиваться, чтобы колебания туловища (вертикальные и боковые) были сведены до минимума. Движения руками при ходьбе должны быть свободными и размашистыми как в локтевых, так и в плечевых суставах. Необходимо научить занимающихся ходить и бегать правильно и экономно, а также различными по длине шагами. Для этого целесообразно использовать разметки на полу или площадке.

Переход от одного вида ходьбы или бега к другому, как правило, осуществляется в движении. Физиологическая нагрузка регулируется изменением темпа ходьбы или бега, продолжительностью их выполнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать особое внимание на осанку, в особенности при занятиях с детьми младшего школьного возраста. Для перехода от одного вида ходьбы или бега к другому указывается способ и затем подается команда: «Марш». Например: «На носках - марш!», «В приседе - марш!» и т.д.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии имеют большое значение для формирования правильной осанки, благодаря тому, что при их выполнении значительно повышается тонус мышц спины и туловища в целом. Упражнения в равновесии

выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движении. К упражнениям на месте относятся: различные стойки на носках, на пятках, на одной ноге, движения руками, ногами, туловищем при уменьшенной опоре (различные повороты, повороты прыжком, приседания). Эти упражнения могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре, на одной и обеих ногах. Сюда можно отнести положения в упоре стоя на колене (коленях) с движением руками, переходы в положения седов с помощью и без помощи рук. К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы: (обычная, на носках, на пятках, приставными шагами, переменным шагом, ходьба назад, влево, вправо, с закрытыми глазами с наклонами и поворотами головы), передвижения бегом и танцевальными шагами. Большую часть упражнений этой группы составляет ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем, с остановками, наклонами, поворотами.

На повышенной опоре можно выполнять всевозможные переходы из более низкого положения в более высокое и, наоборот, из более высокого положения в более низкое, в том числе и в положение, лёжа, седы и перемахи в седах. Упражнения со смешанной опорой могут представлять собой передвижения в упоре стоя на коленях, в упоре присев, сидя на бревне ноги врозь с опорой руками, передвижения в сторону в упоре.

Методика обучения.

При обучении упражнениям в равновесии применяется в основном целостный метод. Студентам необходимо рассказать, показать разучиваемое упражнение, а затем попробовать его выполнять. Прежде чем перейти к упражнениям на повышенной опоре, их надо разучить на полу.

Усложнять упражнения в равновесии можно путём изменения:

- а) площади опоры (на носках, на пятках, на одной ноге и т.п.);
- б) положения головы или туловища (с поворотами, наклонами вперёд, в сторону, назад, а также с закрытыми глазами);
- в) положения рук (вперёд, в стороны, вверх и т.д.);

- г) способов передвижения (прыжками, бегом и т.п.);
- д) направления движения (вперёд, назад, в сторону);
- е) снаряда (выполнение упражнений на гимнастической скамейке, на бревне);
- ж) высоты снаряда;
- з) скорости выполнения упражнений;
- и) угла наклона снаряда.

Упражнения в равновесии можно сочетать с преодолением препятствий и переноской груза.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНЬЕ И ПЕРЕЛАЗАНИИ

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности. Лазанье выполняется в смешанном висяе и в висяе на одних руках. В последнем случае нагрузка падает в основном на мышцы рук и плечевого пояса. Учитывая это, на уроках необходимо чередовать упражнения в лазанье на одних руках с упражнениями в лазанье в смешанной висяе. При лазанье в смешанном висяе нагрузка на мышцы рук и плечевого пояса значительно снижается, но зато увеличивается участие в работе мышц ног и туловища и значительно улучшаются условия для дыхания.

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:

- а) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочерёдным перехватом руками и переступанием ногами;
- б) лазание с одновременным перехватом руками и поочерёдным переступанием ногами;
- в) лазанье с поочерёдным перехватом руками и прыжком ногами;
- г) лазанье спиной к стенке;
- д) передвижение прыжками (с одновременным перехватом руками) вверх, вниз, в стороны (при выполнении этого упражнения необходима тщательная страховка);
- е) лазанье в косом (наклонном) направлении.

Существует три способа лазанья в смешанном вися, но вертикальному канату: лазанье в три и два приема, лазанье в вися (на руках).

Лазанье в три приема. Исходное положение: вис на прямых руках. Первый прием - согнуть ноги вперед и захватить канат стопами: подъемом одной и пяткой другой ноги. Можно закреплять канат петлей. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины, тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей). Второй прием - не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. Третий прием - поочередно перехватить руки вверх и принять исходное положение, не отпуская захвата каната ногами. Этот способ применяется в занятиях с девушками, так как нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приемы лазанья на гимнастической стенке или вертикальной лестнице.

Для облегчения усвоения приемов лазанья на канате можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Вис на канате на прямых руках и раскачивание в вися (вис после толчка ногами или небольшого разбега).
2. Разучивание захвата ногами, сидя на скамейке.
3. Захват каната ногами в положении вися на прямых руках.
4. Из вися сидя на полу ноги врозь, подтягиваясь и опираясь пятками о пол, вис лежа на согнутых руках.

После усвоения этих упражнений выполнение лазанья в три приема не будет представлять трудности.

Лазанье в два приема. Существуют два варианта лазанья по канату в два приема.

Первый вариант. Исходное положение: вис на прямой руке, другая рука - хват на уровне подбородка. Первый прием - сгибая ноги вперед, захватить

канат, как при лазанье в три приёма. Второй приём - разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху.

Второй вариант. Исходное положение: вис на прямых руках. Первый приём-подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат. Вторым приёмом - разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках. Этот способ лазанья менее сложен по координации, но он увеличивает нагрузку на руки и плечевой пояс. Обладающие достаточной физической силой овладевают этим способом лазанья при минимальной подготовке.

Лазанье в висе (на руках):

- а) лазанье ноги вместе или врозь;
- б) лазанье с размахиванием;
- в) лазанье в висе углом (ноги вместе или врозь);
- г) лазанье в висе согнувшись;
- д) лазанье на скорость.

Учитывая большую нагрузку на органы дыхания при лазанье в простом висе, необходимо к этим упражнениям переходить очень осторожно, в особенности при занятиях с детьми: шире использовать разнообразные упражнения в лазанье в смешанном висе и упоре, при проведении которых значительно легче регулировать физиологическую нагрузку. Как правило, упражнения в лазанье проводятся в основной части урока.

Перелазание через препятствия. Высота препятствия - 80-100 см.

1. Ограждение (деревянное, металлическое). Прыжком, принимая положение упора, наступить правой ногой на ограждение и, отпустив правую руку, толчком правой ногой и левой рукой соскок.

2. Конь или бревно:

- а) тем же способом, что и в предыдущем случае;
- б) прыжком - упор. Перемах правой в упор ноги врозь. Перемахом левой, соскок с поворотом направо. Соскок можно исполнить и так: из

положения ноги врозь правой перемах левой в упор сзади и махом вперёд соскок.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОДНИМАНИИ И ПЕРЕНОСКЕ ПАРТНЁРА

Переноска одного двумя.

1. Переноска сидящего на руках. Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берутся ближайшими руками за запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за шею или плечи партнёров.

2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной. Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайшие к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи.

3. Переноска с поддержкой под руки и колени. Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине партнера - один под руки, другой под колени.

4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках. Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берётся за свободное запястье руки партнёра (захваты должны быть одноимёнными). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.

5. Переноска с поддержкой под ноги и спину. Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнёра, и, опускаясь на колени, один из них берёт лежащего под ноги, другой - под спину и поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнёра, стоящего ближе. Этим же способом можно переносить партнёра втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие по двое становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его.

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ (НЕОПОРНЫЕ)

Простые прыжки, в отличие от опорных, состоят из четырёх фаз: разбега или других подготовительных действий, толчка (основная фаза), полета (фаза реализации предыдущих фаз) и приземления (фаза завершающих действий).

Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно влияет на исполнение прыжка в целом.

Разбег выполняется с необходимым для выполнения прыжка ускорением. Длина разбега обычно не превышает 7-9 беговых шагов. Разбег следует выполнять на передней части стоп, располагая их параллельно. Все движения выполняются свободно, без излишнего напряжения. Если прыжок выполняется с места, то подготовительные действия занимающегося обычно выражаются в принятии наиболее удобного положения для отталкивания.

Толчок начинается с момента касания ногами мостика или пола. При выполнении прыжка в длину или высоту с разбега отталкивание выполняется одной ногой с перекатом с пятки на носок. Маховая нога и руки энергично поднимаются вверх-вперёд. При прыжках с места в высоту и длину отталкивание выполняется двумя ногами.

Полёт определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит эффективность прыжка. Действия студента в полёте направлены на улучшение динамического равновесия тела.

Приземление начинается с момента касания мата или пола ногами и заканчивается своевременным погашением скорости движения тела. Приземляться следует на носки напряжённых, полусогнутых ног и немедленно опускаться на всю стопу, мягко сгибая ноги. При этом необходимо усилить напряжение мышц спины и плечевого пояса.

Прыжки на месте и в движении.

Данные прыжки выполняются на обеих или на одной ноге. Они являются прыжками начальной подготовки. Их необходимо усложнять и видоизменять различными исходными положениями. Прыжки выполнять в темпе, на передней части стопы, следить за правильной осанкой во всех фазах прыжка.

Как на месте, так и в движении можно выполнять быстро чередуемые прыжки (вперёд, назад, в сторону): на одной и обеих ногах; ноги врозь и вместе; врозь и скрестно; с поворотами; с различными положениями и

движениями рук (одновременно, последовательно, поочерёдно); с сочетаниями движений руками и ногами; в полуприседе и приседе; "чехарда"; "скачок"; в группировке; прогнувшись и согнувшись; прыжки по разметкам; махом ноги вперёд, в сторону, назад; со сменой прямых ног (согнутых) впереди, сзади; махом ноги вперёд-назад; подбивные прыжки; в сцеплении за руки и за ноги, со сменой различных вариантов прыжков (в колонне, в шеренге).

Прыжки с высоты (в глубину).

Прыжки в глубину можно выполнять с коня, козла, бревна, гимнастической стенки из положений основной стойки, полуприседа, приседа - вперёд, назад, в сторону. Толчком двумя и одной. Прыжки с высоты: ноги врозь; прогнувшись и согнувшись; согнув ноги вперёд, назад; в группировке; с поворотами; махом одной и толчком другой и др. Прыжки можно усложнять положениями и движениями руками в фазе полета; приземлением в круг, начерченный мелом на мате; с хлопками; ловлей мяча и т.д. Начинать обучение следует с небольшой высоты (постепенно повышая её) из простых исходных положений и без усложнения фигуры прыжка.

Прыжки со скакалкой.

1. Подскоки на обеих ногах.
2. Перешагивания.
3. Подскоки на одной ноге, поднимая другую вперёд и назад (обычные и двойные).
4. Подскоки с одной ноги на другую.
5. Бег на месте.
6. Подскоки с вращением скакалки вправо и влево (одна, рука находится сзади, другая - впереди).
7. Подскоки петлёй в приседе и в полуприседе.
8. Подскоки с поворотами на 90-180°.
9. Подскоки с двойным вращением скакалки и др.

УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕПОЛЗАНИИ

Содержание этих упражнений составляют передвижения в смешанных упорах. Упражнения в переползании характеризуются большой нагрузкой на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, поэтому эти упражнения являются хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы и выносливости. Упражнения в переползании разучиваются и проводятся на акробатической дорожке, на ковре для вольных упражнений.

Переползание на четвереньках. Из упора стоя на коленях, передвижение осуществляется одновременным движением разноимённых конечностей.

Переползание на полчетвереньках. Из упора на предплечьях, стоя на коленях, с продвижением вперёд правой руки переместить тело вперёд до полного выпрямления левой ноги одновременно, подтягивая правую ногу и переставляя левую руку вперёд, продолжить движение.

Переползание на боку. Из положения, лёжа на левом боку, согнув левую ногу в тазобедренном и коленном суставах, левую руку вытянуть вперёд до упора на предплечье, пяткой правой опереться возле подъёма или пятки левой. Правая рука свободна (рис.51). Опираясь на предплечье левой руки, и отталкиваясь пяткой или внутренней стороной стопы правой ноги, переместить тело вперед ближе к локтю левой руки, не сгибая левую ногу. Переползание выполняется как на одном, так и на другом боку.

Переползание по-пластунски. Из положения лёжа, полусогнутые руки перед собой на полу согнуть одну ногу, повернуть наружу, ноги прижать к полу. Разноименная согнутой ноге рука продвинута вперёд и опирается предплечьем и ладонью. Отталкиваясь согнутой ногой и опираясь на разноимённую руку, переместить тело вперёд. При переползании прижаться к полу, смотреть вперёд.

Усложнять упражнения по переползанию можно, исполняя их на скорость, выносливость; их можно также включать в игры, эстафеты, полосу препятствий.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятие гимнастикой в Вузе должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- а) оно должно иметь определённую учебную цель и частные задачи;
- б) на занятии соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- в) к каждому занятию 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 занятия сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы преподавателя с занимающимися, организуется взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений;
- д) занятие должно быть хорошо продумано и организовано, обеспечена постоянная руководящая роль преподавателя.

Педагогическое мастерство преподавателя представляет собой сложную структуру слагаемых, содержащую следующие четыре подсистемы:

- педагогическую технологию;
- педагогическое творчество;
- знание предмета;
- педагогический стиль.

Методическая подготовленность преподавателя в области гимнастики характеризуется его умением рационально использовать систему средств (слово, гимнастические упражнения, музыка, условия, в которых проводятся занятия), методов и методических приёмов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач в учебном процессе. Методическое мастерство преподавателя наиболее отчётливо проявляется при организации и проведении уроков гимнастики.

Перед занятием важное значение имеет бодрый, уверенный настрой преподавателя, основанный на тщательной предварительной организации,

продуманности методики его проведения. Сюда же входят: подготовка спортивного зала (проветривание, влажная уборка и др.); проверка исправности гимнастических снарядов; инструктаж помощников, обучение их правилам страховки и помощи при выполнении вновь изучаемых упражнений.

В ходе занятия методическое мастерство преподавателя проявляется:

- в твёрдом управлении занимающимися от начала и до его окончания;
- в удачном выборе способов размещения студента в зале и при их перемещении во время выполнения упражнений в ходьбе и беге;
- в выборе собственного места в зале, чтобы можно было хорошо видеть всех занимающихся, а они, в свою очередь, видели бы своего преподавателя;
- в способности своевременно подмечать ошибки в исполнении упражнений и находить способы их устранения;
- в предупреждении нарушений дисциплины и порядка; в использовании создающих в ходе занятия благоприятных возможностей для воспитательных воздействий на своих студентов;
- в мобилизации студента на преодоление трудностей в процессе овладения вновь изучаемыми упражнениями;
- в создании условий для расслабления, кратковременного отдыха, успокоения от чрезмерных эмоциональных возбуждений;
- в убедительной аргументации требований, предъявляемых к занимающимся, и доведение их до точного исполнения.

При обучении гимнастическим упражнениям методическое мастерство преподавателя проявляется:

- в умении пользоваться гимнастической терминологией;
- осуществлять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход к занимающимся с учётом их способностей и отношения к уроку, к изучаемому упражнению;

- в умении создавать чёткое представление о вновь изучаемом упражнении, опираясь на теорию отражения;
- в удачном подборе подготовительных и подводящих упражнений, музыкального сопровождения, словесных воздействий на занимающихся;
- в учёте условий, в которых проводятся занятия;
- в соблюдении принципов обучения и воспитания.

При решении оздоровительных задач методическое мастерство преподавателя проявляется

- в умении подбирать доступные для выполнения и в то же время достаточно трудные и эффективные по воздействию на занимающихся упражнения, методические приёмы, музыкальное сопровождение,
- подбирать собственные словесные воздействия, с учётом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья занимающихся, и в соответствии с ними дозировать нагрузку на сердечнососудистую, дыхательную и другие системы организма, опорно-двигательный аппарат (формирование осанки);
- осуществлять постоянный контроль над состоянием здоровья, фиксировать его изменения по числу пропущенных занятий по болезни, по жалобам самих студентов, по сведениям других преподавателей ВУЗа.

В решении образовательных задач методическое мастерство преподавателя определяется его способностью обогащать студента системой современных знаний в области гимнастики и смежных с ней дисциплин, формировать у них двигательные умения и навыки, используя передовую методику, добиваться глубокого осмысления учебного материала и на этой основе формировать убеждения.

При решении воспитательных задач методическое мастерство преподавателя проявляется:

- в научности обучения гимнастическим упражнениям,
- в умении использовать их в сочетании с музыкой, словесными воздействиями на занимающихся и условиями, в которых проводится занятие, с

целью воспитания, прежде всего, сознательного и активного отношения к занятиям гимнастикой, развития у них воли, чувства собственного достоинства, товарищества, коллективизма, любви к красоте собственного тела, движений и др.,

- в умении изобретать собственные методы и методические приёмы обучения и воспитания, свою технику воспитательных воздействий на студентов.

В развитии способностей у занимающихся гимнастикой методическое мастерство преподавателя характеризуется

- умением анализировать технику изучаемых упражнений,
- определять требования, которые они предъявляют к гимнастам,
- использовать средства и методы гимнастики при изучении и развитии способностей к этому виду спорта, изучать особенности взаимосвязей между ними, возможности компенсации слабо развитых способностей за счёт хорошо развитых, за счёт дополнительных усилий самого занимающегося и методического мастерства преподавателя;

- умением оценивать тренируемость способностей, обучаемость и воспитуемость каждого студента, прогнозировать способности, осуществлять спортивную ориентацию.

После занятия методическое мастерство преподавателя выражается в умении: анализировать и критически оценивать качество проведённого им урока, объективно соотносить то, что удалось сделать, с тем, что было запланировано в конспекте урока; оценивать своё поведение, взаимоотношения с студентами, допущенные при этом ошибки и находить способы их устранения; давать общую оценку проведённому уроку.

Высокое качество занятия характеризуется способностью преподавателя:

- подбирать упражнения, музыкальное сопровождение, словесные воздействия на студентов,

- чётко организовывать условия, необходимые для успешного решения поставленных задач;
- твёрдым, уверенным управлением занимающихся от начала и до окончания занятия,
- его высокой педагогической и моторной плотностью, эмоциональностью и активным, сознательным отношением студентов к выполнению заданий преподавателя;
- творческим использованием принципов дидактики, воспитания и спортивной тренировки;
- анализом техники исполнения вновь изучаемых упражнений с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии, психологии; индивидуальным и личностным подходом при взаимодействии с студента;
- тщательным критическим анализом качества проведённого занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Палыга В.Д. Гимнастика: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. №2114. Физ. воспитание. /М.: Просвещение,2002.
2. Лопатин Л,А. Учебн. пособие. Физическая культура в ТГПУ./Казань, ИРО РТ , 2002.
3. Лопатин Л.А..Урок гимнастики в школьной программе. Статья/Материалы международной конференции. Казань, 2012.
4. Лопатин Л.А. Программа по физической культуре в Вузе с ориентированным изучением спортивных игр./Казань, ИРО РТ, 2008.
5. Петров П.К. Гимнастика в Вузе: Учеб.пособие. /Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2014.