

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Казань 2017

УДК 796/799

ББК 75.569

Г 74

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент Казанского (Приволжского)
федерального университета *Е.В. Фазлеева*;
кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания
Казанского государственного энергетического университета *О.В. Илюшин*

Г 74 **Гимнастика в вузе:** учебно-методическое пособие / Сост.
Н.В. Васенков, И.Ф. Ибрагимов, Л.А. Лопатин. – Казань, Казан. гос.
энерг. ун-т, 2017. – 131 с.

В данном пособии приводятся объяснения терминов, описание техники, правила судейства гимнастических упражнений, требования к организации и проведению соревнований по гимнастике в условиях вуза, последовательность обучения, типичные ошибки, приёмы помощи и страховки при обучении гимнастическим упражнениям в учебной программе по физической культуре.

Пособие предназначено для студентов и преподавателей вузов.

УДК 796.799

ББК 75.569

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Гимнастика» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, на ее освоение отводится 328 часов практических занятий. В результате освоения дисциплины «Гимнастика» формируется следующая компетенция:

– способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения учебной программы студенты должны:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

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 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 общефизическом 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, расширяются 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.

Учебные занятия 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 отягощений 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 условий 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 аналогичным, ранее сформированными навыками, обсуждение совместного плана предстоящих действий, объяснение и показ нового движения, контроль за созданием представления путем выполнения студентом 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 облегченных условиях – на тренажере. 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;
- оказания 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 в естественных или облегченных условиях.

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 студентом 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 обучения 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 мало эффективно.

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 за 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 студентом. 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, освоения 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 способ 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 немыслима 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 устанавливают 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.

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

| | | |
|-------------------------------|------------------|---------------------|
| В е р х н я я г р а н и ц а | | |
| Верхний левый угол | Верхняя середина | Верхний правый угол |
| Левая середина | Центр | Правая середина |
| Нижний левый угол | Нижняя середина | Нижний правый угол |

Н и ж н я я г р а н и ц а

Рис. 1. Схема 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 стояки.

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 класса 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 «Направо!» на счет «раз» надо повернуться на правой пятке и левом носке, а на счет «два» левую ногу приставить к правой.

По команде «Налево!» 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!», класс 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 класса 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.

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 так же 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 равенство в шеренге. Следующие выполняют столько же поворотов на 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 начинает 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 также, 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 также, 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

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом марш!», «Кру-гом!» 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 подаётся отчётливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять её и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подаётся 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 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 «шагом» опускается.

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

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).

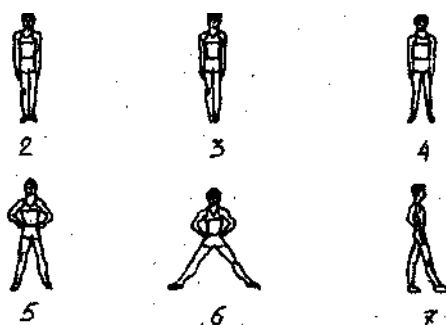
Сомкнутая стойка. Студент стоит в основной стойке, но ступни сомкнуты (рис.3).

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).



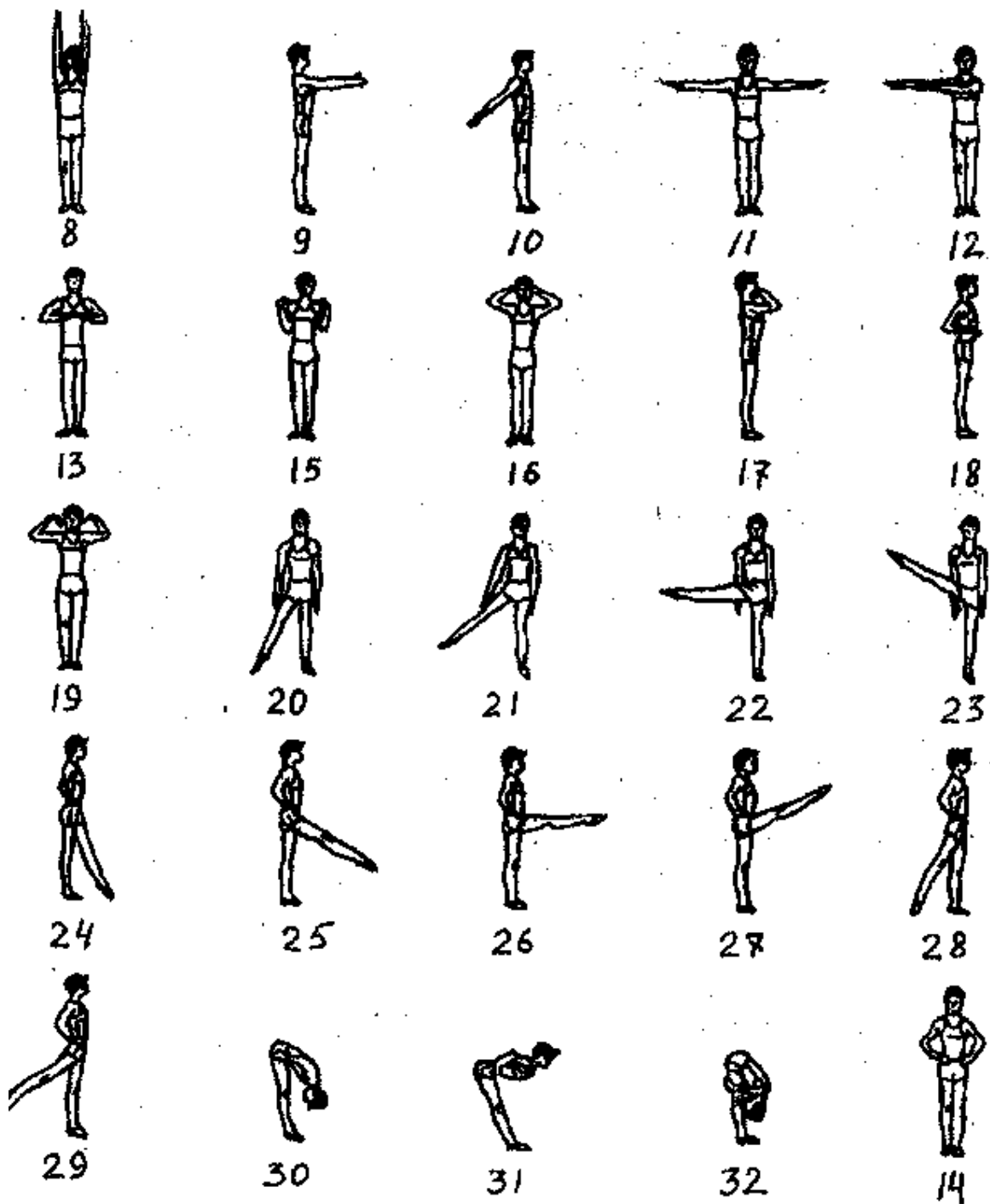
Положения стойки

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. 11).



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 вперёд 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 движения «дуга» и «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 вперед – книзу, руки на пояс (рис 25).
- Правая вперед, руки на пояс (рис 26).
- Правая вперед – 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 (вперед, 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 – к низу – 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 этом следует указать направление (круговое движение туловищем вперед – влево, назад – вправо и т.п.)

Основные положения, наиболее часто встречающиеся при проведении общеразвивающих упражнений

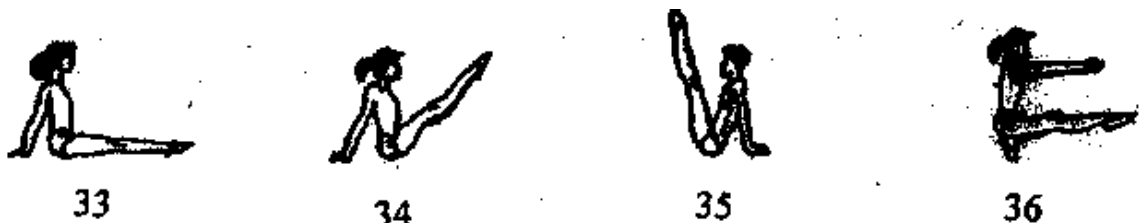


Рис. 33. Сед.

Рис. 34. Сед углом.

Рис. 35. Сед согнувшись.

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.

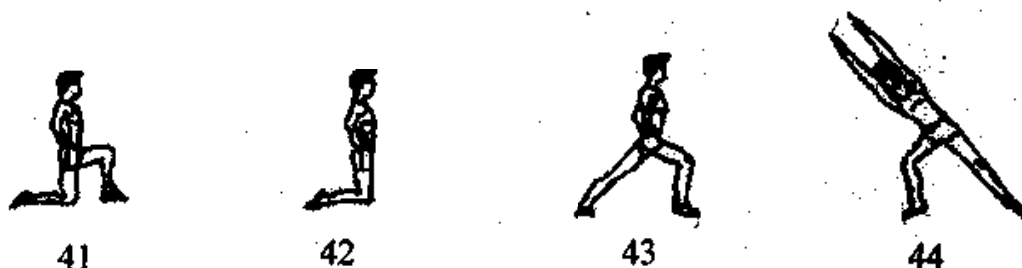


Рис. 41. Стойка на правом колене, руки на пояс.

Рис. 42. Стойка на коленях, руки на пояс.

Рис. 43. Выпад правой, руки на пояс.

Рис. 44. Наклонный выпад, руки вверх.

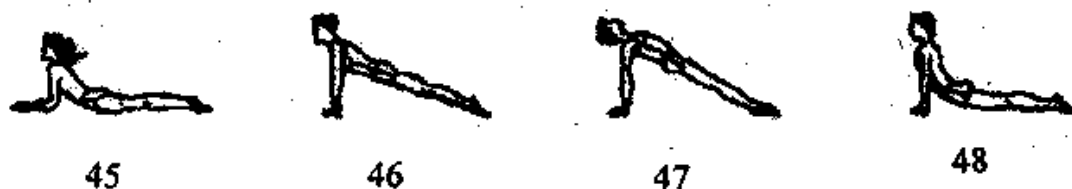


Рис. 45. Упор лежа на предплечьях

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, противоположным 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 папки 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 – папка 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 сверху, или палку на грудь, левым концом вправо – кверху.

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: 1 – на ладони или ладонях), не захватывая пальцами; 2 – 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 ловлю, 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.)

Упражнения 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 выполняется 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 в большой амплитудой (наклоны туловища по всем направлениям, движения прямыми руками) – 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, переключать 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 1-2 кг.

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: а) упражнения с отягощением – партнёр своим весом или усилием помогает выполнению упражнения; б) упражнения в сопротивлении – партнёры поочередно оказывают уступающее сопротивление выполняемому движению; в) упражнения в перетягивании – усилия партнеров направлены в противоположные стороны; г) 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 начи-най!» и заканчиваются по команде «Стой!»

Упражнения вдвоём, как правило, применяются в подготовительной части занятия, 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.

Для студентов первого курса комплексы гигиенической гимнастики лучше всего организовано изучать на занятиях 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 течении 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 следующим:

а) 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;

б) комплекс начинается с выполнения упражнения на ощущение правильной осанки;

в) далее следует 1-2 упражнения общего воздействия. Это, как правило, простые, малоинтенсивные упражнения, но включающие в работу большие группы всего тела. Они стимулируют деятельность сердечнососудистой, дыхательной системы и обменные процессы;

г) затем следуют упражнения для рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. При этом включаться 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;

д) 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;

е) 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;

ж) 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 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.

10. 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 занятия, но ими пользуются в конце занятия 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. На начальных курсах обучения часто применяют игровой способ в проведении занятий по физической культуре. По заданию преподавателя по условным сигналам (свисток, взмах флажка) студенты выполняют различные двигательные задания (перемещения, перестроения, различные упражнения без предметов, с предметами, игры и

т.д.). Игровой способ проведения занятий соответствует возрастным особенностям студентов этого возраста, и поэтому они выполняют все задания преподавателя с большим старанием.

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 «внутрь» (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 ногой); «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. Имеется 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, сердечно-сосудистую 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 «1 - 4» или «1 - 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 сложен);

- 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 брусьях.

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

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

В программе дисциплины «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 являются 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 любом вузе. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации студента при выполнении этих упражнений способствуют значительному повышению плотности занятия. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части занятия, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

В данной работе рассматриваются акробатические упражнения, составляющие базовый компонент комплексной программы. Их освоение позволит студентам выполнить учебную программу 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

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 положения седа согнуть ноги и сгруппироваться;
3. Лежа на спине, согнуть ноги и сгруппироваться, продолжая лежать на спине;
4. Лежа на спине, сгруппироваться вперед в сед;
5. 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 перекат 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 перекат 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 перекат 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 перекат вперед в сед в группировке.

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

Перекаты в группировке согнувшись

1. Из седа, руки в стороны (вперед, вверх и т.п.), не сгибая ног перекат назад до положения лежа на лопатках и перекатом 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.

Перекааты 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.

Перекааты 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).



Стойку можно выполнять из упора присев перекаатом назад, из седа с согнутыми, прямыми ногами перекаатом 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, наклоняя 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. Ноги согнуты, 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, наклоняя 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).

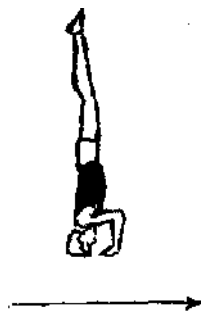


Рис. 55

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. Излишний прогиб 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 сделать 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, одну руку наложить 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 вперед прыжком выполняется с места, с разбега, через препятствия, на горку матов.

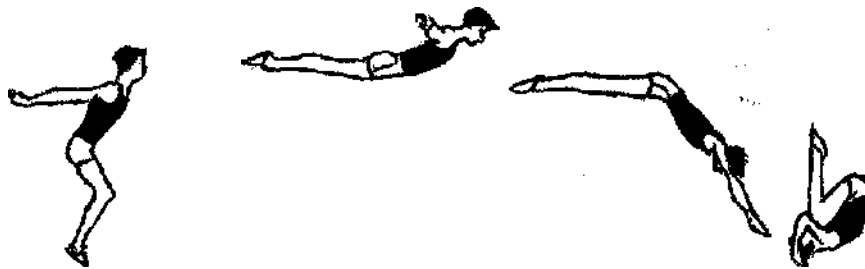


Рис. 57

Подводящие упражнения:

1. Из полуприседа кувырок прыжком;
2. Кувырок вперед 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 вперед. 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 поворачивая 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 руки наклоняясь назад, постепенно выпрямляет руки, сохраняя равновесие (рис.59).

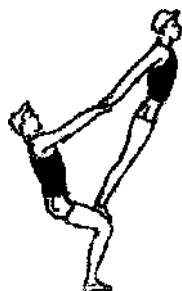


Рис. 59

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).

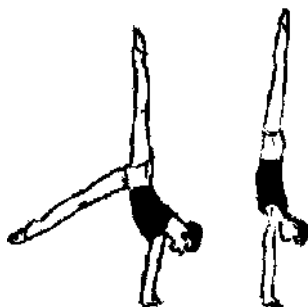


Рис. 61

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 толчковой 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 толчковой 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 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).

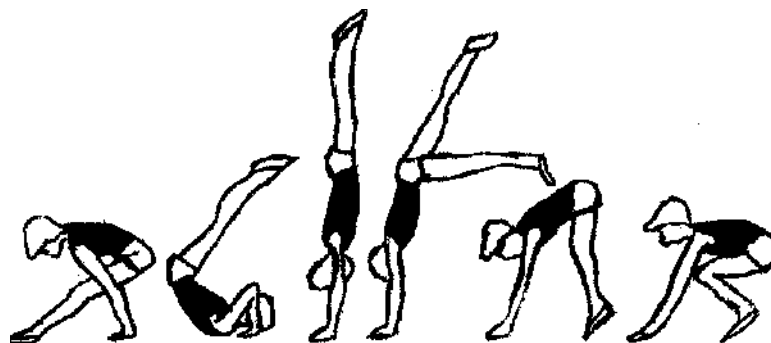


Рис. 63

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.

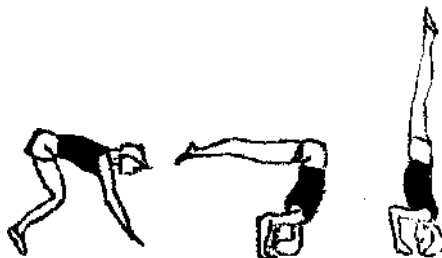


Рис. 64

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 вальсе (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 руки ставят на 5-10 см влево пальцами в сторону поворота (рис. 65).

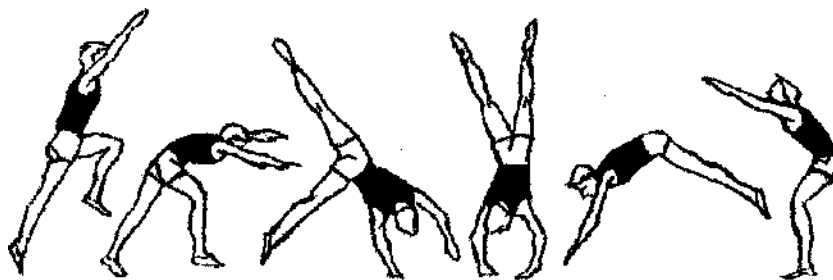


Рис. 65

Подводящие упражнения:

1. Обучение вальсету;
2. Из стойки на руках темповой 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 и 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 вверху, Расстояние между линиями толчка ногами, опоры руками и приземления примерно равно (рис.66).

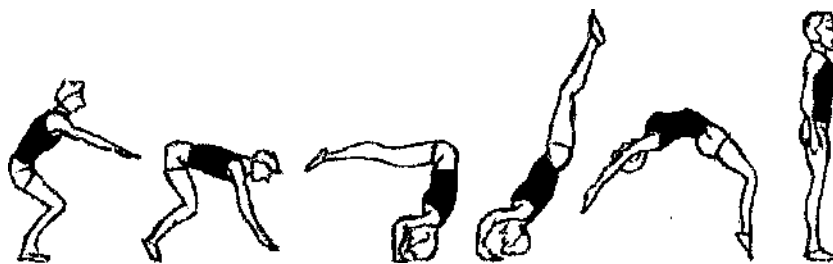


Рис. 66

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.

Возможные 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.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Опорные прыжки – физические упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы мышц ног и рук, укреплению суставов, развитию быстроты, ловкости, точности движений. Большинство прыжков связано с некоторым риском, когда необходимо преодолеть чувство боязни, неуверенности, а иногда и страха. Поэтому при обучении опорным прыжкам у занимающихся воспитываются смелость, решительность, настойчивость, хладнокровие.

Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у студента большой интерес и эмоциональный подъём. Умение легко и уверенно перепрыгивать через различные препятствия свидетельствуют о хорошей прикладной подготовленности занимающихся. В программе по физической культуре представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, имеющие определённый интерес как упражнения прикладного характера (прыжок боком, углом), а также прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике (прыжок, согнув ноги, ноги врозь).

Методика обучения опорным прыжкам должна строиться с учетом биомеханических особенностей. Одна из них – кратковременность двигательных действий при выполнении прыжка (общее время, затраченное на опорный прыжок, включая разбег, обычно 5-8 сек) В связи с этим, предъявляются повышенные требования к точности движений занимающихся. Качество выполнения опорных прыжков в значительной степени определяется уровнем развития скоростно-силовых способностей и прыгучести.

При анализе техники выполнения опорных прыжков принято различать следующие фазы:

- разбег;
- наскок на мостик;
- толчок ногами;
- полёт до толчка руками;
- толчок руками;
- полёт после толчка руками;
- приземление.

В процессе освоения опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега и наскоку на мостик, толчку ногами, далее – действию в полете до толчка руками,

толчку руками. Только после овладения этими действиями студента можно обучать каким-либо опорным прыжкам.

Приземление

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок, определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряжённых ног, занимающийся немедленно опускается на всю стопу и незначительно сгибает ноги, усиливая напряжение мышц спины и плечевого пояса. В этом положении с целью сохранения устойчивого равновесия стопы должны быть немного разведены (параллельно друг другу, примерно на расстоянии длины стопы, т.е. в положении узкой стопки ноги врозь), руки вверх-наружу, туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо (рис.67). После фиксации позы приземления нужно выпрямиться, соединяя пятки вместе и принять положение основной стойки или стойки руки в стороны, вверх, вверх-наружу.

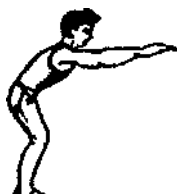


Рис. 67

Подводящие упражнения:

1. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 3-5 сек. Можно выполнять и под счет. Например, 1 – поднять руки вверх-наружу, 2 – выполнить полунаклон (вперед), 3 – сгибая ноги, принять положение полуприседа и эту позу фиксировать;
2. Прыжок вверх или вверх-вперёд в позу приземления и фиксировать её;
3. То же, но после прыжка с какого-либо возвышения (с гимнастической скамейки, низкого козла, коня, и т.д.) с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).
4. То же, но приземляться в начертанный мелом круг, обруч и т.д.
5. Кувырок вперёд и прыжок, прогнувшись в позу приземления
6. То же, только с поворотом налево, направо, кругом.

Разбег

Техника выполнения. Разбег обеспечивает выполнение основных действий в прыжке. При разбеге приобретается горизонтальная скорость, за счет которой осуществляется горизонтальное перемещение тела в безопорной фазе. Сочетание горизонтальной скорости разбега и вертикальной, приобретаемой при толчке ногами, создает необходимую траекторию и скорость перемещения тела занимающегося в безопорном положении.

Техника разбега принципиально ничем не отличается от техники бега на короткие дистанции. Разбег выполняется на носках, с небольшим наклоном туловища вперед. Скорость бега повышается постепенно и достигает максимума на последних шагах. Значительные колебания скорости разбега в опорных прыжках отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами. Для избегания этого необходимо:

- начинать разбег из одного и того же исходного положения;
- иметь постоянную (на данный период подготовки) длину разбега;
- постепенно наращивать скорость разбега, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Однако следует отметить, что скорость движения не должна быть чрезмерной, так как затрудняет контроль за движениями и управления ими.

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической и технической подготовленности студента. Обычно для выполнения прямых прыжков (ноги врозь, согнув ноги) требуется большая длина и скорость, чем при выполнении боковых прыжков (бокком, углом) Длина разбега у студента для выполнения прямых прыжков может быть 8-12 метров, для выполнения боковых прыжков 5-6 метров.

Подводящие упражнения:

1. Выполнение имитационных движений руками на месте, как при беге;
2. Ходьба на носках, высоко поднимая бедро согнутой ноги вперед. Обращать внимание на прямое положение туловища;
3. Опираясь руками о гимнастическую стенку, бег на месте, высоко поднимая бедро согнутой ноги вперед;
4. То же, но без опоры руками;

5. Семенящий бег. Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги при ее опускании. Не отводить таз назад, стопы ставить параллельно;

6. Медленный бег на носках;
7. Переход с ходьбы на медленный бег;
8. Бег, высоко поднимая бедро согнутой ноги вперед;
9. Бег, высоко поднимая бедро согнутой ноги назад;
10. Свободный бег (без ускорения);
11. Бег с ускорением (10-15 метров).

Наскок на мостик и толчок ногами

Техника выполнения. Наскок на мостик – связующее звено между разбегом и толчком ногами. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. В момент наскака туловище наклоняется вперед на 5-26°, руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги – максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При таком положении толчок ногами начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры (рис. 68).



Рис. 68

Длина наскака на мостик и его траектория зависят от квалификации занимающихся и формы выполнения прыжка. При простых прыжках длина наскака может быть небольшой (до 1,5 м). При более сложных длина наскака возрастает (до 2,5 м).

Большое значение имеет траектория наскака. Чрезмерно высокий наскок снижает горизонтальную скорость, а, следовательно, и дальность полета тела в безопорной фазе. При слишком низком наскоке

занимающийся не справляется с большим поступательным движением и «проскакивает» толчок. Поэтому при изменении скорости разбега необходима коррекция траектории наскока на мостик.

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, примерно на ширине стопы, в 12-15 см от дальнего края мостика. Толчок выполняется акцентировано, слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты полета. Толчок ногами и взмах руками должны заканчиваться одновременно. В момент окончания толчка, ноги полностью выпрямляются.

Подводящие упражнения:

1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки;
2. Поднимания на носки прямых ног, стоя на рейке гимнастической стенки;
3. Прыжки (ноги вместе) с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд);
4. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки в момент взмаха;
5. Прыжки на месте или с небольшим продвижением вперед со взмахом руками;
6. С гимнастической скамейки (или иного возвышения) прыжки в глубину с последующим быстрым прыжком вверх со взмахом рук;
7. То же, но с прыжком толчком о гимнастический мостик с 2-3 шагов прыжок толчком одной с приземлением на обе ноги;
9. С шага толчком двумя ногами прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры;
10. С небольшого разбега прыжки вверх с гимнастического мостика.

Полёт до толчка руками

Техника выполнения. Выполняя те или иные прыжки, занимающийся изменяет угол полёта и производит различные движения до того, как руки коснутся опоры. В фазе полета нельзя изменить траекторию общего центра тяжести. Можно изменить лишь положение тела и его отдельных звеньев относительно о.ц.т. В прямых прыжках траектория полёта пологая и низкая, тело выпрямлено, руки вперед-кверху, голова прямо, плечи

двигаются низко над снарядом, чтобы обеспечить своевременный толчок руками.

Подводящие упражнения:

1. Кувырок прыжком на горку матов (с места или с небольшого разбега);
2. Полёт-кувырок на горку матов с разбега;
3. Прыжок с возвышения на пружинный мостик и полёт-кувырок на горку матов.

Толчок руками

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд вперёд туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому обеспечивается стопорящий момент в толчке, и создаются хорошие условия для увеличения высоты полёта после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела, как бы от себя. Он всегда должен сочетаться с рывковым движением туловища, которое внешне проявляется в некотором сгибании тела в тазобедренных суставах, причём таз всегда перемещается вверх. Это позволяет занимающемуся увеличивать давление на площадь опоры и эффективнее оттолкнуться. Толчок должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят её одновременно (рис. 69).

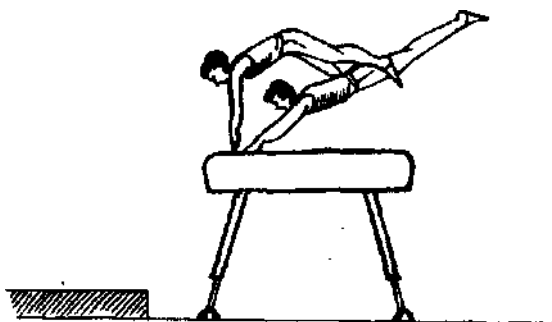


Рис. 69

В боковых прыжках руки ставятся на опору поочередно. Толчок выполняется сначала одной, затем другой рукой.

Подводящие упражнения:

1. Стоя на расстоянии одного шага от стены, опереться прямыми руками. Разгибание в лучезапястных суставах до упора кончиками пальцев и возвращение в и.п.;

2. Стоя на расстоянии одного шага от стены, упасть прямым телом на стену, быстро оттолкнуться руками (стараясь не сгибать их) и возвратиться в и.п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев;

3. В упоре на брусках отталкивание прямыми руками за счет быстрого опускания и поднимания туловища в грудинно-ключичных суставах;

4. В упоре лежа толчки руками с промежуточными хлопками (перед собой, за спиной, о туловище). Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины;

5. Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор, лежа на палку;

6. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно;

7. Стойка на руках махом и быстрый толчок прямыми руками.

Вскок в упор, стоя на коленях и соскок вперед махом руками

Техника выполнения. Этот прыжок выполняется через козла и коня в ширину. С небольшого разбега, опираясь о снаряд прямыми руками, прийти в упор, стоя на коленях. Зафиксировать это положение. Отвести руки назад и слегка наклониться вперед. Махом рук вперед, энергично выпрямляясь и отталкиваясь от снаряда ногами, соскок вперед (соскок можно выполнять как ноги вместе, так и ноги врозь).

Подводящие упражнения:

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ногами упор присев;

2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ногами прыжок в упор присев или присед;

3. Из упора на скамейке лежа вдоль, покрытой матом (ноги на полу), вскок в упор, стоя на коленях, взмахом рук и толчком ногами соскок;

4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину три-четыре прыжка на месте и вскок в упор, стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ногами соскок с помощью;

5. С небольшого разбега вскок в упор, стоя на коленях на козла или коня в ширину и с взмахом рук соскок вперед.

Типичные ошибки:

1. Недостаточно энергичный взмах руками;

2. Недостаточный толчок ногами;

3. Недостаточное продвижение тела вперед при соскоке.

Страховка и помощь.

Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, способствуя взмаху руками, другой под спину.

Вскок в упор присев и соскок прогибаясь

Техника выполнения. Прыжок выполняется через козла в ширину (коня с ручками, коня в ширину). После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги и, подтянув их к груди, поставить на снаряд (в положение упора присев). Нужно добиться, чтобы занимающиеся не задерживались в этом положении (не «засиживались» на снаряде). Отталкиваться руками надо в момент сгибания тела: когда ноги ставятся на снаряд, прямые руки уже поднимаются вверх и доходят примерно до уровня плеч. Продолжая это движение, студент выпрямляется, отталкивается ногами и выполняет соскок, прогибаясь (рис. 70).

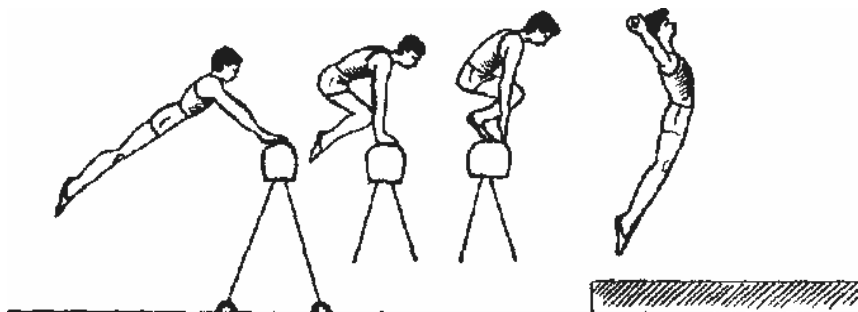


Рис. 70

Подводящие упражнения:

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь;
2. Из упора на скамейке лежа вдоль, покрытой матом (ноги на полу), толчком ног упор присев и соскок прогибаясь;
3. Из упора лежа на коне в длину толчком ног упор присев и соскок прогибаясь;
4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину три-четыре прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь;

5. С небольшого разбега вскок в упор присев на козла в ширину (коня с ручками, коня в ширину) и соскок прогибаясь.

Типичные ошибки:

1. Недостаточно активно и высоко поднимается спина в первой половине вскока;
2. Задержка в упоре присев на снаряде;
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или сгибание ног при соскоке.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, в момент прихода в упор присев держать рукой за плечо, другой помогать под спину. При соскоке, продвигаясь вперёд (по направлению движения), страховать одной рукой под спину, другой под живот.

Прыжок ноги врозь через козла

Техника выполнения. Прыжок через козла (в ширину или в длину) в 5-6 классах (высота 90-110 см) выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик в начале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см от снаряда. После толчка ногами о мостик потянуться руками к опоре, поставить на неё руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, после толчка руками разогнуться и соединяя ноги, выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 71).

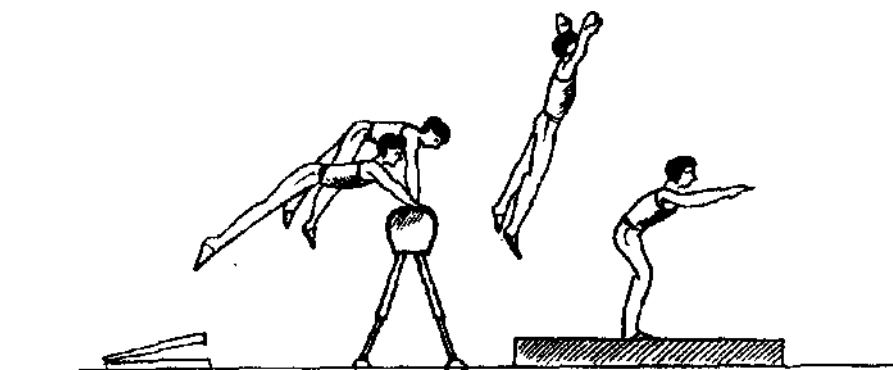


Рис. 71

Подводящие упражнения:

1. Из упора присев ноги врозь в позу приземления;
2. Из упора присев на снаряде (гимнастическая скамейка, козёл, конь) прыжок ноги, врозь прогибаясь в позу приземления;
3. Из упора лежа толчком ног упор, стоя ноги врозь согнувшись;
4. С небольшого разбега вскок в упор присев (козёл в ширину) и соскок ноги врозь прогибаясь;
5. Из упора стоя перед снарядом (козел в ширину) прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением и соединением ног (до момента приземления). Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч;
6. С разбега прыжок в полной координации с помощью и самостоятельно

Типичные ошибки:

1. Излишне продолжительная опора руками и толчок под себя;
2. Отсутствие разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками;
3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что приводит к заваливанию плеч назад.

Страховка и помощь.

Страховать, стоя у места приземления, за руку выше локтя, другой, поддерживая под спину.

Прыжок, согнув ноги через козла в ширину

Техника выполнения. Прыжок выполняется без предварительного маха ногами назад. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. После толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук вверх и разгибания ног (тело должно быть выпрямлено или чуть прогнуто до момента приземления). Перед приземлением надо немного согнуться в тазобедренных суставах так, чтобы ноги несколько обогнали туловище, смягчая приземление (рис.72).

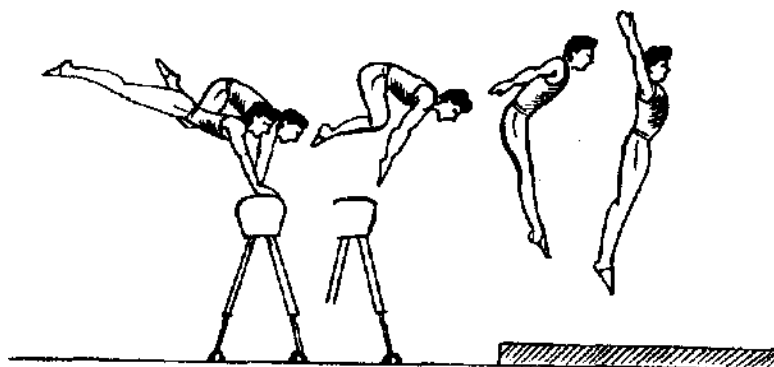


Рис. 72

Подводящие упражнения:

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа. В положении упора присев ноги ставятся на линии рук, ноги вместе;
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперёд.
3. Из упора на скамейке лежа вдоль (ноги на полу), покрытой матом, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь;
4. С различных возвышений (скамейка, козел, конь и др.) прыжок, согнув ноги (разогнуться до приземления);
5. Из полуприседа («старт пловца») прыжок вперед на руки и переход в упор присев;
6. Из упора стоя на мостике перед снарядом несколько прыжков на месте и прыжок, согнув ноги с помощью;
7. С разбега прыжок в полной координации с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Задержка или сгибание рук на снаряде;
2. Нет разгибания тела после толчка руками.

Страховка и помощь.

Страховать стоя у места приземления, поддерживая одной рукой под спину, другой под живот.

Прыжок ноги врозь через коня в длину

Техника выполнения. Прыжок выполняется с предварительным махом ногами назад (замахом). При запрыгивании на мостик слегка наклониться вперед так, чтобы центр тяжести тела находился несколько сзади площадки опоры. В этот момент руки внизу. Резко разгибая ноги в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, оттолкнуться от

мостика, усиливая толчок энергичным взмахом руками и одновременным рывком плечами вперед-кверху придать телу движение в том же направлении.

В момент взлета, после толчка ногами, тело несколько согнуто в тазобедренных суставах, спина округлена. Проходя горизонтальное положение над снарядом, слегка прогнуться и продолжать движение кверху.

Руки ставить на дальнюю часть снаряда значительно впереди туловища. Кисти рук для толчка ставятся параллельно, в момент опоры руками о снаряд предварительный мах ногами назад (не ниже горизонтали) должен быть закончен.

Толчок руками выполняется одновременно и навстречу движению тела. Ноги разводятся в стороны только в начале толчка руками, и одновременно тело незначительно сгибается в тазобедренных суставах. Толчок руками заканчивается к моменту прохождения плеч над кистями. Разгибание после толчка выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогиба тела и поднимания головы. В фазе полета стремиться как можно дольше сохранить прогнутое положение тела.

Зафиксировав положение «ноги врозь прогнувшись», соединить ноги и согнуться в тазобедренных суставах так, чтобы ноги несколько обогнали туловище. Приземление происходит на носки напряженных незначительно согнутых ног с немедленным переходом на всю стопу. Затем принимается основная стойка (рис. 73).

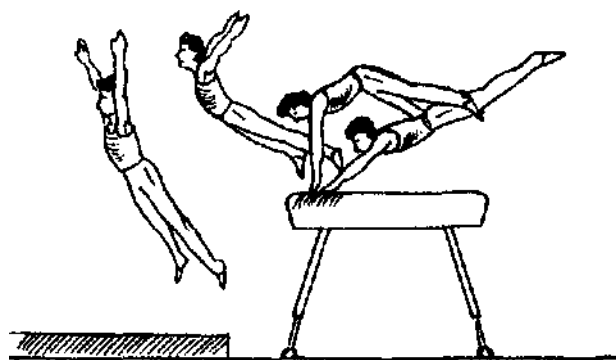


Рис. 73

Техника прыжка ноги врозь через козла в длину с предварительным махом ногами назад (замахом) аналогична.

Подводящие упражнения:

1. Прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до снаряда (до 1 м);

2. С небольшого разбега напрыгнуть в упор ноги врозь (именно жесткий упор, а не в сед ноги врозь) на коня с положенным на него матом. Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь;

3. Из приседа или полуприседа на передней части коня толчком ног выполнить соскок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня;

4. Прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную один за другим, толчком о дальний снаряд (постепенно можно увеличивать расстояние между ними до длины коня);

5. С разбега прыжок ноги врозь через коня, поставленного наклонно (дальняя часть снаряда на 10-15 см выше ближней);

6. С разбега прыжок ноги врозь через коня с положенным на него матом;

7. С разбега прыжок ноги врозь через коня в длину, толчком о дальнюю часть снаряда с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Низкий предварительный мах назад перед толчком руками (или отсутствие его);

2. Разведение ноги врозь до толчка руками;

3. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка);

4. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками;

5. Близкое приземление (менее чем 1,5 м от снаряда).

Страховка и помощь. Стоя у места приземления придерживать одной рукой под спину, другой под живот.

Прыжок боком через коня в ширину

Техника выполнения. Прыжок выполняется с небольшого разбега (6-8 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на снаряд и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 74).

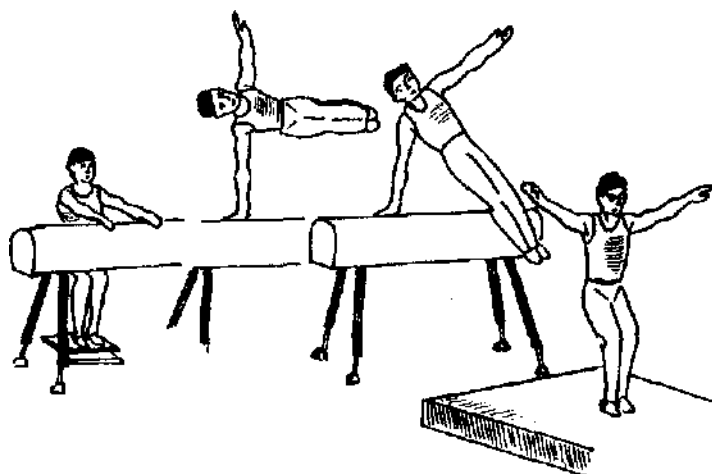


Рис. 74

Подводящие упражнения:

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться;
2. То же, ноги на гимнастической скамейке или рейке гимнастической стенки;
3. Из упора стоя на мостике перед снарядом несколько прыжков на месте и толчком ног упор, лежа боком на коне, соскок спином к снаряду;
4. С разбега выполнение прыжка в полной координации с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Уход в сторону от опорной руки;
2. Низкое положение туловища над снарядом;
3. В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь.

Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

При выполнении прыжка боком через коня с косога разбега мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке боком вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться левой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом, поворачиваясь направо, соединить ноги и как в прыжке с прямого разбега приземлиться спиной к снаряду. Последовательность обучения, типичные ошибки, страховка и помощь те же, что и в предыдущем прыжке.

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину

Техника выполнения. Одновременно с толчком ногами опереться прямыми руками о снаряд и послать ноги в сторону поворота. Затем, подавая плечи вперед, передать вес тела на руку, одноименную повороту и повернуться на 90° вокруг опорной руки. Проходя над плоскостью снаряда, снять руку, разноименную повороту и приземлиться боком к снаряду.

Подводящие упражнения:

1. Упор, лежа боком на полу и поворотом упор лежа.
2. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой упор, лежа боком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лежа.
3. Из упора стоя на мостике перед снарядом несколько прыжков на месте и толчком ног упор, лежа боком и соскок с поворотом.
4. Выполнение прыжка с разбега в полной координации с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки, страховка и помощь те же, что и в прыжке боком без поворота.

Прыжок углом через коня с косого разбега

Техника выполнения. Для прыжка углом вправо мостик устанавливают слева возле ближней части коня параллельно или под небольшим углом к коню. Длина разбега 7-10 м для выполнения прыжка углом вправо делают толчок левой ногой, одновременно опираясь правой рукой о тело коня. Маховую ногу послать вверх через снаряд, а опорную после отталкивания присоединить к маховой и над конем пройти в положение угла – ноги вместе, туловище выпрямлено. Руками отталкиваться поочередно (вначале прыжка – правой, а во второй половине прыжка – левой) Пройти над конем, опустить ноги, разогнуться и приземлиться (рис 75).

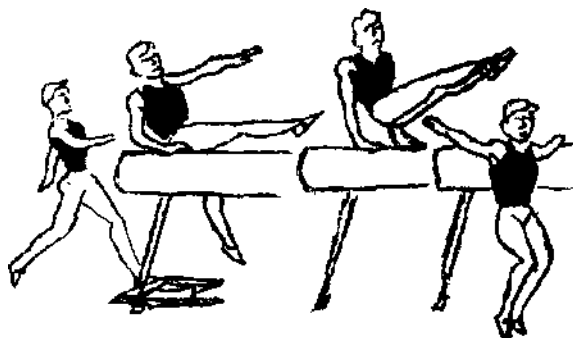


Рис. 75

Подводящие упражнения:

1. Из седа на коне на правом бедре, опираясь руками сзади, взмахом ног вперед-вправо соскок углом вправо в стойку левым боком к снаряду;
2. Из седа на правом бедре на низких брусках соскок углом вправо через две жерди;
3. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор, сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к снаряду;
4. С небольшого разбега прыжок углом в полной координации с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Ноги над снарядом не соединяются;
2. Низкое положение таза над конем;
3. Руки на опору ставятся не параллельно.

Страховка и помощь.

Стоя у места приземления лицом к снаряду поддерживать правой рукой за плечо, а левой под спину.

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ

Упражнения в висах и упорах – сложные и важные элементы гимнастики в плане эффективного развития физических качеств, формирования навыков владения своим телом. С этой точки зрения упражнения в висах и упорах, выполняя которые студенты учатся владеть и управлять массой и инерцией собственного тела, безусловно, полезны и необходимы.

Чем же полезны данные упражнения?

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные, наклонные, головой вниз) и перемещения тела с использованием различных гимнастических снарядов.

Эти упражнения богаты различным сочетанием положений (поз) и движений, выполняемых в различном темпе (как в медленном, так и быстром), а также с удержанием поз, что дает возможность оказывать эффективное влияние на развитие двигательной функции занимающихся.

Упражнения в висах и упорах можно выполнять на самых разнообразных гимнастических снарядах: гимнастической стенке, бревне, канате, брусьях, перекладине, коне.

Достижение различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определенных позах связано с тоническим режимом работы нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего поддержание позы или положения частей тела. При этой форме деятельности мышцы не возбуждаются целиком в каждый данный момент, одни двигательные их единицы возбуждаются, другие отдыхают. Тонические сокращения мышц при небольших статических нагрузках, которые характерны для упражнений в висах и упорах, требуют меньше энергозатрат, чем мышечные сокращения, имеющие фазный характер.

Специфика данных упражнений дает возможность оказывать общее воздействие на растущий организм студента и гармонически развивать все части тела, а также статическую силу.

Выполнение разнообразных упражнений в висах и упорах связано с удержанием тела, с сохранением правильной осанки, для чего нужна хорошая координационная работа мышц и их статическая, силовая выносливость. Мышечные ощущения, возникающие при выполнении данных упражнений, создают благоприятные условия для формирования правильной осанки.

Перемещение тела из одного положения в другое требует динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.

Различные положения тела оказывают тренирующее воздействие на внутренние органы. Так, они влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на вестибулярную устойчивость, формирование умения сохранять ориентировку при необычных положениях тела. Кроме того, при выполнении упражнений в висах и упорах студенты овладевают навыком выполнения различных перемещений тела в пространстве с разной скоростью, что дает возможность вырабатывать дифференцировки пространственной и временной точности движений.

Организация занятий при обучении упражнениям в висах и упорах

Сравнительно небольшая продолжительность занятия в вузе 130 мин требует экономного и рационального использования времени. Занятия проходят наиболее успешно при применении фронтального, группового, поточного способов, а также игрового метода.

Фронтальный способ организации занятий позволяет выполнять упражнения всем учащимся одновременно. Этим способом можно выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке, скамейках, на снарядах массового типа.

Групповой способ организации занятий позволяет учебной группе разделиться на несколько групп (отделений) и под руководством преподавателя (его помощника) по отделениям одновременно выполнять определенные упражнения. Для этих целей в школьных спортивных залах, на площадках должны быть установлены снаряды массового типа: лестницы, гимнастические стенки, канаты, скамейки с крючками, бревна низкой и средней высоты.

Наличие снарядов массового типа позволяет проводить интересные занятия достаточно высокой плотности. Студенты одной группы выполняют одно упражнение, а второй – другое. Наиболее подготовленные оказывают помощь товарищам. Таким образом, в работу включаются все студенты, что повышает интерес к занятию, активность занимающихся.

Поточный способ используется в тех случаях, когда студентам необходимо выполнять заданные упражнения поочередно на различных снарядах: гимнастических скамейках, стенке, канатах, брусьях, низкой

перекладине. Снаряды должны размещаться по кругу или квадрату, так чтобы студенты переходили от одного вида упражнения к другому без столкновений и помех.

Каждая группа при выполнении упражнения располагается у своего снаряда. После объяснения и показа упражнений на каждом виде подается сигнал (команда) начать упражнения и повторить их сданное число раз. После выполнения упражнений на одном виде студенты по сигналу преподавателя переходят к другому виду. Таким образом, поточным способом выполняются упражнения на всех видах снарядов.

Все упражнения, проводимые поточным способом, обязательно должны быть предварительно освоены групповым способом. Преподаватель обязан следить за качеством выполнения упражнений и делать необходимые указания. Если кто-либо из студентов не понял, как выполнять то или иное упражнение или выполняет неправильно, его нужно вынести из потока, объяснить, что и как делать, а затем снова включить в поток.

Игровой метод применяется тогда, когда упражнения достаточно хорошо освоены. В этом случае можно организовать специальные игры типа эстафет с выполнением отдельных упражнений на гимнастической стенке, бревне, канатах, брусьях. Все виды упражнений в висах и упорах выполняются на снарядах последовательно одно за другим, также поэтапно преодолевается полоса препятствий.

Методические указания к выполнению упражнений в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах необходимо выполнять сериями по 5-8 упражнений поочередно и каждую серию повторять по 2-4 раза. Такая дозировка необходима по той причине, что выполнение отдельного упражнения в висях и упорах по длительности кратковременно и не требует больших энергозатрат, а, следовательно, и тренирующее воздействие может не принести нужного положительного эффекта.

При выполнении же этих упражнений сериями с повторениями по несколько раз увеличивается как длительность двигательной деятельности, так и нагрузка. Пульсовая стоимость достигает 130 и более ударов в минуту, а при проведении упражнений поточным способом и игровым методом интенсивность их еще больше повышается и достигает уровня с пульсовой стоимостью до 150-160 ударов в минуту. Такая нагрузка отвечает требованиям, предъявляемым к организму занимающихся и создает условия перестройки структуры скелетных мышц и их механизмов не

только аэробного, но и анаэробного энергообеспечения. Этим достигается тренировочное воздействие на отдельные мышечные группы и на весь организм в целом.

Упражнения в висах и упорах следует выполнять с четкой фиксацией каждой позы по 3-6 секунд (можно и более) с обязательным соблюдением правильной осанки, в строго гимнастическом стиле. Небрежное выполнение этих упражнений недопустимо.

Обучение упражнениям в висах и упорах осуществляется методами показа, рассказа с использованием приемов в фиксации позы, страховки и самостраховки, оказания помощи друг другу.

При разучивании упражнений, связанных с принятием и удержанием поз, рекомендуется использовать сменный способ организации занятия, когда одна группа студента выполняет упражнение, а другая контролирует выполнение и помогает товарищам. Преподавателю в данном случае достаточно лишь подсказать студентам последовательность упражнений и количество их повторений.

Примерные упражнения в смешанных висах

На гимнастической стенке:

- 1 – вис стоя (держат 3 сек.);
- 2 – вис присев;
- 3 – вис, стоя, согнув руки (3 сек.);
- 4 – вис, стоя, согнувшись (5 сек.);
- 5 – вис, стоя, прогнувшись (5 сек.);
- 6 – вис стоя.

Серию повторить 3-4 раза.

Стоя спиной к гимнастической стенке:

- 1 – вис стоя, согнув руки;
- 2 – вис присев (держат 3 сек.);
- 3 – вис согнув ноги (3 с);
- 4 – вис стоя, согнув руки;
- 5 – вис присев на левой (правую вперед);
- 6 – вис стоя согнув руки;
- 7 – вис присев на правой (левую вперед);
- 8 – вис стоя, согнув руки.

Серию повторить 3-4 раза.

На гимнастической стенке:

- 1 – вис лежа согнувшись (держат 3 сек.);

- 2 – вис стоя прогнувшись (3 сек.);
- 3 – вис лежа согнувшись (3 сек.);
- 4 – поворот кругом в вис лежа (3 сек.);
- 5 – поворот кругом в вис лежа согнувшись.

Серию повторить 3-4 раза.

На канате или низких кольцах:

- 1 – вис сидя ноги врозь;
- 2 – вис лежа согнув руки;
- 3 – вис сидя ноги врозь;
- 4 – подтягивание в висе сидя (3-6 раз);
- 5 – вис сидя, ноги врозь. Серию повторить 3-4 раза.

Примерные упражнения в смешанных упорах и седах

В упоре лежа:

- 1 – упор лежа;
- 2 – сгибая руки, левую назад (держать 3 сек.);
- 3 – упор лежа;
- 4 – сгибая руки правую назад (3 сек.);
- 5 – упор лежа;
- 6 – упор присев на правой, левую в сторону па носок или в сторону (3 сек.);
- 7 – прыжком упор присев на левой, правую в сторону на носок или в сторону (3 сек.);
- 8 – упор лежа.

Серию повторить 3-4 раза.

- 1 – сед ноги врозь на скамейке поперек;
- 2 – сед углом (держать 3-4 сек.);
- 3 – упор лежа сзади (3-4 сек.);
- 4 – сед углом;
- 5 – сед ноги врозь.

Серию повторить 3-4 раза.

- 1 – упор на скамейке лежа продольно;
- 2 – сгибание и разгибание рук (5 - 10 раз);
- 3 – поворот в упор лежа сзади;
- 4 – поворот обратно в упор лежа;
- 5 – сгибание и прогибание туловища (4-6 раз);
- 6 – прыжком упор стоя согнувшись ноги на полу;
- 7 – прыжком упор лежа.

Серию повторить 3-4 раза.

- 1 – сед на скамейке продольно;
- 2 – сед углом (держат 3-4 сек.);
- 3 – упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);
- 4 – сгибание и разгибание рук (4-6 раз);
- 5 – сед углом (3-4 сек.);
- 6 – сед на скамейке.

Серию повторить 3-4 раза.

- 1 – упор лежа на скамейке;
- 2 – упор стоя на левом колене, правую назад (держат 3-4 сек.);
- 3 – то же на другом колене (3-4 сек.);
- 4 – упор лежа;
- 5 – сед на пятках согнувшись (3-4 сек.);
- 6 – упор лёжа.

Серию повторить 3-4 раза.

Примерные упражнения в висах

Висы на гимнастической стенке: лицом и спиной к стенке обычным хватом, хватом снизу, обратным, сомкнутым, узким, широким, скрестным, разным хватом.

В висе спиной к гимнастической стенке: сгибание и разгибание ног (одновременно, последовательно, поочередно; ноги вместе и врозь).

Вис согнув ноги на низкой перекладине, жерди брусьев, кольца различными способами хвата.

В висе на согнутых руках: сгибание и разгибание ног (одновременно, последовательно, поочередно; вперед и назад).

В висе поднимания ног: на перекладине, жерди брусьев, кольца, гимнастической стенке (ноги вместе и врозь: одновременно, последовательно, поочередно).

Упражнения в висах и упорах

Вис согнувшись – положение занимающегося на снаряде, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые и подняты вверх-вперед под углом 45° к продольной линии туловища, подбородок прижат к груди. Этот элемент выполняется на перекладине, кольцах, брусьях (рис. 76).



Рис. 76

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под бедро.

Вис прогнувшись – положение занимающегося, в котором тело слегка прогнуто, головой вниз, руки прямые, стопы и голова на одной линии (вертикали). Элемент выполняется на мужских брусьях, кольцах, перекладине, гимнастической стенке (рис. 77).

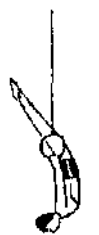


Рис. 77

Подводящие упражнения:

1. Вис стоя сзади согнувшись спиной к гимнастической стенке. Толчком одной махом другой перейти в вис прогнувшись, опираясь спиной и ногами о стенку;

2. Вис согнувшись (на концах или внутри брусьев). Разгибаясь, развести ноги врозь и принять положение вися прогнувшись ноги врозь, опираясь бедрами о жерди. Затем, медленно сводя ноги, принять положение вися, прогнувшись ноги вместе.

Типичные ошибки:

1. Чрезмерно большой прогиб тела;
2. Сгибание рук во время выполнения вися прогнувшись;
3. Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под бедро.

Упражнения на перекладине

Подъем переворотом в упор

Техника выполнения. Для выполнения этого элемента нужно предельно согнуть руки и, сгибаясь и тазобедренных суставах, перенести прямые ноги через перекладину, а затем, опираясь об нее бедрами и руками, выпрямить руки.

Обучение начинают на низкой перекладине в следующей последовательности: толчком одной и махом другой, толчком двумя и силой.

Толчком одной и махом другой упражнение выполняется из виса стоя (руки согнуты), опорная нога под перекладиной, маховая отведена назад. Махом ноги вверх-назад таз подносится к грифу перекладины, ноги соединяются вместе и создают вращательный момент. По мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включают в работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног вперед.

Подводящие упражнения:

1. Толчком одной и махом другой вверх поднести таз к грифу перекладины (не разгибая рук);

2. Из упора на низкой перекладине сгибание вперед и возвращение в исходное положение. Преподаватель удерживает выполняющего на голень;

3. Выполнение подъема с помощью.

После овладения упражнением этим способом выполнения можно приступить к изучению толчком двумя, а затем силой.

Подъем переворотом в упор силой выполняется из различных исходных положений: виса сидя, виса лежа, виса стоя, виса, виса углом.

Типичные ошибки:

1. В начале упражнения в исходном положении таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;

2. Мах ногой выполняется не вверх-назад, а вверх-вперед с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;

3. Отведение головы назад в первой половине подъема. Страховка и помощь. Стоять сбоку и поддерживать под спину и ноги, а при выходе в упор помочь под плечо, поддержать за ноги.

Из упора соскок махом назад

Техника выполнения. В упоре согнуться в тазобедренных суставах, слегка согнуть руки и, быстро разгибаясь, оттолкнуться бедрами и руками (разгибая их) от перекладины. В полете прогнуться, руки поднять и стороны, вверх или вверх-наружу. Элемент выполняется на низкой перекладине или жерди женских брусьев.

Подводящие упражнения:

1. Сгибаться и разгибаться в упоре и делать высокий отмах;
2. Соскок махом назад без отпускания рук на низкой перекладине;
3. Соскок махом назад с помощью.

Типичные ошибки:

1. Недостаточное отталкивание от перекладины;
2. Сгибание в тазобедренных суставах в полете.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от учащегося, одной рукой держать за запястье, другой – за плечо. В момент приземления обязательно поддерживать под спину, чтобы предотвратить падение.

Из вися на согнутой ноге подъем в упор ноги врозь

Подъем выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной или после размахивания из вися на одной ноге. Для подъема необходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с постепенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая плечи вперед, выйти в упор ноги врозь (рис. 78).

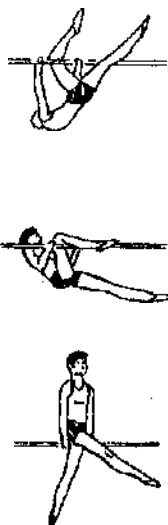


Рис. 78

Подводящие упражнения:

1. Из виса стоя толчком ног принять вис на согнутой левой (правой);
2. Размахивание в висе на согнутой ноге;
3. Из размахивания в висе на согнутой ноге (2-3 маха) подъем в упор ноги врозь с помощью и самостоятельно;
4. Из упора ноги врозь левой (правой) спад назад и подъем на согнутой ноге в упор ноги врозь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Попытка выйти в упор ноги врозь без завершающего движения маховой ногой;
2. Мах ногой выполняется с самого начала с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и спереди от студента (со стороны маховой ноги), в момент подъема одной рукой держать за плечо или спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ноги.

Из упора ноги врозь соскок одноимённым перемахом с поворотом на 90°

Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь. В зависимости от того, какая нога впереди, и называется упор. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди. Тело выпрямлено, руки прямые, ноги врозь: одна вперед, другая назад. Для выполнения соскока необходимо предварительно одну руку, одноименную повороту, перехватить в хват снизу. Перемахом ноги вперед и, одновременно поворачиваясь в сторону опорной руки, выполнить соскок (рис. 79).

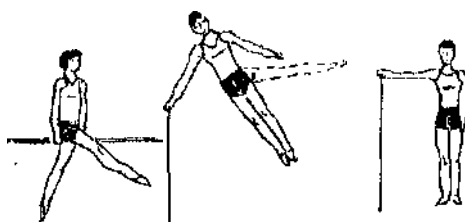


Рис. 79

Подводящие упражнения:

1. На бревне высотой 60 см принять положение упора ноги врозь левой (правой), опираясь правой (левой) о пол. Перемахом правой (левой) выполнить соскок;

2. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь вне правой (левой) – перехватом одной руки упор ноги врозь прямой (левой).

Типичные ошибки:

1. При выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполняется поворот;

2. Перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

Страховка и помощь. При перемахах стоять сбоку на противоположной стороне от ноги, выполняющей перемах, держать за руку двумя руками выше локтя.

Размахивания в вися

Техника выполнения. Умение правильно выполнять размахивания, основа успешного овладения упражнениями начального уровня в спортивной гимнастике. При правильном размахивании должны чередоваться следующие позы:

1. В крайней точке маха назад – прямое или даже слегка согнутое в тазобедренных суставах положение. В конце маха, обязательно выполнить перехват (подхват) руками.

2. В вертикальном положении – прямое, как в вися, положение туловища.

3. В крайней точке маха вперед – слегка согнутое, как на махе назад, положение. Голова все время удерживается между руками. Отведение её назад является ошибкой, которую необходимо устранить как можно быстрее (рис. 80).



Рис. 80

Начинать размахивания можно двумя способами: изгибами и подтягиванием.

Размахивание изгибами. Из вися, энергично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, поднять ноги до уровня грифа перекладины, слегка подтянуться и, разгибаясь, послать ноги и туловище по дуге вперед-вверх. После маха дугой тело опускается пассивно.

Подводящие упражнения:

1. Энергичные сгибания и разгибания в висе;
2. Подъемы переворотом;
3. Размахивание с помощью партнера.

Типичные ошибки:

1. Недостаточно энергичные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах в висе;
2. Неправильное движение туловищем по дуге.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от студента, одной рукой держать за бедро, другой за пояс. Во время движения вперед оказать помощь, подталкивая его вверх. Вначале мах назад обязательно сдерживать, чтобы предупредить падение.

Размахивание подтягиванием. Из виса энергично согнуть руки, поднести ноги к грифу перекладины выше уровня колен и, разгибаясь, послать их вперед-вверх. Прогибание в этом положении недопустимо.

Подводящие упражнения:

1. Энергичные подтягивания на перекладине с одновременным поднятием ног;
2. Подъем переворотом;
3. размахивание с помощью.

Типичные ошибки:

1. Недостаточное сгибание рук и поднимание ног;
2. Разгибание не вперед-вверх, а вниз.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от студента, поддерживая руками под бедро и под спину. Во время движения вперед оказать помощь, подталкивая его вверх.

Из размахивания в висе соскок махом назад

Техника выполнения. Из крайней точки на махе вперед надо пройти вертикальное положение, нужно отвести ноги назад до прогибания. Одновременно с этим необходимо уменьшить плечетуловищный угол, при этом скорость движения плеч несколько увеличится за счет уменьшения скорости движения стоп. Это приведет к тому, что в крайней точке маха назад студент сможет оттолкнуться прямыми руками от грифа перекладины, поднять их вверх-наружу и устойчиво приземлиться.

При выполнении соскока с поворотом кругом поворот выполняют в конце толчка руками (рис. 81).



Рис. 81

Подводящие упражнения:

1. Стоя на полу – прыжок вверх;
2. Из упора на низкой перекладине соскок махом назад;
3. Соскок махом назад с помощью и самостоятельно.

Возможные ошибки:

1. Ранний срыв на махе назад, а не отталкивание руками;
2. В вертикальном положении нет прогибания.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от студента и перемещаясь, одной рукой поддерживать под спину, другой – под живот.

Из размахивания в вися соскок махом вперед

Техника выполнения. В крайнем, переднем положении быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. После этих действий отпустить гриф перекладины и, удерживая тело в прогнутом положении, приземлиться (рис. 82).

Подводящие упражнения:

1. С мостика, отстоящего от перекладины на расстоянии 1-1,5 м, прыжком вис и соскок махом вперед;
2. Из размахивания в вися соскок махом вперед с помощью и самостоятельно;

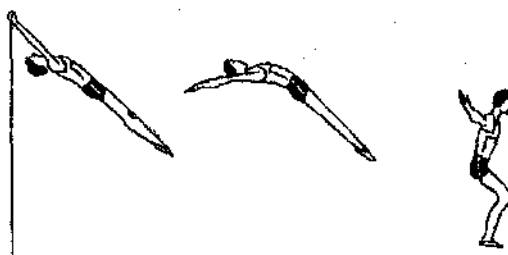


Рис. 82

Типичные ошибки:

1. Ранний срыв на махе вперед;
2. Недостаточное прогибание тела в фазе полета.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от студента и перемещаясь параллельно плоскости размахивания, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Из виса подъем, силой поочередно сгибая руки в упор

Техника выполнения. Из виса подтянуться, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. В конце подтягивания, без остановки, быстро перевести одну руку в упор локтем вперед. Далее, не задерживаясь, подавая плечи вперед, перевести в упор другую руку, разогнуть руки и выйти об упор. Более усложненный способ выполнения этого элемента – одновременный перевод обеих рук в упор.

Подводящие упражнения:

1. Максимально высокие подтягивания в висе;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на перекладине, брусьях, кольцах.

Типичные ошибки:

1. Недостаточно высокое подтягивание;
2. Остановка при переводе руки в упор.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, помогая при подъеме нажимом под бедро или голень; при опускании в вис поддерживать, при необходимости остановить мах.

Из размахивания в висе поворот махом вперед плечом вперед

Техника выполнения. Махом вперед, проходя вертикаль, бросковым движением ног вперед-влево отпустить правую руку, сделать поворот налево кругом, перехватить левую руку в хват сверху.

Подводящие упражнения:

1. Выполнение поворота в висе с помощью;
2. Самостоятельное выполнение поворота в висе;
3. Выполнение поворота из размахивания в висе с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Ранний поворот;
2. Неправильный перехват рукой.

Страховка и помощь. Стоять под перекладиной с левой стороны и поддерживать студента одной рукой под живот, другой – под бедро. Во время поворота страхующий вместе со студентом поворачивается и переходит на другую сторону.

Упражнения на брусках

Из седа на бедре соскок с поворотом на 90°

Техника выполнения. Из седа ноги врозь выполнить перемах левой ногой вправо и принять положение седа на бедре, опорную руку (правую, если сед на левом бедре и наоборот) перехватить в хват снизу. Выполнить активный толчок бедром и левой рукой от жерди и, опираясь на правую (удерживая на ней равновесие) прогнуться, одновременно поворачиваясь через правое плечо кругом и приземлиться (можно поддерживаясь одной рукой о жердь).

Подводящие упражнения:

1. Выполнение соскока без поворота на коне, затем на низких брусках;
2. Выполнение соскока с поворотом на коне с помощью;
3. Выполнение соскока на низких брусках с помощью.

Типичные ошибки:

1. Недостаточный толчок бедрами;
2. Сгибание опорной руки.

Страховка и помощь. Стоять сзади студента, поддерживая его за пояс.

Размахивание в упоре на предплечьях

Техника выполнения. В упоре на предплечьях локти нужно ставить внутрь жердей, а кистями захватить жерди снаружи. В таком положении упор будет самым устойчивым. Начиная размахивания, ноги нужно энергично послать вместе с туловищем вперед, немного согнуться в тазобедренных суставах, плечи слегка подать назад. В крайней точке маха вперед, разгибаясь в тазобедренных суставах, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, поднимая таз на один уровень с ногами (рис. 83).

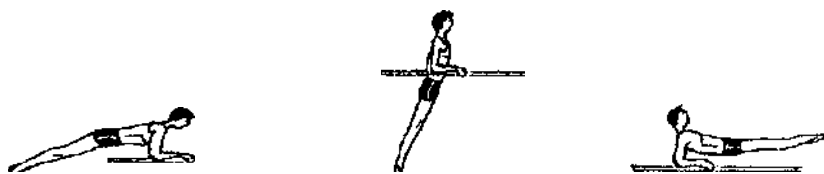


Рис. 83

Подводящие упражнения:

1. Повторить упор, лежа и упор, лежа сзади на предплечьях на полу;
2. То же, но ноги на гимнастической скамейке;
3. Повторить упор на предплечьях на брусках, обращая внимание на устойчивое и правильное положение;
4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусков.

Типичные ошибки:

1. Неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей;
2. Плечи и предплечья составляют угол меньше 90° ;
3. Размахивание осуществляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах;

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

Размахивания в упоре

Техника выполнения. Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище (рис. 84).



Рис. 84

В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Трудность сохранения такого динамического равновесия вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно от курса к курсу на основе укрепления мышц плечевого пояса.

Подводящие упражнения:

1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
2. Повторить упор, обращая внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах;
3. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев;
4. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахивание закончить соскоком махом назад внутрь.

Типичные ошибки:

1. Провисание в плечевых суставах;
2. Сгибание рук;
3. Потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности;
4. Размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой за предплечье.

Размахивание в упоре на руках

Техника выполнения. В упоре на жердях руки должны быть немного согнутыми в локтевых суставах, кисти наружу. Туловище слегка поднято. Энергично посылая туловище вперед и назад, добиться широкой амплитуды махов (тело на уровне жердей или выше их). По технике размахивание в упоре на руках сходно с размахиванием в упоре (рис. 85).

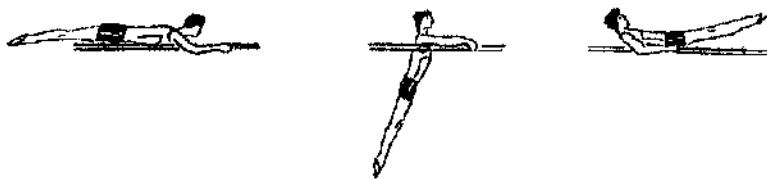


Рис. 85

Подводящие упражнения:

1. Повторить положение упора на руках;
2. Удержание позы на махе вперед и назад с помощью;
3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Типичные ошибки:

1. «Проваливание» плеч;
2. Угол в плечевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам;
3. Отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям;
4. Размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах;

Страховка и помощь. Помощь оказывается стоя сбоку под ноги и туловище.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад

Техника выполнения. После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Подводящие упражнения:

1. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев;
2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад с помощью (помощь оказывать, поддерживая под бедро, фиксируя ноги после подъема), затем соскок без маха вперед;
3. Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусьев подъем махом назад.

Типичные ошибки:

1. Недостаточный мах назад;
2. При подъеме уводятся назад плечи;
3. Неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой под живот или бедро.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад

Техника выполнения. На махе вперед надо, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор согнувшись на руках и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, подтянуть плечи к кистям и начать мах назад. Перед прохождением вертикали туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестообразным движением ног и следует отталкивание руками от жердей с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения назад (рис. 86).

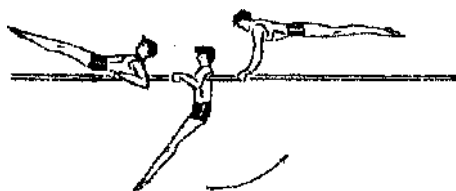


Рис. 86

Подводящие упражнения:

1. Подъем махом назад из упора на предплечьях;
2. Размахивание в упоре со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестообразного движения ногами назад-вверх;
3. Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям;
4. То же, но в сочетании с подъемом махом назад.

Типичные ошибки:

1. Недостаточный мах назад;
2. «Проваливание» плеч;
3. Недостаточное продвижение плеч вперед-вверх в момент разгибания рук.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, подталкивая одной рукой под грудь, другой снизу под бедро.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед
в сед ноги врозь

Техника выполнения. В крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед, не доходя до вертикали, хлестообразным движением прогнуться и, упруго провисая в плечевых суставах, энергично направить ноги вперед-вверх, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая руками на жерди, перейти в упор, слегка сгибаясь и продолжая мах, развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 87).

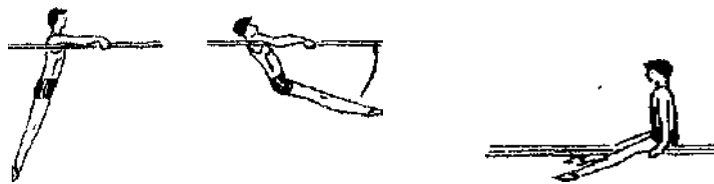


Рис. 87

Подводящие упражнения:

1. Подъем махом вперед из упора на предплечьях;
2. Из упора лежа на руках спереди ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей и нажимом на них выйти в сед ноги врозь;
3. На махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестообразным движением ног вверх разогнуть руки;
4. Подъем махом вперед в сед ноги врозь на наклонных жердях;
5. Подъем махом вперед в сед ноги врозь с помощью.

Типичные ошибки:

1. Отсутствие хлестообразного движения при махе вперед и торможения ног на уровне жердей;
2. Недостаточно энергичный рывок грудью и отталкивание плечами от жердей.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, подталкивая из под жердей одной рукой под спину, другой – под бедро. В случае падения студента вперед при выходе в упор поддерживать под грудь из-под жердей.

Из размахивания в упоре соскок махом назад

Техника выполнения. На махе вперед, слегка сгибаясь, энергично выпрямить тело вперед и выполнить ускоренный мах назад. В конечной точке маха сместить тело вправо, одновременно перенести левую руку на правую жердь впереди правой руки, тут же оттолкнуться правой рукой от жерди и, отводя ее в сторону, приземлиться.

Подводящие упражнения:

1. В упоре на концах брусьев, лицом внутрь, соскок махом назад;
2. То же с переходом на одну жердь;
3. Соскок из размахивания в упоре (на жердь, через которую выполняется соскок, можно для безопасности положить гимнастический мат).

Типичные ошибки:

1. Низкий мах назад и сгибание ног;
2. Соскок выполняется одновременным толчком рук;
3. Смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и спереди, поддерживая одной рукой под правое плечо, другой – быть готовым подтолкнуть студента, если он недостаточно вывел тело из жердей (сместился в сторону соскока).

Из размахивания в упоре соскок махом вперед

Техника выполнения. С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону (рис. 88).

Подводящие упражнения:

1. Из упора махом вперед сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перехватиться за ближнюю жердь и соскок влево;
2. Из размахивания в упоре соскок махом вперед.

Типичные ошибки:

1. Поздний перехват рукой;
2. Перехват и соскок выполняются с продвижением вперед;
3. Низкое положение таза во время соскока.

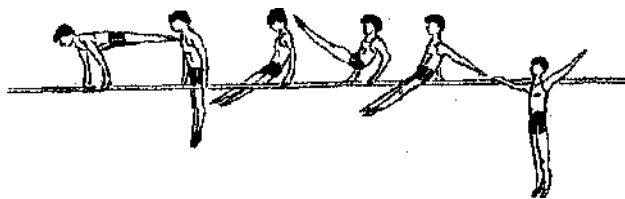


Рис. 88

Страховка и помощь. Стоять сбоку и сзади от студента с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой – за руку.

Из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь

Техника выполнения. Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь перехватить руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая газ, локти разведены в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело, в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 90).

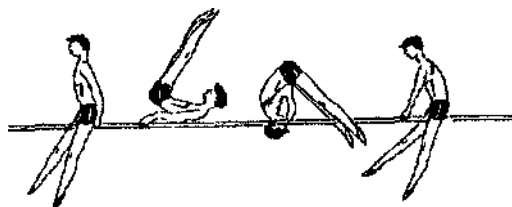


Рис. 90

Подводящие упражнения:

1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь (с фиксацией положения лежа на руках согнувшись);
2. Из упора на руках махом вперед упор согнувшись;
3. Из седа ноги врозь на брусках, наклоняясь вперед, развести локти и поставить плечи на жерди;
4. Из седа ноги врозь на брусках кувырок вперед в сед ноги врозь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;

2. В первой части кувырка, вместо того, чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, студент делает обратное движение: скользя плечами по жердям, разгибается в тазобедренных суставах;

3. Во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья, поддерживать руками под спину.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой согнувшись

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук вперед ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол.

Подводящие упражнения:

1. На полу повторить стойку на голове и руках силой согнувшись;

2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног);

3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1. Локти не разведены, и студент проваливается плечами;

2. Разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;

3. Голова не наклонена назад, и студент теряет равновесие;

4. Слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь (руки под жердью).

Из стойки на плечах кувырок вперед в сед, ноги врозь

Техника выполнения. Из стойки на плечах принять положение согнувшись и, начиная вращательное движение вперед, выполнить перехват, перейти в положение упора на руках согнувшись ноги врозь, оттолкнуться плечами и перейти в сед ноги врозь.

1. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в сед, ноги врозь (с фиксацией положения упора лежа на руках согнувшись).

Типичные ошибки, страховка и помощь те же, что и при выполнении кувырка вперед в сед, ноги врозь.

Упражнения на брусьях разной высоты

Сед на бедре на нижней жерди

Техника выполнения. Ноги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в коленном суставе, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад. Голень согнутой ноги параллельно отведена к прямой ноге, голову держать прямо, опору на жердь выполнить одной рукой, другую в сторону (рис. 91).



Рис. 91

Из седа на бедре на нижней жерди соскок с поворотом кругом

Техника выполнения. Сед на правом (левом) бедре.левой (правой) рукой взяться за нижнюю жердь хватом снизу за телом. Передавая вес тела на левую (правую) руку и отталкиваясь бедром, соединить ноги, прогнуться налево (направо) кругом и мягко приземлиться, держась за нижнюю жердь левой (правой) рукой.

Подводящие упражнения:

1. Соскок из седа на бедре на бревне или коне;
2. Соскок из седа на бедре на нижней жерди с помощью, потом самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Соскок выполняется с продвижением вперед;

2. Сгибание опорной руки.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у опорной руки (левой), правой рукой захватить ее у предплечья, а левой придержать за правое плечо в момент приземления.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди

Техника выполнения. Из вися на верхней жерди поднять ноги вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах. Затем бросковым движением ног вниз и назад разогнуться полностью в тазобедренных суставах, упруго прогибаясь в пояснице, одновременно подать плечи вперед, сохраняя равновесие в плечевых суставах прямых рук. Весь этот цикл движений повторяется нужное количество раз, в определенном темпе, без задержек.

Подводящие упражнения:

1. Из вися на верхней жерди прогнуться и вернуться в и.п.;
2. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой;
3. Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата;
2. Сильно согнутые ноги.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за бедро спереди, другой – под поясницу.

Из вися лежа на нижней жерди поворот скрестным перехватом налево
(направо) в сед на бедре

Техника выполнения. Из вися лежа на нижней жерди перехватить левую скрестно над правой обратным хватом. Поворачиваясь налево и нажимая приводящим движением левой руки на жердь, развести ноги врозь, сесть на левое бедро. Опуская правую руку в сторону отвести правую ногу дальше назад, а левую согнуть. Заканчивая сед, прогнуться.

Из размахивания в висе на верхней жерди перемах согнув ноги
в вис лежа на нижней жерди

Техника выполнения. Размахивание изгибами, махом вперед согнуть ноги последовательно в тазобедренных и коленных суставах, подтянуть

колени ближе к груди, пронести носки ног перед нижней жердью вверх и затем вперед. Выпрямляя ноги, положить их на нижнюю жердь. При этом руки должны быть прямыми. В конечном положении, в висячем положении тело должно быть оттянуто и немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Аналогично выполняется перемах прямыми ногами.

Из размахивания в висячем положении на верхней жерди перемах ноги врозь в висячем положении лежа на нижней жерди

Техника выполнения. Размахивание изгибами, махом назад, активно подавая плечи вперед и упруго разгибаясь в тазобедренных суставах, броском направить ноги вниз и возможно дальше назад. Махом вперед резко согнуться в тазобедренных суставах и пояснице, развести широко ноги врозь и перемахнуть через нижнюю жердь. Соединяя ноги и прогибая все тело, принять положение виса лежа.

Подводящие упражнения:

1. Из виса стоя у гимнастической стенки вис присев, вис стоя согнувшись, вис стоя согнувшись, ноги врозь на рейке стенки;
2. Из виса на верхней жерди вис присев, вис стоя согнувшись, вис стоя согнувшись, ноги врозь на нижней жерди;
3. Из виса на верхней жерди перемах согнув ноги; согнувшись ноги врозь в вис лежа на нижней жерди;
4. Выполнение элементов с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Сгибание ног;
2. Недостаточное сгибание в тазобедренных суставах;
3. Недостаточное разведение ног врозь;

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживая студента за пояс.

Из виса присев на одной на нижней жерди махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Техника выполнения. Из виса присев на правой, сгибая руки, отвести левую ногу назад. Махом левой и толчком правой, продолжая сгибать руки, соединить ноги, энергично направляя их вверх-назад через верхнюю жердь. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху и, поднимая плечи (ноги не опускать), выйти в упор.

Подводящие упражнения:

1. Махом одной и толчком другой подъем поворотом в упор на нижнюю жердь с помощью и самостоятельно;
2. То же на верхнюю жердь.

Типичные ошибки:

1. Мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
2. Отведение головы назад в первой половине подъема;
3. Недостаточный толчок ногой.

Страховка и помощь. Стоять внутри брусьев, одной рукой поддерживать за плечо, другой – под спину.

Из виса присев на нижней жерди подъем толчком ног в упор
на верхнюю жердь

Техника выполнения. Из виса присев энергично оттолкнуться ногами, оттягиваясь по направлению вниз-назад и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая разгибание ног, резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь вперед-вниз и, подавая плечи вперед, выйти в упор.

Подводящие упражнения:

1. Из виса присев вис стоя на гимнастической стенке;
2. Из виса, стоя согнувшись на гимнастической стенке прямыми руками притягивание к стенке (полусогнувшись);
3. Запрыгивание в упор на нижнюю жердь с мостика (постепенно отодвигая его вперед);
4. Из виса присев на нижней жерди подъем в упор на верхнюю жердь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Недостаточное отталкивание ногами;
2. Сгибание рук при выходе в упор;
3. Отсутствие движения плечами вперед в момент выхода в упор.

Страховка и помощь. Стоя под верхней жердью сбоку от студента одной рукой поддерживать под спину, другой – под голень спереди.

Из упора на верхней жерди спад с перемахом согнув ноги и ноги врозь в вис лежа на нижней жерди

Техника выполнения. Из упора на верхней жерди начать активное движение плечами назад на прямых руках, придерживая таз у жерди. Затем согнуться в тазобедренных суставах, развести ноги врозь (или согнуть), перемахнуть ими через нижнюю жердь, разгибаясь, соединить ноги (или разогнуть) и опустить их на нижнюю жердь. В виси лежа прогнуться, наклонить голову назад.

Подводящие упражнения:

1. Из упора на нижней жерди спад в вис лежа на горку матов с помощью и самостоятельно;
2. Из упора на верхней жерди спад в вис лежа на мат, положенный на нижнюю жердь;
3. Из упора на верхней жерди спад в вис лежа на нижнюю жердь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1. Наклон головы назад;
2. Сгибание рук;
3. Недостаточное сгибание в тазобедренных суставах.

Страховка помощь. Стоя сбоку поддерживать одной рукой под спину, другой – под бедро.

Упражнения на бревне

Упражнения на бревне – это упражнения в равновесии. Поэтому вопросы техники и методики обучения упражнениям на бревне необходимо рассматривать, прежде всего, с учётом закономерностей сохранения устойчивого положения тела и формирования навыков равновесия.

Трудность упражнений на бревне выше не только потому, что степень устойчивости на нем в несколько раз меньше, чем на полу (ширина опорной поверхности бревна 10 см.). Возможность падений и ушибов повышает психологическую напряжённость, приводит к неуверенности и скованности движений, тормозит процесс обучения. Поэтому надо знать и уметь использовать приёмы, устраняющие эти нежелательные эмоции.

Занятия на бревне совершенствуют деятельность двигательного аппарата и функцию равновесия, воспитывают ловкость и решительность,

улучшают пространственную ориентировку. Разнообразные упражнения оказывают положительное влияние на гармоничное развитие мышц туловища и ног, способствуют формированию правильной осанки.

Техника выполнения упражнений на бревне имеет свои характерные особенности:

- выполнение упражнений, связанных с передвижением по бревну (ходьба, бег, прыжки), облегчается сохранением правильной (технически выгодной) осанки;

- передвижения по бревну отличаются особой постановкой ног. Нога ставится на опору с носка, слегка наискось, с таким расчётом, чтобы пальцы и пятка ноги касались краев бревна, но не выходили за его пределы;

- при вскоках на бревно толкаются носками напряжённых, почти прямых ног, толчок ногами сильный и быстрый;

- при вскоках с опорой руками вначале осуществляется опора руками, а затем постановка ног или касание телом снаряда;

- повороты на бревне отличаются строгим сохранением равновесия, что достигается особой точностью выполнения отдельных компонентов движения. При поворотах следует напрягать мышцы спины и опорной ноги.

Новые движения рекомендуется разучивать на полу или участке пола, ограниченном двумя параллельными линиями, проведёнными на расстоянии друг от друга, затем на гимнастической скамейке, на низком бревне и лишь только после этого на бревне нормальной высоты. Целесообразно упражнения в равновесии разучивать фронтальным способом, а закреплять и совершенствовать их поточным способом.

Все упражнения на бревне подразделяются на статические (сохранение равновесия в различных позах); динамические (поддержание равновесия при различных передвижениях: ходьбе, беге, прыжках) и смешанные (сохранение равновесия после поворотов, прыжков, соскоков).

Вскок в сед на бедре.

С разбега под углом (или с места) оттолкнуться ногами от мостика, переместить вес тела на руки, плечи подать вперёд, поднять таз и перейти в сед на бедре. Руки могут быть в разных положениях.

Страховать стоя со стороны мостика, поддерживая одноименной рукой за плечо, а другой снизу под бедро не опорной ноги.

Вскок в упор присев.

Напрыгнув на мостик с двух-трёх шагов разбега, поставить руки на бревно (при вскоке с косого разбега в упор присев поперёк руки ставятся

одна рядом с другой). Отталкиваясь ногами и быстро подавая плечи вперёд, поднять таз и согнуть ноги, подтягивая колени к груди. Вскочив на бревно, продолжать удерживать тяжесть тела на руках, не уводя плечи назад.

Страховать стоя по другую сторону бревна, держать за плечо. Все вскоки сначала выполняются на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту, а затем переходят на бревно обычной высоты. Можно также использовать вскоки на коня, козла и др.

Равновесие поперек.

Опорная нога в равновесии на полной ступне и прямая, другая отведена назад до горизонтального положения. Туловище наклонено вперёд и прогнуто. Положение рук может быть разным (в стороны, вверх, назад и т.д.).

Равновесие продольно.

Равновесие выполняется на передней части стопы. Во всём остальном техника выполнения та же, что и в предыдущем упражнении.

При страховке в начале обучения можно держать ученицу за руку. Научить сначала равновесиям на полу, на гимнастической скамейке, на низком бревне.

Повороты.

Поворот на носках направо (налево). Из узкой стойки продольно встать на носки и повернуться направо в стойку поперёк, правая впереди.

То же, из стойки поперёк поворот в стойку продольно.

Поворот кругом. Из стойки поперёк правая (левая) нога вперёд встать на носки и, напрягая мышцы ног и туловища, начать поворот, вращая пятки в противоположную сторону. Повернуться кругом в стойку левая (правая) нога впереди. Закончив поворот, опуститься на всю стопу. Голова и туловище должны сохранять вертикальное положение.

Техника выполнения поворотов в полуприседе и приседе аналогична описанным поворотам.

Соскок прогнувшись из упора стоя на колене.

Из упора стоя на правом колене, левая назад, опустить левую ногу вниз - вперёд, махом левой назад и толчком правой переместить вес тела на руки, ноги соединить и отталкиваясь руками, сделать соскок. Приземлиться, держась правой рукой за бревно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой – под бедро маховой ноги.

Соскок вперёд прогнувшись.

Из стойки продольно принять положение полуприседа, руки назад; отталкиваясь ногами, прыгнуть вверх, руками сделать взмах вперёд-вверх, прогнуться. Приземлиться спиной к бревну. Соскок прогнувшись можно выполнять также в сторону (вправо, влево) из стойки поперёк.

Соскок махом одной толчком другой.

Из стойки поперёк с небольшого разбега (2-3 шага) оттолкнуться левой (правой) ногой, сделать взмах правой (левой) вперёд-вверх, подпрыгнуть и, соединив ноги, прогнуться.

Со всех соскоков приземляются на носки с последующим переходом на всю стопу. Ноги сгибают в коленных суставах, туловище наклоняют немного вперёд, мышцы ног напряжены.

Подводящие упражнения:

1. Хорошо освоить прыжок прогнувшись на полу, на гимнастической скамейке;
2. Выполнение соскока с низкого бревна, постепенно увеличивая его высоту.

Техника соскока в сторону аналогична (приземление боком к бревну).

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать под спину.

Исходя из особенностей данных упражнений, нужно сначала определить основные компоненты техники, влияющие на устойчивость тела при выполнении их на бревне. Затем выявить готовность занимающихся к освоению элемента в облегчённых условиях (на полу), наметить задачи и подобрать средства и методы обучения.

Изучение поз нужно начинать с формирования навыка *рациональной осанки*. Для прочувствования позы рекомендуется пользоваться приёмами контраста и концентрации ощущений.

Совершенствование осанки необходимо продолжать и при обучении разновидностям передвижений. Внимание занимающихся концентрируется на сохранении вертикального положения тела и контроле за тонусом мышц туловища и ног. Обучение поворотам нужно начинать с изучения позы, в которой они выполняются, добиваясь затем умения сохранять её в конце движения. В процессе разучивания можно использовать дополнительную опору у гимнастической стенки применять поддержку и другие приёмы для создания нужных мышечных представлений.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В группу прикладных упражнений включаются ходьба и бег, равновесия, лазанье и перелазание, бросание и ловля предметов, поднимание и переноска грузов, переползание, преодоление различных препятствий. Помимо своей непосредственной прикладности 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 занятия, 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 сердечно-сосудистой 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 занятия гимнастикой.

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. 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.

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.

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.

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 висе и в висе на одних руках. В последнем случае нагрузка падает в основном на мышцы рук и плечевого пояса. Учитывая это, на занятиях необходимо чередовать упражнения в лазанье на одних руках с упражнениями в лазанье в смешанной висе.

При лазанье в смешанном висе 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 приема. Вторым приемом – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат сверху.

Вторым вариантом. Исходное положение: вис на прямых руках. Первый прием – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат. Вторым приемом – 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 занятия.

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 ближайšie 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 два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его.

Простые прыжки (безопорные)

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, поочередно); 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 получетвереньках. 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 вперёд до упора на предплечье, пяткой правой опереться возле подъёма или пятки левой. Правая рука свободна. 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 вперед и опирается предплечьем и ладонью. Отталкиваясь согнутой ногой и опираясь на разноименную руку, переместить тело вперед. При переползании прижаться к полу, смотреть вперед.

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 студентов, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств;
- г) в ходе занятия сочетаются коллективная и индивидуальная формы учебно-воспитательной работы преподавателя со студентами, 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 занятий гимнастикой.

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 студентами 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 студентам с учётом их способностей и отношения к занятию, 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 студентов упражнения, методические приёмы, музыкальное сопровождение, собственные словесные воздействия на занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей в состоянии здоровья и в соответствии с ними дозировать нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, опорно-двигательный аппарат (формирование осанки); осуществлять постоянный контроль за состоянием здоровья, фиксировать его изменения по числу пропущенных занятий по болезни, по жалобам самих студентов, по

сведениям других преподавателей, и учитывать эти изменения в ходе занятий.

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 студентов 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 студентам, 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 студента 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 занятия, объективно соотносить то, что удалось сделать, с тем, что было запланировано в конспекте занятия; оценивать своё поведение, взаимоотношения со студентами, допущенные при этом ошибки и находить способы их устранения; давать общую оценку проведённому занятию.

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 со студентами; тщательным критическим анализом качества проведённого занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бумарскова, Н.Н. Комплексы упражнений для развития гибкости [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Бумарскова Н.Н. – Электрон. текстовые данные.– М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. – 128 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30430>. – ЭБС «IPRbooks».
2. Брыкин, А.Т. Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин – М.: «Физкультура и спорт», 1969.
3. Гилев, Г.А. Физическое воспитание в вузе: учеб. пособие / Г.А. Гилев – М.: МГИУ, 2007. – 376 с.
4. Гимнастика: учеб. пособие / М.Л.Журавин [и др.]; под общ. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: «Академия», 2002. – 448 с.
5. Гимнастика с методикой преподавания / под ред. Н.К. Меньшикова. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смоленского. – 3-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Гимнастика / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
8. Гимнастика: учебник для техникумов физической культуры / под редакцией М.Л. Украна и А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М.: «Академия», 2006. – 416 с.
10. Лопатин, Л.А. Программа по физической культуре в вузе с ориентированным изучением спортивных игр / Л.А. Лопатин – Казань, ИРО РТ, 2008.
11. Луценко, С.А. Базовые виды двигательной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для бакалавров / Луценко С.А.– Электрон. текстовые данные.– СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 48 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29966>.– ЭБС «IPRbooks».
12. Палыга, В.Д. Гимнастика: учеб. пособие /В.Д. Палыга. – М.: «Просвещение», 2002.
13. Петров, П.К. Гимнастика в вузе: учеб. пособие / П.К. Петров Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 2006.
14. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: «Гардарики», 2009.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для студентов 1 курса

Преподаватель (Ф.И.О.): Иванов Андрей Викторович

Дата: 15 ноября

Начало занятия: 8.00

№ занятия: 20

Количество студентов: 25 человек

Тип занятия: смешанный

Вид занятия: гимнастика

Задачи занятия:

1. Научить активному толчку руками в момент разведения ног при выполнении прыжка ноги врозь через козла.

2. Добиться самостоятельного выполнения основы техники подъема переворотом махом одной, толчком другой.

3. Совершенствовать выполнение изученных акробатических элементов в комбинации.

4. Содействовать развитию координации движений и ориентировки в пространстве.

5. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.

6. Формировать навыки дружной и согласованной работы при выполнении учебных заданий в группах.

7. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объеме нагрузку на занятие.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: гимнастические маты, перекладина, козел, гантели, карточки для круговой тренировки.

| Частные задачи | Средства | Дози- ровка | Методические приемы обуче- ния, воспитания, организации |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть (13 мин.) | | | |
| 1. Организовать студентов к проведению занятия, направить их внимание на решение поставленных задач | Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач занятия | 1 мин. | Обратить внимание на спортивную форму. Дать задания освобожденным от занятий проанализировать работу групповодов |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Способствовать постепенному вработыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе | Ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; Ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе | 1 мин. | Дистанция 2 шага |
| 3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве и повышению функциональных возможностей организма | Задание на внимание: ходьба, бег, поворот на 360° в движении | 1 мин. | Выполняется по зрительному сигналу: руки вперед – ходьба обход; руки в стороны – бег; руки вверх – поворот на 360°. Все, кто ошибается, встают в конец строя, по окончании задания подводятся итоги |
| 4. Организовать студентов к выполнению упражнений с гантелями | Ходьба в обход с раздачей инвентаря | 1 мин. | Проходя мимо дежурных, каждый берет гантели |
| 5. Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию четкости и красоты | Перестроение из колонны по одному в колонну по три одновременным поворотом в движении | 30 сек. | Дистанция 3 шага, интервал на вытянутые в стороны руки |
| 6. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса: содействовать укреплению мышц плечевого пояса; | Комплекс обще-развивающих упражнений с гантелями: И. п. – стойка ноги врозь, гантели в руках. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – руки вниз | 8 мин. 6 раз | Проводится раздельным способом. Руки не сгибать |

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| способствовать укреплению косых мышц туловища и разгибателей рук; | И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот туловища налево, правую руку вперед; 2 – и.п. 3 – поворот туловища направо, левую руку вперед; 4 – и.п. | 6 раз | Руки разгибать резко, повороты выполнять не менее 90° |
| укреплять мышцы плечевого пояса (сгибатели и разгибатели плеч); | И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – полуприсед, руки вверх; 2 – и.п.; 3–4 – повторить 1–2, 5 – полуприсед, руки в стороны; 6– и.п.; 7–8 – повторить 5–6 | 4 раза | Руки разгибать до конца, точно вверх. Руки держать точно в стороны, не опускать кисть |
| содействовать укреплению боковых мышц туловища и сгибателей предплечий; | И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, левую согнуть вдоль туловища; 2 – выпрямиться, руки вниз; 3–4 – повторить 1 – 2 в другую сторону | 6 раз | Наклон выполнять точно в сторону, как можно ниже, в тазобедренных суставах не сгибаться. Согнутую руку поднимать выше пояса |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| укреплять мышцы плечевого пояса и ног; | И.п. – основная стойка. 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 – руки вперед; 3 – руки в стороны; 4 – выпрямиться, руки вниз; 5 – присед, руки к плечам; 6 – встать; 7 – присед, руки вперед; 8 – встать, руки вниз | 4 раза | Спину не поднимать, руки держать прямыми |
| содействовать развитию сердечно-сосудистой системы, восстановить дыхание | И.п. – стойка, руки на пояс, гантели на полу. 1 – прыжок влево через гантели; 2 – прыжок вправо. Ходьба на месте с выполнением упражнений на дыхание | 30 сек. 15 сек. | Прыгать выше Следить за дыханием – вдох глубже, выдох длиннее |
| 7. Организовать студента к проведению основной части занятия | Перестроение в колонну по одному, сбор инвентаря. Построение в шеренгу, разделение на группы, выбор групповодов, установка снарядов | 1 мин. | Сбор инвентаря по ходу передвижения в колонне (сдать дежурному). Определить места занятий: акробатика – перекладина – опорный прыжок – место преподавателя. Групповоды получают карточку с описанием последовательности работы на снаряде и количеством повторения элементов |

| Основная часть (24 мин.) | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Акробатика (гр. 1 – девушки; гр. 2 – юноши) | 10 мин | Смена видов занятий происходит через 10 мин. |
| 1. Подготовить мышцы шеи к выполнению кувырков. Добиться мяг- кого переката и плотной групп- пировки | Перекаты назад- вперед из седа и упора присев Из упора присев перекат назад и опора ладонями и головой таким образом, чтобы локти были направлены вперед | 5 раз 5 раз | Выполнять упражнения фронтальным методом. Групповод следит за выполнением задания, освобождённые помогают |
| 2. Повторить выполнение изученных элементов, концентрируя внимание на правильной технике движений | Кувырок вперед. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках | 3 раза 2 раза 3 раза 3 раза | Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой. Стойку на лопатках выполнять фронтальным методом, одновременно |
| 3. Ознакомить студента с вы- полнением акро- батических элементов в комбинации | Акробатическая комбинация: два кувырка вперед – кувырок назад – перекат назад и стойка на лопат- ках – перека- т вперед в упор присев и прыжок прогнувшись ноги врозь | 5–6 мин. | Задание выполнять поочередно. Групповод следит за ошибками и слитностью выполнения |
| | Опорный прыжок (гр. 2 – девушки): | 10 мин. | |

Продолжение

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Подготовить мышцы ног и стопы к выполнению прыжка, добиться сильного толчка ногами о мостик с замахом рук | Прыжок ноги врозь на мостике с опорой на козла. С двух шагов наскок на мостик и отскок вверх. Быстрые толчки прямыми руками о стену | 8–10 раз 3 раза 2–6 раз | Ноги разводить пошире, поднимать таз, чувствовать опору на руки. Не прогибаться, на мостик не набегать, выполнять активный замах руками. Упражнение выполнять фронтальным методом, одновременно |
| 2. Добиться активного отталкивания прямыми руками от стены (пола) | Толчки прямыми руками в упоре лежа | 2–5 раз | Руки не сгибать |
| 3. Воспроизвести активный толчок руками при выполнении прыжка ноги врозь через козла | Прыжки ноги врозь через козла с разбега | 5 мин | Установка при прыжке: «у снаряда горячая поверхность» |
| | Перекладина (гр. 4 – юноши) | 10 мин. | |
| 1. Добиться активного подтягивания на руках. Развивать силу мышц рук для выполнения подъема переворотом | Вис на согнутых руках. Дополнительное задание: подтягивание в висе лежа | 5-10 сек. 5-10 раз | Упражнение выполнять по 2–3 человека. Выполняется между подходами на уголках гимнастической стенки или на канате |
| 2. Закрепить выполнение энергичного маха одной ногой в сочетании с толчком другой | Из вися стоя мах ногой вперед-вверх с толчком другой. То же с одновременным подтягиванием | 3 раза | Стремиться маховой ногой дотянуться до ориентира. Упражнения выполнять по два человека |

Продолжение

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Способствовать активному разгибанию туловища и рук. Укреплять мышцы спины для выполнения подъема переворотом | Из упора на перекладине опускание туловища вперед, затем, разгибаясь и выпрямляя руки, вернуться в упор | 4–5 раз | Упражнение выполняется со страховкой, партнер держит за ноги. Освобожденные от занятий помогают в страховке |
| 4. Выполнить самостоятельно подъем переворотом в облегченных условиях | Подъем переворотом с толчком о повышенную опору | 3 раза | Поставить дополнительную опору (скамейку, стул) для выполнения толчка ногой |
| 5. Добиться самостоятельного выполнения подъема переворотом | Подъем переворотом с помощью и самостоятельно | 4 мин. | Страховщик стоит сбоку и обеспечивает помощь и страховку одной рукой под спину, другой под бедро маховой ноги |
| 6. Подвести итоги работы в группах, нацелить внимание студента на выполнение круговой тренировки | Уборка снарядов. Построение по группам, отчет групповодов о работе | | Опрос освобожденных о работе групповодов. Сравнение и анализ оценок |
| | Круговая тренировка | 3 мин. | Круговую тренировку выполнять в тех же подгруппах |
| 1. Развивать силу мышц рук | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши); в упоре стоя на коленях (девушки) | 10 с. | Работа на каждой станции длится по 10 с. Сигналом к началу и окончанию работы на станции является свисток |
| 2. Укреплять мышцы брюшного пресса | Из положения лежа на спине сед в группировку | 10 с. | После сигнала к окончанию работы группа переходит к следующей станции строем |

Продолжение

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способствовать укреплению мышц рук и статической выносливости | Вис на согнутых руках на гимнастической стенке | 10 с. | После первого круга время на переход сокращается и группы передвигаются бегом. После прохождения кругов отдых 10 с. |
| Заключительная часть (4 мин.) | | | |
| 1. Организовать студентов к проведению заключительной части занятия | Построение в круг | 30 с. | Интервал – на вытянутые в стороны руки |
| 2. Способствовать восстановлению сил и расслаблению мышц | Упражнения на расслабление: поsegmentное расслабление рук; встряхивания рук, ног. Упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса (статическая растяжка) | 30 сек. 2 мин. | |
| 3. Подведение итогов занятия | Построение в шеренгу, дать домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3–6 раз с отдыхом 10–15 с. Организованный выход из зала | 1 мин. | Проверка домашнего задания через две недели |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Введение | 3 |
| Методы обучения гимнастическим упражнениям. | 9 |
| Строевые упражнения | 13 |
| Общеразвивающие упражнения. | 23 |
| Акробатические упражнения. | 40 |
| Опорные прыжки. | 60 |
| Упражнения в висах и упорах. | 76 |
| Прикладные упражнения | 107 |
| Заключение | 117 |
| Литература | 121 |
| Приложение. Конспект занятия по гимнастике. | 122 |

Учебное издание

ГИМНАСТИКА В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Для студентов и преподавателей
высших учебных заведений

Составители: **Васенков Николай Владимирович,**
Ибрагимов Ильдар Фаисович,
Лопатин Леонид Александрович

Кафедра физического воспитания

Редактор редакционно-издательского отдела: *М.М. Надыршина*
Компьютерная верстка: *М.М. Надыршина*

Подписано в печать 08.12.17.
Формат 60×84/16. Гарнитура «Times». Вид печати РОМ.
Усл. печ. л. 7,67. Уч.-изд. л. 8.51. Тираж 500 экз. Заказ №159/эл.

Редакционно-издательский отдел КГЭУ,
420066, Казань, Красносельская, 51